

“强化食品”:并非人人皆宜

本报记者 李振辉

进入现代社会以后,粮食的加工程度越来越高了。这固然使粮食更加可口了,但在精加工过程中,原存在于粮食中的某些营养大量丢失,使粮食的某些营养价值明显降低了。在此背景下,“强化食品”应运而生。强化碘盐、强化铁酱油、高钙饼干、加锌奶粉……突然之间,市民发现商场超市里的“强化食品”越来越多。俗话说“缺啥补啥”,那么,这营养“强化食品”真能这么随便吃么?

超市:摆满“强化食品”

目前,市场上常见的强化食品主要有以下几类:粮食、奶和奶制品、饮料、调味品、植物油、糖果等。

记者在广州各大商场超市里发现名目众多的强化食品,有强化维生素的,有补充矿物质的,有添加蛋白质的,有补充少儿营养的,有补充哺乳期妇女营养的,还有补充中老年人营养的。除了强化铁的,还有强化锌的、铁锌合一的、铁锌钙合一的。强化食品的品种也很多,有强化牛奶、强化饼干、强化酱油、

强化食用油、强化糖果、强化食盐等等。

某超市酱油销售区,一消费者毫不犹豫就挑了一瓶强化铁酱油,她说她儿子做过微量元素测试,属缺铁性贫血,所以平时炒菜都要放些强化铁酱油。

“我也不知道我缺什么,反正我就买强化奶粉,营养成分多总比营养成分少好吧?”王大妈说年纪大了,要多补些钙,吃这些强化食品应该都会有好处。

营养学专家:应先评估不缺不补



广州市红十字会医院营养科主任谭荣韶介绍,所谓“强化食品”,就是根据特殊需要,按照科学配方,通过一定方法把缺乏

的营养素加到食品中去,以提高食品的营养价值,这样加工出来的食品。具体来讲,其实就是将人体所缺乏的微量营养素加入一种食物载体,以增加营养素在食物中的含量。这种措施的优点在于既能覆盖较大面积的人群,又能在短时间内见效,而且花费不多,还不需要改变人们的饮食习惯。添加的营养素称为“强化剂”,而由此制成的食品则称为“强化食品”。谭荣韶认为,消费者如果确实缺乏某些营养素,可以补充;如不缺乏,长期食用“强化食品”,对身体只会有害而无害。

谭荣韶分析说,由于营养素在人体内都有一定的含量和比例,每个人的营养状况都千差万

别。吃还是不吃“强化食品”,消费者应对自身的营养状况作个评估,或者先去医院做相关检查,确定自己究竟是缺乏哪种营养素,缺什么补什么,不缺不补,同类营养素不能重复补,否则适得其反。任何的营养素在人体内都需要保持一定的含量和比例,如超出正常的数值,则会出现副作用。如维生素A、D食用过量,可引起毒性反应;过量补钙,会影响锌、铁的吸收;氨基酸长期不平衡,会降低人的抵抗力等。

谭荣韶指出,“强化食品”对健康的促进是长期缓慢的,不是立竿见影式的,并非补充越多越好,应循序渐进地进行。消费者若同时存在多种营养素缺乏,不要急于同时一下子全部进行强化,应有计划地一种一种强化。哪一种营养素缺乏最严重,就先强化哪一种,待该营养素缺乏的情况纠正后,再强化另外一种营养素。此外,食用强化食品还有时间限制,若已解除某种营养素的缺乏,即应及时停用。

>>> 饮食支招

巧用三种方法有效去除果蔬农残

如何将农药残留对身体的影响降到最低成为人们关注的焦点。那么,怎样处理果蔬才能有效去除农残?下面三种是常用的去除农残的方法。

“扒皮”法

对于苹果、梨、土豆等果皮较容易分离的果蔬来说,削皮是较好的去除残留农药的方法。处理时,需将已去皮的果蔬与未去皮的果蔬分开放置,避免再次污染。

“泡澡”法

将不易去皮的果蔬用清水冲洗,然后再用淡盐水、碱水或淘米水等进行浸泡。有

机磷杀虫剂在碱性环境中可以迅速分解,所以用碱水浸泡果蔬是去除农药污染的有效方法之一。此外,用盐水、淘米水等浸泡果蔬也可以有效去除农药残留。

“汗蒸”法

对于氨基甲酸酯类杀虫剂,可以采用加热法去除残

留。随着温度的升高,这类农残会快速分解。菠菜、芹菜等难处理的果蔬,可以在清水清洗后放入沸水中烫2分钟~5分钟,捞出后再用清水冲洗1次~2次即可。

此外,目前市面上推出了很多超声波果蔬清洗机,其主要原理是将臭氧与超声波相结合,基于超声波在清洗液体介质中传递时的物理作用,达到保鲜和净化农残的效果。

经常摄入带有农残的食物可能会引发恶心、呕吐、腹泻、水肿、抽搐、昏迷等症状,严重者可能导致胃出血等。所以无论使用哪种方法,都一定要将果蔬清洗干净后再食用。

(来源:健康食品网)



>>> 饮食提醒

“无糖”月饼糖友仍需慎吃

本报记者 李振辉 通讯员 林惠芳

中秋将至,传统美食——月饼又红火起来了,但是传统月饼高油高糖,让一些高血脂、高血糖的人们望而却步,“无糖”月饼应运而生,成为网红月饼,众多传统老牌月饼店也都相继推出各式各样的无糖月饼,贴上“健康”、“养生”、“糖尿病人可食用”的标签,吸引消费者。无糖月饼真的没有糖吗?糖尿病、高血脂病人真的可以放心吃吗?我们不妨看看广东省妇幼保健院营养科田爽主治医师的解说。

市面上的“无糖”月饼,吃起来口味也是甜甜的,是为什么?据田爽介绍,无糖月饼的甜味主要来自于甜味剂,是一个类别的食品添加剂。甜味剂的安全问题大家不用担心,我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)中,对允许使用的甜味剂品种和适用范围及计量都有具体的规定。2019年,《健康中国行动(2019-2030年)》中提出,鼓励消费者减少蔗糖摄入量,倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许使用的天然甜味物质和甜味剂取代蔗糖。在提供同样高甜度口感的前提下,适量吃无糖月饼也是不错的选择。

田爽表示,严格地说,这些无糖月饼并非真正意义上“无

糖”食品。无糖月饼,大多数确实是没有额外添加蔗糖,根据《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》,“低糖”食品每100g/ml中的碳水化合物(糖)含量≤5克;“无糖”则要求更高,每100g/ml中碳水化合物(糖)含量≤0.5克。而“无糖”月饼中虽然不含蔗糖,但是月饼饼皮用到的面粉本身就是大量的淀粉,也是“糖”的一种,淀粉水解后就变成了葡萄糖,影响血糖。而且虽然没有添加蔗糖,但是油脂的用量可不含糊,这些油脂多是棕榈油、起酥油、氢化植物油等,其中含有的饱和脂肪酸、反式脂肪酸都是心脑血管疾病的风险因素,高血脂、糖尿病患者依然要谨慎使用。此外,有些月饼会用到阿斯巴甜,这种甜味剂含有苯丙氨酸,苯丙酮尿症的患者不宜食用,购买时要仔细查看配料表。

中秋佳节将至,田爽提醒,大家购买月饼,尤其是糖尿病患者,不要受“无糖”、“低糖”等噱头影响盲目跟风。月饼,无论是平常月饼,还是“无糖”、“低糖”,其中均含一定比例的糖和脂肪,消费者一次不宜食用过多,尤其是老年人和糖尿病患者更应控制食用量。