

无反式脂肪、非转基因、纯天然、儿童专用……

有些食品概念其实挺忽悠人

自从今年全国实施《预包装食品营养标签通则》后,很多消费者的意识已经明显提高,懂得仔细看标签了。但仍有很多朋友还没学会仔细看营养成分表和配料表,或者是对某些概念有误解,继续被各种“概念”所忽悠。这里简单说几个最近消费者提问较多的问题。



1.“无反式脂肪酸”的饼干点心。现在很多人去货架上购买甜味零食点心,都会注意看看反式脂肪酸的含量。如果是零,就以为它会比较健康。其实,目前油脂工业技术完全可以做出来几乎不含反式脂肪酸的植物起酥油、蛋糕油、人造奶油之类的产品。然而,这些专门用来做点心饼干的油脂富含饱和脂肪,若多吃同样会增加患多种慢性疾病的危险。因此,这类食物偶尔吃几次也就罢了,千万别因为“零反式脂肪”就纵容自己。

2.“非转基因”的烹调油。油脂的脂肪含量高达99.9%。无论是不是转基因的烹调油脂,在增加食物热量、令人长胖方面差异都不大。如果因为标明“非转基因”就放心大吃特吃,那么距离糖尿病、心脏病、胆结石、肠癌之类的疾病就不远了。经过安全性评价再上市的转基因食品本身,其实并没有那么可怕。目前并未发现转基因的大豆油含有什么毒性物质,也没有发现它有特殊的害处。

3.“无添加蔗糖”的香甜麦片。很多消费者喜欢购买号称“无添加蔗糖”甚至“无糖”的“营养麦片”。但很遗憾,大部分时候他们买到的只是“麦芽糖浆”替代蔗糖做成的产品,或者是糊精+甜味剂的组合。麦芽糖浆也好,糊精也好,在升高血糖方面比蔗糖只会更猛,而营养价值方面也完全没有任何健康优势。一定要弄清楚,麦片不等于燕麦片,无糖也不等于低血糖上升速度。与其吃这样的伪健康概念产品,不如直接吃纯粹的燕麦片,自己加上核桃碎、杏仁碎来增香,加上葡萄干和大枣肉来增甜,营养价值会高得多,而血糖反应会低得多。

4.“纯天然”的果蔬干。无论是香香脆脆的综合果蔬干,还是各种蓝莓干、圣女果干、猕猴桃干等,不少人都觉得多吃点有益健康。可惜,事实并不总是如此。综合果蔬干实际上是低温油炸产品。果蔬本是脂肪含量低于1%的产品,但经过油炸脱水之后,脂肪就可

以高达10%,甚至15%以上。而很多所谓的“水果干”,其实也是水果加油加糖制成的产品,糖分都提高了很多。尽管它们的确有一定的健康价值,但因为加入了大量的糖,健康效果多少会打折扣,吃起来也需要限量。想要知道果蔬干里面有没有加糖加油很简单,只需要看看产品包装上的配料表就可以了。

5.“儿童专用”食品。很多食品上标明“儿童”二字,如儿童酱油、儿童醋、儿童挂面、儿童牛奶之类。其实国家并没有相关的儿童型食品的标准要求,这两个字几乎是可以随心所欲使用的。不少儿童酱油的钠含量一点儿都不低。有些儿童挂面会强化一些微量营养素,而另一些产品则只是做得细一点短一点,盐没有少放,营养价值并不高。甚至有些产品,只是用多加点糖、香精,包装上画点卡通人物,再放点小卡片、小玩具之类的手法来吸引孩子,对健康完全没益处。

据生命时报

吃五花肉抗雾霾 没有科学依据

今年入冬以来,横扫全国大部分省市的雾霾污染,可谓带动了“防霾经济”:防PM2.5口罩、空气净化器、绿色植物等备受追捧。不仅如此,大家还寄希望于“清肺食物”,指望靠吃来抵消掉雾霾对身体的不利影响。这两天,网上关于“吃什么能对抗雾霾、排除毒素”的话题掀起热议,上榜的食物有五花肉、木耳、银耳、猪血、青菜等。吃这些食物真有用吗?

