2025年6月13日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

夏日炎炎，大家都越来越离不开冰淇淋、雪糕、冰棍等“消暑神器”。
那么，如何选择才能吃得安全、吃得放心呢？

雪糕、冰棍和冰淇淋有什么区别？

专家提醒：越好吃可能越不健康

冰棍、雪糕、冰淇淋有什么不一样？

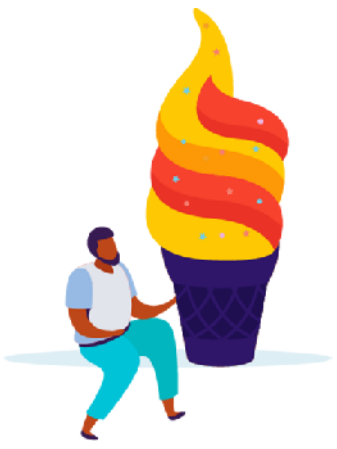
科信食品与健康信息交流中心主任、中华预防医学会健康传播分会常务委员钟凯表示，根据《食品安全国家标准 冷冻饮品和制作料》（GB 2759-2015）规定，冷冻饮品是以饮用水、食糖、乳、乳制品、果蔬制品、豆类、食用油脂等其中的几种为主要原料，添加或不添加其他辅料、食品添加剂、食品营养强化剂，经配料、巴氏杀菌或灭菌、凝冻或冷冻等工艺制成的固态或半固态食品，包括冰淇淋、雪糕、雪泥、冰棍、甜味冰、食用冰等。也就是说，从食品分类上讲，消费者在超市冰柜里看到的各色“雪糕”都属于冷冻饮品。

但是，尽管同属“清凉家族”，但从相关标准规定的产品原辅料和制作工艺来看，区别还是很明显。以较常见的雪糕、冰棍和冰淇淋为例：

冰淇淋制作时需要注入空气膨化，膨化率高，口感更细腻松软。

雪糕含水量较高，膨化率低，硬度相对较高。

冰棍，主要是指用水、糖制成的硬质冷食品，几乎不含乳脂，热量相对较低，但口感更硬。



三种冷冻饮品的主要不同

种类	冰棍	雪糕	冰淇淋
主要原料	食糖和（或）甜味剂	水、乳和（或）乳制品、蛋制品、水果制品、豆制品、食糖、食用植物油等	水、乳和（或）乳制品、蛋制品、水果制品、豆制品、食糖、食用植物油等
形态	一般做成棒状、带棍	一般做成棒状、带棍	更适合装在盒、碗和甜筒中，但也有棒状
硬度	高	较高	较低
理化指标	总固形物≥11.0%、总糖（以蔗糖计）≥7.0%	总固形物≥20.0g/100g、蛋白质≥0.4g/100g、脂肪≥1.0g/100g	非脂乳固体≥6.0g/100g、总固形物≥30.0g/100g、蛋白质≥2.2g/100g、脂肪≥5.0g/100g
参照标准	SB/T 10016-2008《冷冻饮品 冰棍》	GB/T 31119-2014《冷冻饮品 雪糕》	GB/T 31114-2014《冷冻饮品 冰淇淋》

冷冻饮品中使用的添加剂是否真的很“可怕”？

钟凯分析说，冷冻饮品中使用食品添加剂，主要是出于调味、着色、塑形、乳化四个目的，否则无法保持良好风味和形态。无论哪种添加剂，只要是按照《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760-2014）规定的适用范围和用量来操作，就都是安全的。

比如，各种“胶”如刺槐豆胶、瓜尔胶等，其实都是增稠剂，主要来自植物提取物，和苹果果胶一样，属于水溶性膳食纤维，一般只在肠道里走一遭就被排出体外，不会被人体吸收。而在这“走一遭”的过程中，这些“胶”还能延缓葡萄糖、胆固醇的吸收，同时还能促进肠道有益菌的增殖。

比各种“胶”还让人担心的是植脂冰淇淋或雪糕里包含的反式脂肪酸。钟凯分析说，植脂、植脂末和反式脂肪三者之间不能简单粗暴地画等号。植物油如果“不完全氢化”，才会产生反式脂肪酸。而如果“完全氢化”，产生的则是“饱和脂肪”。消费者购买时，可以留意查看配料表中有没有氢化植物油、代可可脂、植脂末等字样，如果有就证明添加了氢化植物油。接下来，可以查一下营养成分表里反式脂肪酸的含量。按照国标规定，如果反式脂肪酸含量在0.3g/100g以下，可以标注为“零”。而就一根几十克的雪糕或冰淇淋来说，这样的含量还是安全的。

