

负热量食物 只是个美丽传说

“社会需要正能量,减肥只要负热量!”最近一个诱人的名词出现在减肥达人面前——“负卡路里食物”。据说“负卡路里食物”所含的热量低于咀嚼该食物所消耗的热量,这样就能吃得越多,减肥越有效,美味减肥两不误。营养学家却对此不以为然。

网曝“负热量食物”能减肥

“我向减肥的MM们推荐‘负热量食物’,又叫‘负卡路里食物’。顾名思义,‘负热量食物’就是这类食物本身所具有的热量低于人体咀嚼消化它们所需的热量,而导致热量的吸收成为负数,也就是吃负热量食物相当于在运动消耗热量,所以吃了这类食物你就一定会变瘦哦!”最近微博上都在热转一张“负热量食物”图表,并解释称“负热量食物”并非食物的热量值是负数,比如吃了一份食物,从中摄取了60卡路里的热量,但咀嚼消化它的过程却需要消耗80卡路里的热量,吃这个食物不仅没有增加体内热量,还帮助消耗掉了20卡路里,“吃得越多,减掉的脂肪越多。”

在“负热量食物”表中,不仅有菠菜、西芹、西红柿等蔬菜,还有苹果、木瓜、西瓜、西柚等水果,鸡蛋、海鱼等蛋肉制品以及芝麻等也包含其中。图表中还解释粗纤维的食物

较难消化,能够消耗更多热量。

不少网友看后都被“负热量食物”的噱头所吸引,并表示要多吃多瘦,甚至个别还称接下来一个星期只吃表中罗列的“负热量食物”,以达到快速刮油减肥的效果。

传言的减肥原理并不科学

“负热量食物”听着很诱人,但实际效果到底如何,不少人对此提出了质疑。“菠菜、西芹这种蔬菜我还能理解,苹果、西瓜这种果糖含量这么高的水果怎么算得上负热量?”“一分钟跑步才消耗2千卡,咀嚼能消耗多少热量?”除此之外,有些专业人士对图表内的水果热量数据产生了质疑,“一个苹果怎么可能只有50卡路里?水果的热量几乎都是以千卡计算的呀。”“学术上不存在‘负热量食物’这种定义!这个表里除了水之外,其他大部分食物都含有一部分热量!虽然食物消耗会帮助身体消耗一部分热量,但绝不会超过自身的热量。”

记者查询了相关资料,发现“负



热量食物”表中一些食物热量虽然不高,但是都是以大卡(大卡,又叫千卡,1大卡=1000卡)为计量单位的,以每100克可食用部分为例,西芹含有12大卡热量,西红柿19大卡,紫甘蓝19大卡,菠菜24大卡;水果热量略高,苹果52大卡,木瓜27大卡,西瓜25大卡。图表中所提到的杂粮谷物的热量更高,芝麻531大卡,红豆309大卡,燕麦367大卡,这些与大米的热量不相上下,甚至略高于它。

据此断定,“负热量食物”图表中的数据并不准确。

记者就此采访了相关营养学专家。专家表示,除非喝的是冰水,水的热量几乎为0,那么身体为了消化吸收会付出更多的热量,其它的食物都不可能达到类似效果。

记者参考了《中国居民膳食营养素参考摄入量》的数据,一位从事轻度劳动的中青年女性(都市白领为代表)一天所需要摄入2100千卡左右热

量才能够维持正常的身体运作。

专家表示,这其中只有100千卡是包括咀嚼在内吸收食物所消耗的热量,也就是吃半个苹果就能抵消了。“所谓的粗纤维食物需要更多能量消化更是没道理,植物纤维几乎不能被消化,反倒是摄入蛋白质含量高的食物更能消耗热量。”专家强调,减肥不能忘记增强运动,只希望通过减少热量摄入来减肥,是不健康的方式。(查睿)

