

识饮识食,从识看开始——

标签内里
多乾坤

脂肪少于多少才算低脂?要达到多少含钙量才能算高钙食物?面对市场上各种标着营养标签的食品,到底如何选择?对于大多数主妇而言,她们在超市选购食品时,常常会以口味、价格等因素来衡量和挑选食品,很少人会看食品外包装上的营养标签,更不知道如何根据食品标签来选择食品。

“民以食为天,食以安为先”,营养专家提醒,如果你了解食品的原料真相,挑选健康食品,就应该学会看食品标签,并养成看食品标签的习惯。

1 学看食品标签,谨记 5 大要点

为什么要看营养标签呢?中山大学公共卫生学院营养系教授蒋卓勤说,中国卫生部发布的《食品营养标签管理规范》自 2008 年 5 月起正式实施。要求所有适用的预先包装食物首先应列出“1+4”的数值,即能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠。在食品标签中,标注的营养信息能够帮助我们了解食品的营养成分,人们可以根据自己健康需要选择食品,比如糖尿病或高血脂患者在选择食品时,就应该尽量选择低糖、低脂的。

那么,怎么看懂食品标签,要看的是哪些项目?中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍,看食品标签应留意以下几个要点——

★看食品类别

标签上要标明食品类别,类别名称必须是国家许可的规范名称,以免企业“忽悠人”。

例如,一盒饮料的名字叫做“咖啡乳”,但它究竟是一种饮料,还是一种牛奶制品?如果看见标签上的“食品类别”项目注明“调味牛奶”,这就说明,这是在牛奶当中加了点咖啡和糖,而不是水里面加了糖、增稠剂、咖啡和少量牛奶。这样的产品和牛奶的营养价值比较接近。反过来,如果是在水里加了点牛奶和咖啡,那么在食品类别上就属于“乳饮料”,不能叫做“调味牛奶”,它的营养价值就比牛奶差远了。

★看配料表

食品的营养品质,本质上取决于它的原料及其比例。无论它的广告说得多么天花乱坠,一看配料表,往往就会真相毕露。配料表有三大看点——

1.看原料排序

按法规要求,用量最大的原料应当排在第一位,最少的原料排在最后一位。

例如,某种产品的配料表上写着:“米粉,蔗糖,麦芽糊精,燕麦,核桃等”,说明其中的米粉含量最高,蔗糖次之,而燕麦和核桃都很少。这样的产品,营养价值还不如大米饭。如果产品的配料表上写着:“燕麦,米粉,核桃,蔗糖,麦芽糊精等”,其品质显然会好得多。

2.看是否有你不想要的原料

如糖、盐、氢化植物油等不健康配料,还有可能产生过敏或不良反应的配料。

比如说,如果一个人对花生过敏,那么买饼干、点心等食品时一定要仔细看看,配料表中有花生的绝不能买。

3.看其中的食品添加剂

目前我国对食品添加剂的标注也越来越严格了,从 2010 年 6 月开始,企业必须明明白白地标注出所有的食品添加剂,而且要放在“食品添加剂”一词的后面,让消费者明白,这些奇怪的词汇都是食品添加剂。

看食品添加剂并不难,看到带颜色的词汇,比如“柠檬黄”、“胭脂红”等,一般是色素;看到带味道的词汇,比如“甜蜜素”、“阿斯巴甜”、“甜菊糖”等,肯定是甜味剂;看到带“胶”的词汇通常是增稠剂、凝胶剂和稳定剂,等等。

★看营养含量

对很多食物来说,营养素是人们摄取的重要目标,蛋白质、维生素、矿物质的含量越高越好。而对于以口感取胜的食物来说,也要小心其中的能量(也就是“热量”或“卡路里”)、脂肪、饱

2 饮食有数计,“三低”食物更健康

中山大学公共卫生学院营养系教授蒋卓勤介绍,在美国,通过食品营养标签提示,改善消费者饮食习惯,已使得消费者脂肪摄入量降低 13%,冠心病、肠道癌等疾病的发病率也有所下降。

蒋教授说,查看食品营养标签,就能得知食物是否真正符合健康指标——低糖、低盐、少油、方便和营养。因此,在选择包装食品时,建议尽量选择“三低一高”的食物,“三低”即低脂、低钠、低糖,这是健康饮食的重要方法。

蒋教授认为,如果希望保持心脏健康和理想的体重,应选择总脂肪、饱和脂肪和糖含量较低的食物,以限制这些营养素的摄入量。

低脂——要求脂肪≤3 克/100 克固体;≤1.5 克 100 毫升液体

摄取过量的脂肪容易导致血液内的“坏胆固醇”上升,增加患上心脏病风险。所以,在选择食物时,最好选择低脂的食物。

不过,部分食物用棕榈油做原料,其饱和脂肪含量却与动物脂肪相仿,甚至还要高。以平日极少运动,体重 120 斤,任职打

字员的苏小姐为例,每日摄取约 2000 卡路里能量,饱和脂肪的摄取量应不多于 20 克,但一个用棕榈油炸的方便面汤计,已提供 10 克的饱和脂肪,足足是每日摄入上限的一半。长期吃这样的食物,对身体一定不利。

