

# “健康”食品未必真健康

“非油炸”、“零脂肪”、“无糖”……这些字眼在当下市场上的“健康”食品中颇为常见，也往往能博得消费者的青睐。有关专家指出，食品厂商在这方面下功夫是好事，但很多时候这只是一种营销策略，很多“健康”食品未必真健康。

## “非油炸”食品真没油吗？

不少薯片、饼干、膨化食品都号称是“非油炸”，采用了烘烤的加工方式。这让很多人以为，非油炸食品不含油，所以更健康。营养学专家表示，非油炸食品确实比油炸的好一些。首先它含油更少，其次是没有经过高温油炸，致癌物少。但非油炸食品只是加工时不用油炸，不代表不含油。比如有些食物烘焙时也需要刷油，才能保证其香酥脆的口感。非油炸食品的脂肪含量仍然较高，吃时应该控制量。每天吃几口没什么关系，但是如果每天来一大袋，油脂摄入还是会超标。

## “无糖”食品真没糖吗？

包装上写着“低糖、无蔗糖”的食品，最受中老年人、糖尿病病人以及肥胖者的青睐。这类产品主要包括糊粉类食品、饼干、点心等，号称糖尿病病人可以放心食用。其实，这是一个不折不扣的陷阱。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红指出，很多人选择无蔗糖产品是为了控制血糖。然而，能让血糖快速上升的，不仅仅是蔗糖成分。以淀粉为原料的糊精、麦芽糊精、葡萄糖浆、果葡糖浆等，哪一个的升糖效果都不逊色于蔗糖。仔细查看食品标签，你会发现，在那些宣称“无蔗糖”的产品中，这些配料时常出现。糖尿病病人如果吃了这类食品，后果会非常严重。从营养价值来说，无蔗糖的也不会更好，因为去掉蔗糖后，很多食品会换用淀粉、糊精、油脂等。还有一些食品，比如无糖汤圆、无糖糕点等，因为主料是粮食谷物，所以淀粉

含量较高，吃完后同样会升高血糖。

## “零脂肪”乳品不会引发肥胖？

现代人越来越重视自己的身材，总想着控制脂肪的摄入。因此，一些商家也在很多的活性乳酸菌饮料宣传中，打出了“零脂肪”的口号。然而在这类饮料的营养成分表中，却明确标明含有一定量的碳水化合物，或“能量”一栏不为0。

专家表示，一般在“零脂肪”饮料的配料表里，都能找到白砂糖、葡萄糖的身影。有的白砂糖含量仅次于水，比脱脂奶粉还多。而含糖多的食品，就算真的零脂肪，其中的碳水化合物进入人体后，也可能转化为脂肪，摄入过多时会引发肥胖、高血脂等问题。换句话说，既然含糖，那么所谓“零脂肪”也就没有意义了。此外，天然食物成分中，只有脂肪是有香味的，当饮料去除脂肪后，就必须添加更多的香精才能获得良好的口感，而香精却很不健康。

## “高钙”食品补钙效果好？

补钙理念的深入人心，让很多食品打起了“高钙”的旗号。除奶制品外，一些零食，如饼干、海苔等也加入其中。

有关专家表示，食品标注“高钙”字样，并不见得含钙量就高；即使真的达到了“高钙”标准，想借此起到补钙作用，也不太可能。因为多数食品中添加的是碳酸钙，这种钙在人体内的吸收效果并不理想。在牛奶中加入过多的钙、铁、锌等无机盐后，如果不能很好地被吸收，反而会对人体肾脏以及消化系统造成很大负担。高钙饼干等更是“噱头”大于功效。因为钙的吸收效率与其他



营养物的配比有很大关系，一些饼干虽然含钙量高，同时脂肪含量也很高，这种情况下，钙就很难被人体吸收。

## “高膳食纤维”食品更健康？

现代人大多严重缺乏膳食纤维，所以在饼干、甜点等零食中，“高纤维含量”的宣传便“应运而生”。

营养专家范志红提醒，这些食品中的确有纤维存在，但大部分已经失去原有的功效了。因为粮食、豆类中主要含的都是不溶性纤维，“粗糙”是其价值所在。不过，因为很多人都忍受不了这种口感，食品加工时，商家会加入油脂以起到“润滑”效果。纤维越高的产品，通常脂肪含量也越高，且因为饱和脂肪软化纤维的作用更出色，所以高纤维零食中氢化植物油或黄油、猪油等动物油的含量也非常高，最终让它们的健康价值消失殆尽。