《中国瓶装水企业社会责任倡议书》发布

4月9日,由华润怡宝食品饮料(深圳)有限公司、中国饮料工业协会、新华社/新华08网共同发起的2013《中国瓶装水企业社会责任倡议书》(以下简称《倡议书》)发布会于钓鱼台国宾馆隆重召开。国内数十家媒体、行业权威专家,一起见证了国内首个瓶装水企业社会责任倡议书的诞生。

发布会上,华润怡宝、中国饮料工业协会、权威行业专家、知名媒体一致认为,面对近年来国内水源污染事件频发,部分企业水源遭受质疑,饮水安全存在隐忧等问题,行业内企业有义务更有责任为消费者构建饮用水的安全屏障,全面承担企业社会责任。

很早就被欧美国家提出的企业社会责任——CSR(Corporate-Social-Responsibility),是指企业在创造利润,对股东负责的同时,还应承担起对劳动者、消费者、环境、社区等利益相关方的责任。欧盟目前的官方定义为“企业社会责任CSR是指企业在自愿的基础上,将对社会和环境的关注融入其商业运作以及企业与其利益相关方的相互关系中”。诸多案例显示,在国际大型企业中,CSR是维护企业形象,赢得消费者好感的重要因素。而如今也有不少大型企业已关注到CSR的重要性,并陆续付诸行动并做出贡献。

今天华润怡宝在中国瓶装水企业首个发起CSR,以维护消费者利益

为初衷,从规范企业行为、引导企业承担社会责任为出发点的2013《中国瓶装水企业社会责任倡议书》就产品与消费者、环保和公益等几个方面,向国内瓶装水企业发起了全面承担企业社会责任的倡议,旨在倡导做有责任的企业,做有品牌的品牌!

据记者了解,华润怡宝作为《瓶装水饮用纯净水》国标起草单位之一,20多年来坚持不断进行技术改造与创新,力争将能耗、水耗降低至最低。而在产品生产中,始终坚持取用符合国家饮用水标准的水源,其首创的国际领先的纯净水净化技术确保产品的低TDS值、高纯净度,为消费者创造出健康、安全的饮用水。

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如苹果、梨、山楂、蓝莓、青梅、草莓、杨梅、香梅、柠檬等为原料,经过破碎、发酵或者浸泡等工艺精心调配而成。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。

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,独领中国果酒行业之风骚,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。玛丽酒业,地处黄海之滨,面朝大海,春暖花开,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,盛产出品质优良的葡萄、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。除了公司率先在国内开发了龙舌兰系列水果酒之外,蓝莓系列、桂花系列酒的开发在国内也是规模最大,品牌占有率最高的企业。

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,中国果酒将在较短的时间内成长为新兴的消费市场。

山东春季糖酒会(淄博)青岛玛丽酒业有限公司展区G馆 T136、T137 诚招加盟商热线:18678881075 400-617-8159

每周食谱

螺肉炒春韭

原料:青壳螺蛳一斤,韭菜一把。

调料:盐、料酒、生抽、香醋和食用油各适量。

做法:1、螺蛳买回来,冲洗干净后,放清水里养两天,适当放几滴麻油,可帮助螺蛳排除脏物;2、螺蛳养好后,洗净,放沸水里烫熟捞出,再放冷水中激凉,用牙签挑出螺肉,去除沙肠,洗净,沥干水分备用;3、韭菜洗净,去老根,切成2厘米左右的段备用;4、小碗内放盐、料酒、香醋和生抽,拌成调味汁备用;5、炒锅上灶,加热后加食用油适量,下韭菜翻炒片刻,加入处理好的螺肉,一起翻炒几下,然后加入调好的味汁,炒匀即可起锅装盆。

九阳面条机:在家自制筋道“手工面”

4000年前,面条作为一种古老的食物起源于中国并逐渐传播至世界各地。随着人们生活节奏的加快,自制面条逐渐远离了我们的生活,可是如今食品安全问题频出,在家自制各种营养面条又成为很多消费者的选择,各种全自动面条机也开始热销,九阳就推出了面条机,而且新科技在面条机上的应用,也让在家享受筋道“手工面”成为现实。

