

编者按:食品安全是社会诚信的底线。近期,“染色馒头”、“硫磺姜”、“牛肉膏”、“毒豆芽”等恶性事件的相继出现,让民众对我们的餐桌安全日益感到担心。为进一步普及食品安全常识,给读者解疑释惑,同时为全市的食品安全营造良好的氛围,本报推出“解码港城食品安全”系列报道。

多数雪糕含反式脂肪酸,过量食用会伤害肝脏和肾脏,专家建议——

# 每天吃雪糕最好别超3支

本报记者 秦雪丽 通讯员 莫言 曹长宏



炎炎夏日,吃上一根冰凉的雪糕成为不少市民解暑的方式。近年来,市场上流通的雪糕种类和口味繁多,包装袋上原料和食品添加剂数量也不断增多。11日,记者走访市区各大超市冷饮专柜发现,一块雪糕标注的食品添加剂竟达13种,由于添加物中含有一定的反式脂肪酸,专家介绍,每天吃雪糕的数量最好不要超过3支。



这盒雪糕的原料处标有13种食品添加剂。本报记者 秦雪丽 摄

## >>一些雪糕含有13种食品添加剂

11日,记者走访了烟台市区多家超市冷饮专柜,发现根据净重、口味的不同,雪糕的价格差异悬殊很大,便宜的2元钱左右,贵的接近50元。另外,不同品牌雪糕的保质期也有很大差异,有的是12个月,有的是18个月,有的则长达24个月。

调查中,记者没有发现不含食品添加剂的雪糕。除了饮用水、

白砂糖、全脂奶粉、食用植物油等原料之外,食品添加剂的数量少则三四种,多则十几种。在某品牌蓝莓口味的雪糕包装上,记者看到上面标注着瓜尔胶、羧甲基纤维素钠、黄原胶、食用香精、柠檬酸、胭脂红等13种食品添加剂,名字看起来非常专业。不少品牌的雪糕商家在外包装的显眼位置印上了“未添加合成色素”等字样。

“平时买雪糕只注重牌子和口味,还真没注意过它的原料。”不少市民向记者反映说,雪糕中含这么多种食品添加剂,会不会对人体产生危害?

据烟台市质监局产品质量监督检验所分析科科长李燕介绍,雪糕中这些食品添加剂都是国家允许使用添加的,比如食用香精用来提高香度,食用色素用来增加雪糕的色

泽和亮度。“只要按照规定合理添加,不会对人体造成危害。”

记者从烟台市技术监督信息研究所标准室获悉,目前雪糕执行的是SB/T 10016—2008国家标准,一些企业也有自己的企业标准,但必须高于国家标准。也正因此,一些雪糕生产商根据自己的生产工艺技术确定保质期,而没有强制性规定。

## >>雪糕中添加剂原料多是化学成分

目前,市场上不少雪糕生产厂家纷纷打出营养牌,因含奶量高号称“奶砖”的雪糕更是受到不少年轻人的青睐,那么,雪糕真正的营养价值如何?是否可以替代水来防暑解渴?

“有些商家在雪糕中加入营养强化剂醋酸钙,这种物质确实具有一定的补钙作用,但由于雪糕温度较低,影响消化系统对钙的吸收,因

此不能达到预期的补钙作用。”烟台大学生命科学学院副教授贺军介绍说,一般来说,雪糕分高、中、低脂型,其脂肪含量分别为3.0%、2.0%、1.0%;总糖含量(以蔗糖计)分别为16%、14%和14%。从组成表分析,雪糕中主要含有的高热量,营养价值并不是很高。

贺军说,“奶砖”雪糕蛋白质含量虽稍高于纯牛奶,但是其他

营养成分如维生素、矿物质等含量较低,因此不能与纯牛奶媲美。另外,大热天不少市民以大量吃冷饮来解暑,这也是不科学的。如果想靠冷饮解暑,最好的选择是简单的冰棍,其含水量最高,而冰淇淋和雪糕中加入了太多的固形成分,很多成分并不天然,而且还增加了热量,不但不能解渴,反而会使口中发腻。

