

2013年11月27日 星期三
 责任编辑:张德莲 电话:6201407
 版面设计:李珊玲 校对:陈亚莉

说说让人又爱又恨 割舍不断的方便面



中国是世界最大的方便面消费国家。最近,台湾TVBS新闻网报道称,虽然方便面让你省了时间,但健康受到了威胁。研究发现,吃一碗方便面相当于喝了65毫升的酱油,盐的摄入量远远超标。但是,只需要一杯开水就可以填饱肚子,方便面以其便宜、好吃、方便、保存时间长的特点成为了很多人的生活必需品。随着生活节奏加速和生活水平的提高,消费者不单单考虑食品的快速性,更多方面开始关注食品的健康、绿色、时尚等诸多因素。

受重金属事件影响 方便面应声打折

近日,台湾媒体爆出康师傅、统一等品牌方便面使用的油料、酱料内含铜、砷、铅等重金属,那么这条报道对方便面销售有多大影响呢?昨日上午,记者走访了几家大型超市后发现,多个方便面品牌都有促销活动,其中就包括被曝光的统一老坛酸菜牛肉面。“其实超市里经常会有方便面搞促销,只是最近一段时间参加活动的品牌多了一点儿,或多或少与前几天爆出的新闻有关系。”一家超市的促销员如是说。

昨日上午,记者来到多家超市,每个超市都有方便面在促销,少的两个品牌,最多的竟达4个。促销方式多以降价为主,有的品牌则会在降价的基础上赠送礼品。

在一家超市里,记者看到之前被曝光的五连包统一老坛酸菜牛肉面也在做活动,售价为12.5元,随包还赠送一个小铝盆或一个小汤锅。另一品牌康师傅有两款商品做促销,其一是老坛酸菜牛肉面,另一个是老坛酸菜仔鸡面,售价同为11.5元,都是5连包,每包另外赠送一个水晶碗。记者采访过程中,两个

促销员正在用胶带把水晶碗绑在方便面外包装上。一位促销员告诉记者,这个活动能持续一阵子,“不但价格降了,还有礼品赠送。”

在另外一家大型超市,康师傅和统一品牌的个别品种的方便面也在搞促销,促销手段与其他超市基本相同。在这家超市记者注意到,此前被媒体曝光的“辛拉面”也在搞促销,共有三款产品,现价16.9元的石锅牛肉拉面,原价22.9元;促销价16.5元的辣白菜拉面,原价19.9元;还有一款是土豆排骨拉面,原价22.9元,现价16.9元。

记者随机采访了几位正在选购方便面的顾客。“虽然以前方便面也会搞活动,但我感觉这几天搞活动的品牌更多了,口味也多了,选择余地更大了。除了降价,有的还有礼品赠送,还是有些吸引力。”一位刚买了一大包方便面的阿姨告诉记者,家里一般都会准备一点方便面,“有时候时间紧张,又着急吃饭,就煮袋方便面吃。虽然前几天有媒体报道称可能含有重金属,但这东西也不是天天吃,我感觉问题不大。”

(据《半岛晨报》)

关于方便面 你不知道的那些事

常吃方便面的四大危害

导致肥胖

经常以方便面为食,会造成脂肪量、热量的长期过多摄入,从而导致肥胖,并促使心脏病、糖尿病、高血脂、高血压等与肥胖相关的疾病的发生。

会造成人体营养不良

据有关营养学家调查证实,在长期食用方便面的人当中,有60%的人营养不良,54%的人患有缺铁性贫血,23%的人感核黄素缺乏症,16%的人缺锌,2%的人因缺乏维生素A而患各种眼病。常吃方便面会造成人体营养不良,从而又会导致另外一系列疾病的发生,如头晕、乏力、消瘦、心悸、精神不振等。

早衰

方便面中的油质一般都加入了抗氧化剂,但它只能减慢氧化速度,推迟酸败时间,并不能完全有效地防止酸败。含油质的食品酸败后会破坏营养成分,产生过氧脂质,并有哈喇味。长期过量的过氧脂质进入人体后,对身体的重要酶系统有一定的破坏作用,还会促使人早衰。

会得营养缺乏症

人体的正常生命活动需要六大要素:即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。而方便面的主要成分是碳水化合物,汤料只含有少量味精、盐分等调味品,即使是各种名目的鸡汁、牛肉汁、虾汁等方便面,其中肉汁成分的含量非常少,远远满足不了我们每天所需要的营养量。

料包里到底有什么?

