

消费提示发布
安全健康吃面条

我国民间一直有“冬至饺子夏至面”的说法。夏至前刚收获当年新麦，夏至吃面条有尝新的意思。为了帮助消费者安全健康地吃面条，特作如下消费提示。

面条形态有三类，不同品种有差异

面条是我国传统的大宗主食之一，南北方均有吃面条的习惯。市售面条根据含水量差异，主要分为鲜面、鲜湿面（半干面）和挂面。

鲜面。是以小麦面粉为主要原料，含水量30%左右的生面条。主要特点是含水量高、口感好，但保质期较短。一般在超市或菜市场现做现售。

鲜湿面。是以小麦面粉为主要原料，经和面、熟化、压延、切条、切断、包装等工艺生产的湿面条，含水量一般在20%~25%。主要特点是含水量高、口感好，且保质期比鲜面要长些。

挂面。是以小麦面粉为主要原料，经和面、熟化、压延、切条、悬挂式烘干、切断、包装等工艺生产的干面条。面条经过干燥处理，含水量一般低于14.5%。主要特点是含水量低、易储存、食用方便。

选购面条看特点，区别对待需牢记

消费者尽量去正规超市和农贸市场购买面条，要注意观察产品外观。

选购鲜面。尽量选择当天生产的，买够一顿吃的量即可。若短期储存，应放在冰箱中冷藏，并尽快吃完。吃前应注意查看面条是否有霉点、异味等。

选购鲜湿面。应注意查看包装是否完整，是否在保质期内。如果发现包装胀气、破损，或者面条上有霉点，就不要购买。购买后，应放在冰箱中冷藏保存。烹调时，应按照产品标签上的要求进行处理；如有些鲜湿面经过酸处理，则煮之前要用水洗。另外，煮面条前，也要确保面条无霉点、无异味等。

选购挂面。要注意查看包装是否完好，印刷标识是否完整。尽管挂面的保质期比较长，但夏季天气炎热，易生虫哈败，应置于通风、干燥、避光的环境中保存。

自制面条需注意，讲究卫生和技巧

工具专用。和面的面盆或者案板应专用，不要与洗菜盆、切菜或切肉的案板混用。

食材选用。面粉宜选用中高筋小麦粉，和面前，要观察是否有结块、霉变等现象。和面时，如果加入其他杂粮面粉，要提前与小麦粉混合均匀，加入量一般不超过20%，否则容易断条，面条颜色不一致，且品质不均匀。

用料适宜。应根据人口多少制作面条，现做现吃。特别是在夏秋季节，天气较热，最好不要有剩余。如果做多了，最好将面条放入保鲜袋中，在冰箱冷藏保存，并在24小时内吃完。

制作讲究。要掌握好面粉和水的比例，和面后应醒面30分钟左右，使面团更为光滑，口感更为劲道。煮面条时，水要充足，水少容易使面条粘连、糊汤、断条，还要常用筷子轻轻搅动。煮面条的水沸腾后，要立刻转成小火，以免扑锅；也可以加入适当凉水，使锅始终保持微沸。做好的面条最好马上就吃，否则容易失去弹性，粘连在一起。

食用技巧。在夏季，消费者喜爱吃过冷水的面条。煮好的面条在过冷水时，可使用放凉的白开水或直接饮用的矿泉水。

专家执笔人：
陆啟玉 河南工业大学粮油食品学院教授
譚斌 国家粮食和物资储备局科学研究院首席研究员
沈群 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
田晓红 国家粮食和物资储备局科学研究院副研究员

如何科学选购代餐食品？

“不运动不忌口，代餐帮你躺瘦”“代餐替碳水，半月瘦4公斤”……近日，据调查发现，不少年轻人选购代餐食品时容易被网络上的这类“种草”内容左右。然而，不少博主口中“亲测有效”的代餐，实际上品质参差不齐，多数产品也没达到科学营养配比要求。消费者该如何科学选购代餐食品呢？

调查：不少消费者相信“种草”

艾媒咨询等机构发布的多份代餐消费研究报告显示，目前代餐消费主力以20至40岁的中青年女性为主，职业分布主要有3类：白领上班族占比最大，核心需求适配快节奏通勤、出差、加班等用餐场景；学生群体以舞蹈、艺术类专业学生及有减脂需求的大学生为主，受宿

舍烹饪条件限制，对免加工代餐需求迫切；健身爱好者、自由职业者，前者侧重营养补充和热量控制，后者侧重便捷性。

中国医师协会营养医师专业委员会、注册营养师、河北医科大学第三医院雷敏教授分析说，目前代餐消费误区主要有4点：

解读：不同代餐各有适用场景

果汁能量杯、谷物减脂碗、超模同款奶昔……市面上代餐名目繁多，很多人吃了大半年却说不清到底什么才是代餐。雷敏介绍说，代餐食品没有专门的强制性国家标准，目前的通用规范是中国营养学会发布的推荐性团体标准《代餐食品》（T/CNSS 001-2019）。依据这一标准，代餐食品是指为满足成年人控制体重期间一餐或两餐的营养需要，专门加工配制而成的一种控制能量的食品，包括代餐粉、代餐棒、代餐奶昔、代餐饼干等。