据介绍,雪糕中的添加剂原料多是化学成分,大多数雪糕的添加物中都含有一定的反式脂肪酸,过量食用会伤害肝脏和肾脏,尤其对少年儿童的身体影响最大。“反式脂肪酸的危害已为大家所熟知,夏季解暑不要过度依赖冰淇淋和雪糕。”贺军介绍说,每天的食用量最好控制在200g以下,一般不要超过3支雪糕。

## >>冰箱里的雪糕最好一周内吃完

面对琳琅满目的冷饮类别和各种复杂的成分,市民应该如何挑选雪糕?烟台大学生命科学学院副教授贺军介绍,市民可以从产品类型、所用主料等几个大的方面去选择,“总的来说,使用纯牛奶、天然黄油的产品,要比主料是人造黄油、人造植物油脂的产品更安全。”

另外,还可以通过甜味成分来辨别优劣。冷饮的甜味剂除了白砂糖和玉米糖浆、葡萄糖浆,还有果葡糖浆、甜蜜素、饴糖,以及糖醇类和蜂蜜。白砂糖热量较高,蜂蜜、糖醇类较为健康,而果葡糖浆、玉米糖浆和葡萄糖浆较有营养,甜蜜素虽然热量最低,却毫无营养。冰淇淋、雪

糕总含糖量通常都在14%以上,这一含糖量比大部分甜饮料都要高,所以建议不要过多食用。

此外,市民家冰箱里的雪糕最好一周内食用完。冰淇淋在专业的冷冻保存下活菌总数一般不会增加,但冷冻并不能彻底杀菌,“家庭用的冰箱最低温度通常只能达到一

8℃,加上经常开关冰箱门,根本达不到厂家严格的贮存要求,这样使蛋白质发生变性,雪糕质量受到影响。”贺军建议,市民家冰箱里的雪糕、冰激凌最好一周内食用完。尤其要注意的是,冰淇淋融化后容易滋生细菌,所以融化后不要再放回冰箱贮存。

### ○相关链接

莱州工商整治冷饮市场  
查处违规食品110公斤

本报7月11日讯(记者 秦雪丽 通讯员 张京亮 张筱) 炎炎夏日,冷饮食品倍受消费者的青睐,为了能让消费者买得放心,吃得安心,莱州市工商局对冷饮市场进行了专项整治。目前,该局已检查冷饮食品经营户366户,查处各类违法经营行为14起。

这次整治,莱州工商对冷饮食品经营者严把市场主体准入关的同时,还对冷饮食品两查,严防不合格冷饮食品进入市场。一查冷饮食品的包装标识是否齐全、准确、真实,是否有QS认证,严厉查处假冒伪劣产品和“三无”食品;二查冷饮食品的质量是否合格,有无过期变质现象,有无使用非法食品添加剂行为,对过期变质和其它质量不合格食品一律下架处理。

另外,莱州工商及时发布消费警示,引导消费者科学合理消费。据了解,目前,该局已检查冷饮食品经营户366户,查处各类违法经营行为14起,没收过期变质和不合格小食品110公斤、饮料和矿泉水62瓶及其它物品一大宗。

## 大乳山滨海旅游度假区首届“欢乐家庭大奖赛” 于7月17日开赛,百万海景房等您挑战

清凉夏日、欢乐乳山,大乳山滨海旅游度假区首届“亲子欢乐游大奖赛”于7月17日开赛,父母携12岁以下子女共同参与登山、划船、投篮、沙滩接力等比赛,年终总冠军将收获百万海景房,二等奖价值5000元笔记本电脑;三等奖价值2000元数码相机;周冠军价值600元儿童学习机。大乳山将成为每一个幸福家庭美梦成真的地方。