由于制作方法和调味的不同,中国各地出现了数以千计的面条品种,如北京的炸酱面、山西的刀削面、兰州的拉面、上海的阳春面、港台地区的云吞面等,花样繁多,口味丰富,就连国外著名的意大利面据说也是从中国学的,更不用说日本拉面。

面条的制作,以往多是手工操作,然而手工制作要经过和面和压、擀、切、搓、

拉、捏等多重程序,繁琐费时。多数家庭选择直接从超市购买大型机器制作的面条回家煮,但如今,越来越多的消费者开始担心超市中的面条含有的多种添加剂对健康不利。全自动家用面条机应运而生。

但笔者发现,全自动面条机的生产厂家往往知名度不高,不少消费者对这些面条机的安全和质量存在疑问。已经购买面条机的消费者使用面条机的体验也不太好,制作出来的面条也不如手工面筋道。要想面条更筋道,最主要的是要让机器更好地模拟人工“揉面”和“压面”。

笔者经过多番比较,向大家推荐刚刚上市的九阳面条机。这款新产品只需要三步,就可以轻松制作出劲道爽滑的面条。首先将面粉放进去,然后按下启动键倒入水,或者蔬菜汁,18分钟后,就

可以制作出来各种各样的面条:宽面、窄面、粗面、细面、空心面、龙须面、蔬菜面等等。

这款面条机模仿了手工制作面条的方法,它会将面反复揉和1000次以上,这就保证了面和水的充分结合。而在“压面”技术上,九阳这款产品采用的是螺旋挤压,这样压面,面能在机器里得到更多挤压的机会,这就保障了出来的面条劲道爽滑。



行业动态

“伊利工厂开放之旅”活动在天津拉开帷幕

4月6日,2013年度“伊利工厂开放之旅”活动于天津武清区伊利工厂正式拉开帷幕。当日下午,伊利品牌代言人李娜亲临活动现场,与到场消费者共同宣布:伊利工厂全年开放,随时欢迎消费者报名参观。

据介绍,活动自4月6日起启动,将持续贯穿2013年全年。区域北至黑龙江肇东,南至广东佛山,西起宁夏吴忠,东到江苏苏州,开放工厂的范围基本实现全国覆盖。全国各地的消费者只需在网上搜索“参观伊利”,或登录伊利官网,即可按操作指南完成预

约。届时伊利方面也将提供免费专车接送、专业讲解等体贴入微的服务。

作为伊利工厂开放之旅活动的开篇,伊利品牌代言人李娜带领来自全国的40余名消费者一起走进伊利,成为企业的首批社会“质监员”。活动当天,李娜作为“领队”带领大家参观了天津武清区伊利工厂。李娜结合自己的成功经验,衷心祝福伊利品牌能够取得更大的成功,“用最平凡的踏实工作,取得最不凡的骄人成绩,做中国人的‘健康冠军’。”

方便面在世界健康产业大会爆冷蹿红

近日,在北京召开的第二届世界健康产业大会上,国内著名方便面企业白象食品股份有限公司,不仅首次携旗下白象大骨面产品公开亮相,还一举获准成为世界健康产业大会的指定产品,让所有的与会媒体和人员都大为意外,也由此引发了方便健康话题的广泛关注。

近年来,方便面没营养,方便面是“垃圾食品”的言论在国内一直不绝于耳,尽管也有不少营养专家、权威部门公开辟谣表示“方便

面危害已经严重妖魔化”,但依旧没能阻挡消费者对方便面的强烈“反感”。所以,白象方便此次亮相世界健康产业大会,并成为健康大会的指定产品,引起了社会各界的广泛热议。

据工信部此前对外公布的数据显示,中国已经是全球最大的方便面生产和消费国,2011年消费总量已突破500亿包。相关人士指出,方便面作为一种全球性食品,未来一定会在本身方便的基础上,创造出更安全、营养、健康的食品属性。