如何挑选冷冻饮品？

如何挑选中意的冷冻饮品，钟凯提醒消费者，一定要认真琢磨下配料表、营养成分表等信息。

从口感角度讲，雪糕和冰淇淋好不好吃，可以看营养成分表里脂肪和碳水的含量，一般来说，脂肪多的就松软，碳水多的味道好。但是，冷冻饮品越好吃，健康指数可能就因此不会太高。

从安全角度讲，储存条件是需要格外留意的因素。钟凯提醒说，根据国家标准要求，冷冻饮品低温陈列柜温度应当低于-15℃，超过该温度的陈列柜，可能存在微生物大量繁殖的隐患。

钟凯提醒消费者挑选冷冻饮品时，要警惕储藏不达标的销售环境，尽量选择包装完好、形状正常的产品。如果包装出现破损、开裂、内容物形状改变，甚至本该在内层的夹心流溢到外层，多半是反复冻融造成的，这样的产品就不要购买了。

（据《中国消费者报》）

冬瓜正当季 鲜嫩可口有营养

说到热量超级低的蔬菜，非冬瓜莫属。虽然它的名字叫“冬瓜”，但却是夏秋时节成熟的蔬菜。虽然个头儿长得有点大，但热量低、水分足，猛吃不胖人。

冬瓜有哪些营养？

冬瓜比较耐热，最适宜的生长温度是25～30℃，具有高产量、耐贮藏的优点，也是夏秋时节相当受欢迎的蔬菜。

冬瓜的热量超级低，只有10千卡/100克，并且，冬瓜的含水量高达97%，比吃起来口感水灵灵的黄瓜还高，这也是民间传言吃冬瓜“利尿”的主要原因。

在其他营养成分上，冬瓜还含有膳食纤维、维生素C、钾、瓜氨酸、丙醇二酸等成分。

冬瓜虽然含有膳食纤维，但含量上不突出，只有0.9克/100克，好在热量低，可以多吃一些。膳食纤维可增强饱腹感，帮助减肥；也能让便便变得更柔软，促进胃肠蠕动，对预防便秘有帮助。

冬瓜的维生素C含量为16毫克/100克，比苹果和西红柿的含量高；也有文献显示为27毫克/100克，能和早橘相媲美。只不过，一般情况下冬瓜都是烹调后再吃，维生素C会有一些损失，所以也不能指望吃它补充多少维生素C。

饮食中多摄入钾对平稳血压有帮助，冬瓜的钾含量如果单从数据上看并不优秀，仅为57毫克/100克，但它热量低，即便吃上300克，摄入的热量也仅为30千卡，却能补充171毫克的钾。

瓜氨酸是一种人体非必需氨基酸，是一种有效的羟自由基清除剂，可有效保护DNA和酶类免受氧化损伤、增加血管舒张功能等。冬瓜含有丰富的瓜氨酸，在7种常见的葫芦科品种果实（冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜、甜瓜以及西瓜）中，冬瓜中的瓜氨酸含量排名第二，仅次于西瓜。并且成熟度越高的冬瓜，瓜氨酸含量越高。

冬瓜中含有一种叫作丙醇二酸的成分，这种物质能抑制体内糖类物质转化成脂肪，从而防止体内脂肪沉积和堆积，这对有减肥和控制体重需求的人群有些帮助。

总体来看，冬瓜具有水分充足、热量低、补钾、有益于心血管健康以及能帮助减肥的作用。即便是高血糖人群也能放心吃冬瓜，因为冬瓜的碳水化合物含量很低，只有2.4克/100克，主要为果糖，其次为葡萄糖和蔗糖。

如何挑选冬瓜？

购买冬瓜的时候可以选外形匀称、表皮光滑、没有斑点、没有伤痕，带有一层粉末状白霜的冬瓜较为新鲜。

很多商场里的冬瓜都是已经切好的冬瓜片，这种情况下，大小相近的建议选重一点的，说明水分充足更为新鲜，口感也更好；也可以用手指轻轻按压一下冬瓜果肉，选稍微硬实一点的，买回家后要尽快吃完。

很多人不喜欢有酸味的冬瓜，一般情况下，冬瓜的果糖含量越高果实越甜；苹果酸含量越低酸味越小；糖酸比越高冬瓜的口感越好。所以，如果想要选口感好一点的冬瓜，可以关注下品种，有实验通过对112份冬瓜种质资源材料的测定，筛选出了一些口感比较甜的冬瓜，比如B662冬瓜、B659冬瓜、B595冬瓜、B661冬瓜、B586冬瓜、B637冬瓜、B639冬瓜。（薛庆鑫）