

科学选购护健康 平安过节防陷阱

京津冀三地联合发布春节保健食品消费提示

春节将至,保健食品消费进入旺季。为保障消费者合法权益,帮助广大消费者科学识别、理性选购保健食品,防范消费陷阱,北京市市场监管局、天津市市场监管委员会、河北省市场监管局联合发布如下消费提示。

一、保健食品不能代替药物治疗疾病

保健食品是指声称并具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害的食品。切勿听信保健食品“速效”“根治顽疾”“药到病除”等可以治疗疾病的虚假宣传,疾病治疗需严格遵循医嘱,切勿因服用保健食品而擅自停药。

二、认准“蓝帽子”保健食品专用标志

依法注册或备案的保健食品,其最小销售包装主要展示版面的左上方有清晰易识别的“蓝帽子”保健食品专用标志,有助于消费者区分保健食品与普通食品、药品。消费者可通过国家市场监督管理总局特殊食品信息查询平台(<http://ypzxx.gsxt.gov.cn/specialfood/#/food>)查询核对注册或备案号、产品名称、保健功能、生产企业等信息,拒绝无标识、无注册或备案号、无生产厂家信息的“三无”产品。购买时注意查看生产日期、保质期及不适宜人群,确保符合自身健康需求。

三、选择正规购买渠道

线下购买时优先选择信誉良好、资质齐全的商场、超市、药店等正规经营场所,购买时索要发票、销售小票等凭证。线上购买时优先选择正规电商平台,注意保存支付凭证、客服聊天记录等。切勿轻信朋友圈、私域微信群、短视频等来源不明的推销链接,警惕

会销活动、社群团购等非正规渠道。

四、警惕陷阱,远离常见骗局

“免费”诱饵陷阱:拒绝“免费体检”“免费领礼品”“免费旅游”等噱头,此类活动往往通过夸大健康隐患、虚构产品功效诱导消费。

“温情”情感陷阱:对陌生推销人员的过度关怀、上门服务保持警惕,谨防建立信任后推销产品的“亲情式”营销。

“权威”伪装陷阱:不迷信“假专家”“伪义诊”,此类骗局常通过伪造资质、渲染病情严重性,推销所谓“特效药”“专属方案”。

“网络”新型陷阱:远离直播间“限时抢购”“国家补贴”等饥饿营销话术,警惕AI虚拟主播虚假宣传、“托儿”现身说法等欺诈手段,身体不适请及时至正规医疗机构就诊,勿因轻信直播宣传延误治疗。

五、依法维权,及时举报违法行为

自身合法权益受到侵害或发现违法违规行为时,可以及时拨打12345或12315投诉举报,维护自己的合法权益。三地市场监管部门将依法从严查处,保障消费者合法权益。

(北京市市场监管局)



在追求健康和减肥的道路上,很多人刻意避开了看起来高脂肪、高热量的食物,但却经常被食物的外表迷惑导致“踩坑”。一些看似干巴、低热量的食品,实则却是高脂肪“陷阱”。

眼见不一定为实,有些食物看起来干巴巴,但实则脂肪含量惊人,不要被食物的外表欺骗,要学会看食品标签,关注配料表、营养成分表,了解食物的真实面貌。

6种隐藏“脂肪大户”食物潜入日常消费

正确认识需谨慎 科学选购护健康

肉松

肉松质地蓬松、口感咸香,而且纤维分明,看起来就像是把纯瘦肉烘干、撕碎制成的,给人一种“高蛋白、低脂肪”的感觉。

但真相是:为了达到酥脆化渣的口感,肉松在制作过程中通常需要加入大量的油进行反复焙炒,脂肪含量和热量都不低。

鸡肉松 VS 鸡胸肉

市售的普通鸡肉松,通常由低脂肪的鸡胸肉制成。根据《中国食物成分表》的数据,每100克鸡胸肉的脂肪含量仅为1.9克,热量为118千卡,蛋白质24.6克。而经过加工的鸡肉松,虽然蛋白质含量很可观,每100克高达37克,但脂肪含量可飙升至18.3克,翻了近10倍,热量高达458千卡。

牛肉松 VS 牛后腿肉

市售牛肉松,通常以牛后腿肉为原料制成。根据《中国食物成分表》的数据,每100克牛后腿肉脂肪含量约2克,热量106千卡,蛋白质20.9克。而制成牛肉松后,每100克蛋白质含量提高到了42克,脂肪含量可增加至近28克,热量达到525千卡。

猪肉松 VS 猪里脊

市售猪肉松通常是用猪腿肉或猪里脊制作而成。根据《中国食物成分表》的数据,每100克猪里脊脂肪含量为7.9克,热量150千卡,蛋白质19.6克;每100克新鲜猪腿肉脂肪12.8克,热量190千卡,蛋白质17.9克。而每100克猪肉松的蛋白质含量约为30克,脂肪含量普遍在20克以上,热量约500千卡。

为了更直观地理解,大家来算一笔账:假设摄入约7克蛋白质(相当于1个鸡蛋的蛋白质含量),如果选择吃鸡胸肉,大约需要吃30克,同时摄入的热量约35千卡,脂肪仅0.6克。但如果换成吃鸡肉松,只需要近20克就能满足蛋白质需求,可同时却摄入了92千卡的热量和3.7克的脂肪,热量和脂肪摄入量分别是前者的2.6倍和6.2倍。