市面上的代餐主要分为4类，不同品类适用人群和注意事项各不相同。

第一类是谷物类代餐，常见的有即食燕麦片、全麦代餐包、杂粮

糙米糊，这类代餐膳食纤维含量高、升糖指数低，饱腹感强，适合日常控制能量、早餐替代正餐。消费者挑选时要注意看配料表，不少产品额外添加了大量白砂糖，买之前要核对成分。

第二类是蛋白类代餐，包括蛋白棒、乳清蛋白粉、即食鸡胸肉代餐这类产品，主打高蛋白、低热量，适合健身人群补充蛋白质、辅助控脂，但要注意避开添加了大量反式脂肪酸的甜口蛋白棒。很多产品为了改善口感加了不少植脂末，反而会让人摄入额外的多余热量。

第三类是果蔬类代餐，主要是冻干果蔬粉、液体沙拉这类产品，主打补充膳食纤维和维生素，热量普遍较低，但营养结构单一，只能

一是只看热量不看营养，觉得低卡就是好代餐。

二是相信网红“种草”，觉得火的就是靠谱的。

三是把代餐当“减重神药”，认为吃了就能瘦。

四是长期用代餐替代正餐，不搭配其他食物。

搭配其他代餐一起吃，不能单独满足一餐的营养需求。一些博主宣传“全天只喝果蔬代餐能清肠”，其实是完全不符合营养要求的。

第四类是复合全营养代餐，就是人们常见的全营养代餐奶昔、配方代餐粉，这类产品是按照标准配比搭配好了蛋白质、碳水、脂肪、维生素和矿物质，能单独替代一餐，是目前市面上主流的减重代餐，适合短期做体重管理的时候替代一餐/两餐。

雷敏介绍，当下不少消费者难以区分代餐与普通减重食品，误以为只要标注“代餐”的产品就都是适合减脂减重，这其实是误区。合规代餐科学使用可辅助体重管理，而劣质、不合格代餐，反而可能会损害身体健康。

建议：选择代餐牢记“4看”

看资质。优先选择有正规SC食品生产认证、包装上完整标注营养成分表的产品，不买微商、小众社交平台售卖的“三无”产品。检索梳理今年以来市场监管部门相关抽检数据发现，部分批次小品牌代餐检出的主要问题是蛋白质含量不达标，营养成分标识与实际不符，个别批次还被检出违规添加酚酞类泻药。

看配比。按照团体标准《代餐食品》（T/CNSS 001-2019），代餐的蛋白质含量要占到总能量的25%~50%，还要含有足量膳食纤维和必需营养素。

看配料。配料表前三位有白砂糖、植脂末的不要买，避开添加反式脂肪酸、大量人工甜味剂的产品，优先选择配料简单的款式。

看需求。日常替代早餐可以选谷物类代餐；健身人群可以选高蛋白带矿物质的代餐食品；短期减重需要替代一餐时，可选复合全营养款的代餐食品；血糖敏感要选

明确标注低GI（血糖生成指数）数据的产品。

雷敏提醒广大消费者，食用代餐需明晰食搭配逻辑——若仅用代餐替代一餐正餐，其余两餐仍需做好科学饮食搭配；若以代餐替代两餐正餐，剩余一餐也务必选用天然食材合理搭配。具体来说要注意以下几点：要控制替代频次。每天最多用代餐食品替代一到两次正餐，不建议长期完全替代所有正餐。如果因为医疗需要长期完全代餐，要遵医生或营养师指导。

要搭配新鲜食材。即使吃的是全营养代餐，也最好搭配新鲜蔬菜、鸡蛋、瘦肉等，以免饮食结构单一、营养摄入不均衡。

要关注身体反应。如果吃代餐之后出现头晕、乏力、严重便秘、掉发增多等情况，要立刻停止吃代餐，调整饮食方案。

要配合适当运动。代餐只是辅助控能的工具，减重的核心是热量缺口，只吃代餐不运动很容易造成肌肉流失，不仅会降低基础代谢，还很容易反弹，配合适量的有氧运动和力量训练才能长期维持体重。

特殊人群别乱吃。孕妇、哺乳期女性、慢性病患者、未成年人，不要自行用代餐减重，要在专业医生或营养师指导下使用。

雷敏表示，消费者想快速减重的心情可以理解，但代餐从来不是“躺瘦神药”，长期健康的体重管理，离不开均衡饮食和规律运动。

（李建）