## “零热量”真的靠谱吗？

凡是标明“零热量”的食品，现

在都会受到年轻人的追捧。台湾《康健》杂志近期刊文称，这些零热量产品里面所含的化学物质，可能才是导致发胖的元凶。

零热量产品，如饮料、果冻等，通常会使用人工甜味剂代替蔗糖。而美国普度大学在《行为神经科学》期刊上发表的研究发现，食用替代糖的试验组，最后反而吃得过多，体重增加也较明显。因为人工甜味剂会让人忘记自然甜度的味道，干扰体内控制热量的能力，身体会不自觉补充更多热量。台湾营养基金会执行长吴映蓉称，零热量是指每100克食物所含热量不应超过4卡，因此准确地说，“零热量”并非毫无热量。一旦消费者放松戒心大吃，时间久了就会有累积效应，同时摄入过多的色素和香料等。

## “全谷物”更有营养吗？

打着“全谷物、纯谷物”等字眼的速溶饮品，号称含有精选营养谷物，可补充纤维素。对此，有关专家却指出，拿来磨成粉的谷物，大多属于等级较差、成本较便宜的原料，例

如碎米或存放比较久的谷物等。它们经过加工、磨粉后营养素很容易流失，如果要靠它来弥补摄取全谷物的不足，并不实际。另外，纯谷物指的是没有经过精制，仍保有糠层、麸皮的谷物，它们就算被磨成粉，也应保有原来的麸皮、胚芽比例。但现在，很多宣称健康的全谷物速溶饮品，并不标示麸皮的比例，成分里占最多的却是黑芝麻、松子等坚果以及黑豆、花生等，和全谷物其实没多大关系。

最后，专家提醒，消费者应该学会看包装上的食品标签。一般来说，配料表中排在最前面的成分，含量是最高的，比如一包薯片，如果其配料表上先是“马铃薯”，然后是“植物奶油”“天然油脂”等，那么这包薯片的热量绝对低不了；除了看配料表外，还要看食物标签上的营养成分表，这个表格更直观地表明了食物所含热量，以及各种主要营养素的含量；最后，食物的加工方式也要留意，在其他条件相当的情况下，我们要挑选那些加工温度低、加工过程简单的食品。

(据《生命时报》)

## 时尚健康

# 部分地区饮用水不合格引发关注

据《南方都市报》报道，近期曝光的地下水污染问题引发社会广泛关注。全国人大代表、中国工程院院士曲久辉接受南都记者采访时表示，中国地下水污染由来已久，同时缺乏系统调查。他认为水污染是中国最重要的污染问题。大气污染相对容易治理，“而地下水看不见，当我们意识到污染的时候，可能已经很严重了”。因此，治理成本也较高。曲久辉表示，中国大概有11个省(市、区)的部分地区饮用水存在部分特殊污染物，饮用水不合格。

民以食为天，食以水为先，在“食物金字塔”中，水位于最底层，是人体所需的最基本、最重要的营养素。有关营养学家对此表示：“水质量是生活质量的重要组成部分，人们今天的饮水质量将

决定他们在10年后的健康状况，现在喝好水，将来少花看病钱。”

九阳冰蓝净水机，在中国独家采用世界主流的“冰蓝净水技术”。以PNP技术为核心的冰蓝净水技术发源于韩国，是国际认可的第五代净水技术，已获得多个国家的发明专利，在美国、德国、法国、日本、韩国、澳大利亚等众多国家和地区大量应用，成为全球净水领域主流的技术。

九阳冰蓝净水机拥有四大特色：一、使用寿命长，机头使用寿命长达20年。二、质量可靠、无安全隐患。九阳冰蓝净水机，有多达12层径向密封及止逆装置，能有效杜绝渗水、漏水及二次污染，确保净化效果。三、安装便捷，换芯轻松。九阳冰蓝净水机独步全球的PNP快插拔技术及