北京友谊医院营养师顾中一告诉《生命时报》记者,针对雾霾的食排毒偏方都不可靠。雾霾对人体的影响主要是因为部分细微颗粒物会直接进入肺部,甚至入血,引起肺部和心血管疾病。但是食物吃下去是进入消化道的,不可能直接把肺里的有害物质“带出来”。比如所谓的吃猪血排毒,原因在于铁元素摄入多了,氧化成了黑色硫化铁,因此大便呈黑色,让人误以为是把“毒素”排出来了。对于近日韩国媒体所称“猪五花肉含有不饱和脂肪酸,能够有效地帮助排出肺部微细颗粒物及重金属”的说法,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,这种说法没有科学依据。且五花肉中的不饱和脂肪酸的含量远不及植物油,如果真有这种作用,还不如直接喝油。也没有任何科学研究表明,木耳等所谓“润肺”的食材对雾霾有特效。

那么,饮食对解雾霾真的一点帮助也没有吗?顾中一表示,雾霾致

病的机理主要是细小的可吸入颗粒物会引起人体的应激反应,使机体产生一些有害的化合物——自由基,从而损害机体的组织和细胞,引起慢性疾病。从雾霾致病机理结合个人经验来看,理论上说雾霾天应多摄入一些富含蛋白质、维生素C、维生素A等营养素的食物等。

蛋白质是机体生长及修补受损组织的主要原料,有提高机体免疫力的作用。鱼、肉、蛋、奶、大豆都是蛋白质的良好来源。

维生素C具有清除自由基、抗氧化作用。蔬菜水果一般都富含维生素C,比如菠菜、鲜枣、油菜、橙子、番茄、黄瓜等。目前橙子正当季,可以多吃一些。

维生素A有利于呼吸道、消化道等上皮细胞的增生。范志红也表示,维生素A有利于上皮组织(包括消化道、呼吸道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵抗力和修复能力,预防雾霾对黏膜造成的损伤。但是富含维生素A的食物主要是动物肝脏、肾脏、奶油、鸡蛋黄等高胆固醇的食物,考虑到预防心脑血管疾病的问题,内脏和奶油不宜大量吃,而一个蛋黄的维生素A还远远不够。而胡萝卜素大多数可以转化成维生素A,也具有相同的效果。代表食物主要是胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果、柑橘橙等橙黄色蔬果,以及菠菜、小油菜等深绿叶菜。这些蔬果不仅含胡萝卜素,还有利于预防多种慢性疾病和癌症,可适量增加食用量。

据生命时报



5万首付,轻松入住!

55-80m²泰城首席山景公寓·南观泮水北望泰山

“涨”声来临 抢房!

岁末倒计时!



泰安溢彩城市广场山景公寓11月20日—12月31日荣耀登顶!

钜惠更疯狂,“礼”惠万家,全城瞩目!

首席山景公寓4360元/m²起

活动期间

- 只需5万首付,轻松拥有首席山景公寓,4360元/m²起!超低首付,低总价、零压力!
- 一次性付款客户,给予最高400元/m²的优惠;分期或按揭付款客户,给予最高300元/m²的优惠!
- 凡购房的客户即可参加掷飞镖活动,购买1套投掷2次,购买2套投掷4次,以此类推,赢取超值金条或相应奖品,让您财旺、运旺、福气旺!
- 凡前来营销中心前30名的客户,登记身份证号码、联系电话等信息后即可参加营销中心现场飞镖扎气球赢豪礼活动,每位客户限1次,赢取超值奖品,让您购物、娱乐两不误!
- 前50名购房客户均可参加(具体抽奖时间待50位名额齐全后另行通知)在光彩营销中心的大抽奖活动!

购房热线: 0538-8566666/8888 展厅地址: 泰山大街西段泰安光彩大市场泰山区三栋4楼