更糟糕的是,肉松蓬松的质地让它几乎没什么饱腹感,一不小心就容易吃多。此外,市售肉松的钠含量普遍偏高,很多都超过了1000毫克/100克,对控制血压也极为不利。

健康选择:如果实在喜欢吃肉松,可以选择采用非油炸、无额外添加糖和油的肉松。购买时仔细查看配料表和营养成分表,选择脂肪和钠含量尽可能低的产品。

油炸果蔬脆片

果蔬脆片听起来很健康,既有蔬菜又有水果,而且口感酥脆,味道香甜,似乎是替代薯片的健康选择。

但真相是:大多数市售果蔬脆片都经过了油炸处理,脂肪含量惊人。

在这个过程中,蔬菜和水果中的水分被置换出来,大量的油脂趁虚而入,渗入食物内部,导致原本低脂的果蔬瞬间变成了高脂肪零食。脂肪含量可以轻松达到20%~30%,甚至更高,与炸薯片不相上下。

比如每100克新鲜的香菇脂肪含量仅为0.3克,热量只有26千卡。而经过低温油炸制成的“香菇脆片”,每100克的脂肪含量可能高达20.7克,还可能含有添加糖,热量达488千卡。你以为吃下的是维生素,其实大部分是脂肪和糖,对控制体重和心血管健康都不友好。

健康选择:如果想吃口感酥脆的果蔬脆片,最好选择采用“真空冷冻干燥”(简称FD)技术且配料表不含油和添加糖的产品。这种FD冻干技术是在低温和真空环境下让水分直接升华,能最大程度保留果蔬的营养和外形,且无需用油,是真正健康的“脱水果蔬”。

干噎酸奶

近年来,一种质地极为浓稠、口感醇厚的“干噎酸奶”风靡市场,其干巴程度让网友戏称为“脖子伸出二里地”,能噎出“天鹅颈”。由于它浓郁的奶香和扎实的口感,很多人认为它用料更纯、营养价值更高,是普通稀酸奶的升级版。

但真相是:这类酸奶非常浓缩,虽然蛋白质含量比普通酸奶高,是普通酸奶的近3倍。但是,部分产品脂肪含量高达10克/100克以上,而普通酸奶脂肪约4克/100克,干噎酸奶的热量更是普通酸奶的2倍以上。

对比大家常喝的普通酸奶,假设喝一小盒200克的普通酸奶,摄入的脂肪大约为8克。但如果换成同等重量的干噎酸奶,可能会摄入近20克脂肪。一杯干噎酸奶下肚,不知不觉就吃进去了大量的脂肪,会增加肥胖风险。

健康选择:对于注重体重管理的人群,建议选择脂肪含量相对较低或脱脂,且不含添加糖的产品,既保留了酸奶高蛋白的特点,同时又降低了脂肪、糖以及热量的摄入。

猪油渣

猪油渣是用肥猪肉或猪板油熬制猪油后剩下的“干货”,色泽金黄,口感酥脆,是很多人童年记忆中的顶级美味。看似油都被熬出去了,剩下的是干巴巴的“渣”。

但真相是:猪油渣虽然看着干巴,实则脂肪含量不低,每100克约含50克脂肪,有些甚至高达65克,而且主要为对心血管健康不利的饱和脂肪,热量更是高达600~700千卡/100克。

再看大家平时吃的五花肉,每100克脂肪含量约为35克,猪油渣的

脂肪比五花肉还要高出一大截,是五花肉的近2倍。吃下单手一捧(约30克)猪油渣,摄入的脂肪可能就超过了15克,相当于《中国居民膳食指南》建议的每日烹调油摄入量(25~30克)的一半以上。

更值得警惕的是,在高温熬制过程中,脂肪和蛋白质可能发生美拉德反应和脂肪氧化,产生部分对健康不利的成分。长期大量食用猪油渣会显著增加肥胖、高血脂和心血管疾病的风险。

健康建议:猪油渣是典型的高饱和脂肪、高热量食物,应严格限制摄入。适合偶尔解馋,或在做菜、包馅时放上一两颗提香,绝不能当作零食大快朵颐。

腐竹

腐竹因其形态如竹,故名腐竹。很多人以为腐竹就是豆制品的“干货”,富含蛋白质,很健康。

但真相是:腐竹其实是豆浆煮沸后表面凝结的一层薄膜,挑出晾干而成。腐竹看似干燥,但脂肪含量可不低,每100克达到了21.7克,热量为461千卡。毫不夸张地说,腐竹的热量比猪大肠还高!每百克猪大肠脂肪为18.7克,热量为196千卡。

泡发后的腐竹每100克热量约为200千卡左右(100克大约是15个手指大小干腐竹泡发后的量),脂肪含量为9~10克;虽然比干腐竹低了不少,但还是比我们常吃的豆腐高。

优点与建议:腐竹的脂肪虽然高,但主要是不饱和脂肪酸亚油酸,同时还富含钾、镁、硒等矿物质,蛋白质含量较高。所以,腐竹算是营养还不错的食材。建议在饮食中可以偶尔替换其他豆制品食用,同时要相应减少烹调用油和饮食中其他脂肪的摄入。

鸡爪

啃鸡爪的乐趣在于“嗦”和“嚼”,感觉吃下的都是皮和筋,富含胶原蛋白。

但真相是:每100克鸡爪肉的脂肪含量为16.4克,热量为254千卡。这个脂肪含量和热量均远超鸡胸肉,甚至比有些猪肉还要高。

而且鸡爪的胆固醇含量也不低,每100克含有103毫克,高于猪瘦肉(81毫克/100克)。至于大家心心念念的胶原蛋白,它属于非优质蛋白,人体吸收利用率不高,直接美容养颜的效果微乎其微。过量摄入鸡爪,小心美容不成,反而可能日渐圆润。

健康建议:将鸡爪视为偶尔解馋的零食,而非日常补充蛋白质的主要来源。选择清炖或少油卤制的方式,避免油炸或红烧等高油烹饪法。

(薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员)