自锁装置，换芯时不用关闭水源，轻轻一按，5秒换芯，就像换灯泡一样简单。四、净化效果好，有害物质的去除率高达96-98%。这主要得益于优选的滤料，九阳冰蓝净水机采用韩国超压缩PP棉、日本可乐丽活性炭、韩国超滤膜、美国陶氏RO膜等，能有效滤除水中杂质、余氯、胶体、细菌、病毒、有机污染物、重金属、水垢等有害物质，更有深海矿化滤芯，制出的水宛如冰川水般，晶莹透彻，口感甘甜。

九阳冰蓝净水机，换芯时不用关闭水源，轻轻一按，5秒换芯，就像换灯泡一样简单。

## 名企名牌

# 玛丽果酒，情醉人不醉

——果酒进入新时代 行业需要领航人

吃水果不如喝果酒。近年来，随着国内果酒市场的日益壮大，这一说法越来越被公众所认可。

一般将葡萄以外的水果制成的酒统称为果酒。它以各种人工种植的果品和野生的果实为原料，经过破碎、发酵等工艺精心酿制而成。果酒的酒度低，酒质温和爽口，果香味浓，营养价值高，并且富含人体所需的各种氨基酸、多种维生素及矿物质。营养学家指出，与白酒、啤酒相比，果酒的营养价值更高，对健康的好处也更胜一筹，因此被专家认为是所有酒品中最具发展前途的酒种。

果酒，几乎汲取了水果中的全部营养，即使生吃水果也不能吸收的营养，通过果酒却可以吸收。果酒里含有大量的多酚，可以起到抑制脂肪在人体中堆积的作用，使人不容易积累脂肪和赘肉。此外，果酒对护理心脏、调节女性情绪的也有明显作用。

在现有果酒品牌中，青岛玛丽酒业以超前的酿造理念、独特的生产工艺，独占的生态资源及致力打造中国果酒第一品牌之豪气，独领中国果酒行业风骚，大手笔，多视角、全方位续写和完善着中国数千年酒文化的果酒篇章。

青岛玛丽酒业，地处黄海之滨，面朝大海，依山傍水，气候宜人，海浪、沙滩、低丘陵，冬无严寒，夏无酷暑，年均气温12.1℃，宜避暑、宜疗养，不可多得的海滨胜景，独特的植被条件，盛产品质优良的葡萄、蓝莓、苹果、蜜桃、草莓、樱桃等优质水果，加之引进国外先进的生产技术，酿造出了玛丽系列多种优质的葡萄酒、水果酒。公司率先在国内开发了龙舌兰系列酒、蓝莓系列、桂花系列酒也是国内规模最大、品牌占有率最高的企业之一。玛丽果酒品牌所独有的营销模式将引领中国果酒行业迅猛发展。

玛丽酒业诚聘：营销总监、大区经理、平面设计及创意总监；玛丽酒业诚招加盟商：0531-88931245

## 行业动态

# 国产乳品问题检出率0.26%

针对近期公众热议的奶粉质量，国家质检总局近日公布了从2011年到2012年对国产和进口乳制品的监测数据。监测显示，2011年至2012年，质检总局组织监测国产乳制品样品128240个，发现问题样品330个，问题检出率为0.26%。其中婴幼儿配方乳粉样品12082个，发现问题样品93个，问题检出率为0.77%。而对进口的乳制品，2012年，我国各口岸检验检

疫部门共查出不合格进口乳品318批次566吨，问题检出率为0.76%。其中不合格婴幼儿配方乳粉43批次80.95吨，问题检出率为1.13%。

据质检总局介绍，对发现的问题产品，质检部门均立即采取措施，依法予以处置，并责令企业召回问题产品，消除风险隐患。进口问题乳制品则做退货、销毁等处理，未进入国内市场。(廖爱玲)

## 每周食谱

# 豆苗蘑菇汤

原料：嫩豆苗一把，口蘑、金针菇各适量。

调料：盐、麻油、姜、高汤或清水各适量。

做法：1、豆苗洗净，沥干水分备用；口蘑和金针菇也分别洗净备用；2、取两片生姜，和高汤(或清水)一起放入汤锅内，烧开后，加入金针菇，煮3分钟；3、开锅，将豆苗放入汤中，加少许盐调味，不盖盖子，水烧开后即关火，淋入少许麻油即可食用。

温馨提示：

1、没有高汤，用清水煮汤也一样清香可口，更原汁原味；  
2、放入豆苗后，不盖锅盖，可保持豆苗的碧绿生青。



■订版电话 0531-85196381