低糖——要求每 100 克或 100 毫升的食品中糖含量≤5 克

通常,我们每天摄入糖分不能太多,否则不利于健康。例如,陈小姐属低运动量、中等身形,她每日只需约 2000 卡路里的能量,而由糖转化的能量应不超过总能量需要的一成。以每克糖 4000 卡能量计算,陈小姐每天最多可摄入 45~50 克糖。

低钠——≤120 毫克/100 克固体或 100 毫升液体

钠就是食盐。虽然我们从膳食中摄取到的钠主要来自食盐,但盐却非唯一的来源,因为调味酱料如蚝油、豉油及鸡精都含有钠,过量摄取钠,容易引致高血压。成年人每日钠摄入量不应超过 6 克。

根据某品牌鱿鱼丝上的营养标签,100 克鱿鱼丝含 2310 毫克钠。如果吃掉整包共重 100 克的鱿鱼丝,已超出每日钠的摄取上限。因此,这种含钠高的食品少吃为好,不然,很容易患上高血压。

3 有些食物最好少吃

除了尽量选择“三低”食物外,你还应该了解哪些食物你最好不要购买。“从食物的配料清单中,你可以从中找到端倪。”蒋教授指出,“食品的营养品质,本质上取决于它的原料及其比例。”

添加剂要尽量少

为了食物的色、香、味俱全,为了延长食品的存放时间,食品加工企业会在食品中加入化学合成或天然物质的添加剂,如防腐剂、甜味剂、增稠剂、香料、着色剂。

可以说,现在几乎所有的加工食品都含有添加剂。

摄入食品添加剂是否安全呢?蒋卓勤说,可以肯定地说,过量摄入食品添加剂对人体健康不利,比如人工甜味剂(阿斯巴甜、糖精等),吃多了有增加患膀胱癌的风险。所以,国家对食品添加剂的量进行限制,例如糖精的每日允许摄入量为每公斤体重 5 毫克,即一个 50 公斤体重的人每日允许摄入量为 250 毫克。当食用量超过这一允许量时,就可能产生毒副作用。

因此,蒋教授认为,从安全的角度出发,市民最好少吃精加工的食品,因为越是精加工的食物,其加工的程序就越多,添加剂也越多。为了健康,还是吃简单的粗加工食物,最好自己去市场购买原料,自己动手做。

★看生产日期、保质期和保质条件

保质期指可以保证产品出厂时具备的应有品质,过期后品质有所下降,但很可能吃了也没危险;保存期或最后食用期限则表示,过了这个日期便不能保障食用的安全性。在保质期内,应当选择距离生产日期最近的产品。就算没有过期,随着时间的延长,其中的营养成分或保健成分还是会有不同程度的降低。

★看认证标志

很多食品的包装上有各种质量认证标志,比如有机食品标志、绿色食品标志、无公害食品标志、原产地认证标志等,还有 QS 标志,这些标志代表着产品的安全品质或管理质量。

细看以上信息之后,产品的优劣就一目了然,广告宣传也不再能够轻易地“忽悠”你了。

工食物,最好自己去市场购买原料,自己动手做。

此外,在购买食物时,要认真看看食物配料表,里面的添加剂越少越好。有时候你还要看综合其营养标签来衡量,比如油炸薯片宣称“不含面筋、有机、无人工添加剂、无糖”,可这并不说明薯片就变健康了,因为它的热量、脂肪都很高,吃多了会引起肥胖。

别买标有“氢化”字眼的食物

因为这意味着可能有反式脂肪酸。这种脂肪酸已被证实会导致心脏病、糖尿病和癌症,部分欧洲国家已禁止使用反式脂肪酸。

从健康角度而言,反式脂肪可以说是百害而无一利,它不但增加血液内的“坏”胆固醇,更降低“好”胆固醇的水平,增加心脏病的风险。一般以氢化植物油(如起酥油或人造牛油)为材料或烹调的煎炸或烘焙食品,含较多反式脂肪。酥脆的曲奇饼和饼干便是经常选用氢化植物油做材料的食物,少吃为宜。

少买含有人工甜味剂的食物

阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精等人工甜味剂的甜度为蔗糖的 300 倍~500 倍,虽然少量无毒,但毫无营养价值。大量的糖精还会增加患膀胱癌的风险。

在超市购买包装食品,要尽量减少其不健康的因素。以方便面为例,挑选非油炸或不经油炸的面食,查看成分表,选用不含棕榈油、牛油、猪油等产品。回家煮面的时候,可以减少调味包的用量或自己调味。选用天然香料比如黑胡椒、葱花等作为调味料或用瘦肉汤作汤底,再加入蔬菜及鸡蛋等,让营养更为均衡。

(羊晚)

