

“零脂肪”虽无脂肪却是“糖高宗”

营养师:一瓶“零脂肪”乳酸饮料含糖量等于12块方糖

随着市民对健康的重视,越来越多的食品打出低脂、低糖的健康牌。在淄博各大超市,记者发现多数乳酸饮品都宣称“零脂肪更健康”。淄博市营养师协会副会长严中强表示,没有真正的零脂肪产品,一瓶乳酸菌饮料的含糖量实际等于12块方糖。



超市货架上的“零脂肪”乳饮料。 本报记者 王鸿哲 摄

本报记者 王鸿哲 见习记者 罗旭君

市民反映: 零脂肪饮品成为催胖剂

25岁的王琪最近开始减肥,从网上得知喝零脂肪酸奶利于减肥,于是她便去超市看“零脂肪”酸奶。“喝零脂肪酸奶不会摄入任何脂肪,所以不用担心变胖。”酸奶促销人员指着瓶子后面的成分表告诉王琪,除此之外,促销人员还说,一瓶酸奶的含糖量等于一碗米饭,所以完全可以不吃米饭用酸奶来代替。

王琪听了觉得这个方法好,于是每天晚上看电视时喝酸奶。“反正没脂肪,也不用担心体重爆表”。想不到几个月过去,她发现自己不但没有变瘦,体重反而增了5斤。

记者调查: “零脂肪”商品更有市场

在超市,记者看到很多乳酸饮料上贴着“零脂肪”标签,有些乳酸饮料还在包装上注明了“零脂肪更健康”等字样。

“这奶里没有脂肪,喝了后不长胖。”在张店柳泉路一家超市工作人员推销道。“零脂肪”乳饮料打的是健康牌,所以是推销员眼中的重点推荐产品。

除了乳酸饮料,记者还发现薯片、奶酪等食品也都打出“零脂肪”招牌,售货员向记者介绍,这些“零脂肪”的产品非常符合市民需求的健康、低脂需求,所以销量都特别好。

成分: “零脂肪”饮品实为“糖高宗”

记者仔细研究了各种商品的乳酸饮料产品的配料表发现,很多打出“零脂肪”概念的乳酸饮品可以找到白砂糖、葡萄糖的身影。尽管“脂肪”一栏都标注为“零”,但是碳水化合物、能量等栏目中的数值都不是“零”,每100毫升饮品的碳水化合物含量大多不低于15克。

在一些主打零脂肪的乳酸菌饮料的包装上,碳水化合物含量最高的为每100毫升18.7克,能量标注为每100毫升363千焦。方糖4g/小块,一般一瓶乳酸菌饮料300毫升,这样算,一瓶300毫升“零脂肪”乳酸饮料含糖量相当于12块方糖,是名副其实的“糖高宗”。

“零脂肪”食品 只是个传说

青岛农业大学食品专家李颖表示,不管科技多么发达,都不能生产出来真正意义上的“零脂肪”食品。

现在所谓的“零脂肪”食品只是脂肪含量低到了一定的数量值,经检测可以挂上“零脂肪”的标牌。以乳酸饮料为例,在生产工艺上,“零脂肪”的乳酸饮料只不过是原料使用了脱脂奶制品,而且脱脂奶制品并不比全脂乳制品更营养健康,只不过脱脂后食品的保质期更长。

相关链接

专家:“零脂肪”不科学 摄入多同样增肥

糖类也称碳水化合物,人体每天所需的能量由它跟脂肪一起提供,淄博市营养师协会副会长严中强说,市面上热卖的“零脂肪”产品不考虑碳水化合物的摄入是不科学的。

人体脂肪来源有两种,一种是食物中的脂肪,另一种是食物中的碳水化合物,严中强说,“碳水化合物和脂肪经消化吸收进入人体后,可以互相转化。如果糖类摄入过多,在体内就会转化成脂肪,所以,碳水化合物摄入过多也会导致体内脂肪增加,引起肥胖、高血脂等。”一瓶“零脂肪”乳酸饮料虽然脂肪含量少,但碳水化合物和能量含量并不少,所以,如果喝乳酸饮料过多,不经常运动,依然会引起肥胖。

此外,应该注意合理饮食,谷物、蔬菜、水果搭配均衡。东方人有自己的饮食结构,虽然乳酸制品含有丰富的蛋白质和钙类,但却不能替代日常五谷杂粮、蔬菜水果的摄入,饮食注意均衡。

相关新闻

油炸类食品 应谨慎食用

记者在各大商场超市发现,薯片、油类、炸猪排、烤面包、西式奶油糕点等产品打出“无反式脂肪”招牌。无反式脂肪究竟是什么?

淄博市营养师协会副会长严中强说,反式脂肪酸也叫反式脂肪,属不饱和脂肪酸,为食品业者以植物油为原料透过部分“氢化”处理所产生的油脂。与一般植物油相比,反式脂肪具有耐高温、不易变质、存放更久等优点,但据有关研究表明,经常食用反式脂肪含量高的食物易患心血管疾病,还会诱发肿瘤、哮喘、II型糖尿病、过敏等病症,应谨慎食用。

富尔玛家居

300↑
4999元
等你拿!

10.1

超强
[震撼全淄博]

距离活动开始还剩
02天

时尚全球·红遍中国

Vogue in world, Prevail in China

斯帝罗兰家居

畅销全球的百年沙发品牌

流畅的线条设计,简约时尚的造型,彰显出现代时尚生活的主流,体现了现代生活的悠闲舒适,完美诠释了人们当代新的生活方式。

地址: 淄博富尔玛国际家居博览中心二层东区 电话: 0533-2609133

特惠

特惠价

限10套

特惠

特价:11800元

限10套

澳伊玛·软床床垫

澳伊玛—源自法国的欧式新古典风格,追求一整套的睡眠系统,体现温馨、浪漫、舒适。

地址: 淄博富尔玛国际家居博览中心二层东区 电话: 0533-2608017

特惠

床+床垫+床头柜1个
特价:9999元

限10套

特惠

床+床垫+床头柜1个
特价:8999元

限10套