调料包里的第一大成分就是脂肪。如果是酱包,油脂含量超过50%,而且通常是室温下结块的状态,表明其中含有很高比例的饱和脂肪。如果是油包,则通常是95%以上的脂肪,只是以不饱和脂肪为主。粉包当中,则毫无例外地含有过多的盐分,还有大量的鲜味剂。重量轻如鸿毛的脱水蔬菜或肉粒等,只能作为颜色的点缀,起不了明显的营养作用。一般来说,一块100克的面饼和料包,可以提供450千卡左右的能量;而100克面粉制作的馒头,则只能提供360千卡左右的能量。问题是,一包方便面可以美滋滋地吃下去,一个白馒头,或者一盘什么都不加的白煮面条,则让人多少有些难以咽下。

方便面有营养价值吗?

方便面其实很简单,无非是精白面粉,先煮熟成熟,然后用棕榈油快速炸制,脱去表面附着的油脂,加上料包,然后装袋而成。料包通常至少有两个袋,一个是液态调味油包,或者加了不少动物油的酱包;另一个是盐和鲜味剂和香辛料、紫菜虾皮等混合而成的粉包;如果还有第三个,通常是一点儿脱水蔬菜。

油炸方便面的营养价值,实际上就是面粉加上油脂,和炸油饼没有本质上的区别,只是煎炸温度较低,时间较短,颜色较白,丙烯酰胺等有害物质较少,营养损失也少一些。面饼含油脂通常在16%~20%,蛋白质含量不超过10%,其余的就是淀粉了。其中含有少量B族维生素和矿物质,它们来自于面粉。不过,除非额外添加,经油炸之后,成品中的维生素和矿物质含量低于面粉当中的含量。也就是说,从营养价值来说,方便面的面饼低于馒头烙饼之类的普通面食,而油脂则要高得多——馒头的脂肪含量低于1%。也有少数不经油炸的方便面,有的是湿面直接销售,有的是热风干燥替代油炸脱水。但究其实质,无非是未经油炸的面条加上料包而已——传统的挂面和切面,就是“非油炸”,加上料包之后,也算不上什么“营养食品”。



方便面并非一无是处

1. 方便面的主要原料是精白面粉加上油脂,营养价值介于炸油饼和油炒面(不加糖)之间。它是良好的能量食品,在同样的重量下,可以提供比馒头米饭更多的热量和脂肪。在有些紧急情况下,如旅途、野外、救灾或抢险等场合,方便面可以暂时给人们补充能量,挽救生命。

2. 如果用方便面作为一餐中的全部食物,那么在其所提供的能量当中,来自脂肪的比例超出理想范围。

也就是说,用合理膳食的标准来评价,其中脂肪成分过多,蛋白质成分过低。

3. 方便面实际上只是一种加了油加了盐的主食,食物类别非常之单调。它不能替代蔬菜、水果、肉类、蛋类、奶类等多种食品的营养。

批评方便面营养不平衡,并不是说它作为主食一无是处,而是说,方便面通常作为人们替代一餐的食物,但其所含的营养成分,又担不起满足

一餐营养的责任。如果经常用方便面打发一餐,将会造成营养不平衡和多种微量营养素缺乏的问题。

在正常生活当中,如果一定要用方便面代餐,则最好配合蔬菜和水果,最好加一个鸡蛋或少量豆制品。如此,可以让方便面的营养平衡得到改善。

4. 方便面的酱料包盐量高、油量高,因此,泡方便面只可放一半料包,而且最好只吃面不喝汤。此外,很多方便面表面都有蜡层,对身体不好,吃之前最好用温水泡一泡,再倒出水。

(范志红)