

选“蔬果”零食,小心热量陷阱!

年底是销售旺季,同时也是白领们的加班“旺季”,大家一有空就要去储备一些干粮、零食和饮料。最近,超市里可以见到越来越多的蔬果脆片,声称“非油炸”“非膨化食品”“低脂”“无糖”“天然”“低热量”等。超市食品区管理人员称,这类指向健康、原材料跟蔬果有关的零食,经常被认为是卡路里低的食物,逐渐取代蜜饯、肉干等零食的地位,成为白领们新的零食“宠物”。据美国《健康》杂志的一项最新调查显示,59%的消费者都弄不明白食品标签的真正含义,从而“买错”了东西,落入食物中的热量陷阱。

破解“零卡”迷思

蔬菜、水果健康有益,但以蔬菜、水果为原材料的食品,是否就一定热量低、营养好?中国营养学会方面指出,即便标示“零热量”的食品,也未必就是真正的热量为0。

我国关于零热量的标识是有规定的,是指总量不超过一定数值的产品,而不是说热量完全为零。根据卫生部颁发的《食品营养标签管理规范》规定,当某食品营养成分含量低微或其摄入量对人体营养健康的影响微不足道时,允许标示“0”的数值,其中关于能量可标示为“0”的界限值为每100克产品能量小于或者等于17千焦。

由于“台湾自由行”的大热,台湾地区的食品也相当热销。根据台湾卫生署的解释,如果标示“零卡”的食品,表示每100公克或每100毫升所含热量不得超过4大卡(0.5公克);如标示“低卡”的食品,每100公克或每100毫升所含热量不得超过40大卡(5公克)。也就是说,“无糖”或者“低糖”的食品,也不代表热量为零,其热量比国内规定的还要高。果汁饮料也未必低热量,因为大部分的果汁饮料添加了大量糖分。即便是100%的果汁,榨取果



汁时去除了含大量纤维素的果肉,只保留了糖分和水分,这样一来,它们比新鲜水果的热量和糖分都会高好几倍。

“低卡”“瘦身”之迷

“零卡”虽然不代表热量为零,低热量的食品是否更加健康?台湾皮肤科医生廖苑利曾撰文透露,了解低热量食品的制作方式,就可以知道它们的营养结构未必真正健康。市面标识“低卡”食物,主要是通过三个方法来减少热量。一是减少原本食物中某些材料的用量某材料用量。例如本来药房200克的面粉,

现在把面粉用量减半,本来要用一个蛋黄也变成用半个蛋黄。一般会做成“低卡”食品的大部分是人们喜欢吃的垃圾食品,也就是低营养高热量的食物,例如饼干、蛋糕、薯片或者含糖的饮料,非低卡的食品本来营养价值就不高,材料减半更加没什么营养。二是用热量较低的食材,取代原本热量较高的食材,例如用代糖取代砂糖,用代脂取代一般油脂。

中国营养学会的专家也指出,不少饮料做到“零热量”或“无糖”,是因为其中添加了人造甜味剂,包

括乳糖醇、糖精钠、麦芽糖醇、木糖醇、甘草、蔗糖素和阿斯巴甜等。它们要么不含卡路里,要么因为甜度极大,只用一点点就能有甜味,因此它们所贡献的卡路里可以忽略不计。但过度饮用的副作用是,会增强人的食欲,导致人吃得更多。三是使用无热量的化学物质,取代真实食物的口感。例如,用色素和香料调出水果味道,用食品添加剂调出酸味、浓稠度、QQ口感等。这一类利用化学物质或者食物添加剂制造的食物,不仅营养价值低,对人体来说也是额外的负担。

“非油炸”热量低?

现在,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。但是比较一下它们的成分标签,我们会发现,精面粉、淀粉等仍然是食品的主要成分,油脂的含量也没有减少太多,更加直观的是,成分表上卡路里的标示。“果蔬脆片”“香菇片”等与蔬菜、水果挂钩的零食,在零食区中相当热销。

在超市里,如果不是在它们附近看到了薯片等膨化食品,我们也很容易误会它们的“健康度”。蔬果脆片是水果脆片和蔬菜脆片的统称,根据国家轻工行业标准QB2076-95的权威定义,是以水果、蔬菜为主要原料,经真空油炸、脱水等工艺生产的各类水果、蔬菜脆片。蔬果脆片并没有写明其制作方式,但从成分表上可以看出,它们仍然是含油类的食物,而且卡路里并不低,每100克高达500多大卡。

清华大学第一附属医院营养科主管营养师王玉梅在接受媒体采访时指出,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。

有行业人士表示,所谓“非油炸”,指的是相对于正常油炸温度的低温,多数是在真空状态下低温油炸出来的,改变不了其是油炸食品的本质。是否油炸食品还有一个标志:油炸食品的包装有特殊要求,通常都要避光、防潮、放置于阴凉处。部分厂家将产品放在透明包装中销售,会导致食品保质期缩短、易褪色等问题。为防止其破碎,应该采用充气包装。(据《羊城晚报》)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。联系电话:18691722368

售房

▲弘运鑫广场高层6层B区,面积152平方米,毛坯房,价格面议。联系电话:13837661480

▲浉河区申城大道中段宏业小区七层,邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园,面积142.44m²,议价55万元,院内可免费停车。联系电话:13803768069

转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西南关附近,面积700平方米,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好。联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。电话:6782518

招聘

▲位于红星路(海警局对面)的洗车王国,是一家集洗车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107国道彩虹桥北

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝

景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18岁~30岁,身高163厘米~168厘米,相貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高175厘米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985 13939752806

▲【邦德信阳总代理】主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元。有意者请致电:6608189

▲车钻刨刨样精通,技师冯师傅诚邀招学徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚

招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店、诚邀社会各界有实力、有志者加盟! 加盟热线:0376—6199902

信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

订2013年《信阳晚报》
送免费信息
电话:6201407
E-mail:xywbnews@126.com
(请注明免费信息)
本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

出租

▲位于信阳师范学院正门对面,距河边80米,面积460平方米,三层的单门独院,交通便利,可用于办公、小型宾馆、家庭餐馆等,价格面议。电话:13523990699

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套五层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门瓮堂水泥路旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,分军区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028