

# 吃雪糕最好先看看标签

各种添加剂各司其职

除了日期、名称、类别、营养成分表、特殊标识，光配料表上食品添加剂比如全脂乳粉、果葡糖浆、乳酸、乳酸钠、磷脂、单硬脂酸甘油酯等等就多达十几种，足够让人咋舌了，因而类似“吃一根雪糕就等于吃好几种添加剂”的言论让不少人心生忧虑。实际上，每一种食品添加剂都是为了改善食品品质和色、香、味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入到食品中的。

以雪糕为例，其中的食品添加剂大致可分为乳化剂、增稠剂、甜味剂、酸度调节剂、着色剂、香精等几个类别，每种类别的添加剂都各司其职，发挥着自身作用。

乳化剂主要使雪糕的质地均

匀、稳定、细腻，如磷脂、单硬脂酸甘油酯。“胶”类增稠剂主要是起塑形的作用，能改善冰晶的形成，使雪糕不易融化。另外，麦芽糊精也有增稠的功能。全脂奶粉能提供奶香味，使雪糕味道饱满。而带“糖”、“蜜”、“甜”的甜味剂能使雪糕有甜味。含“酸”的酸度调节剂使雪糕具有酸爽的口感。着色剂则赋予雪糕漂亮的颜色，让人产生食欲，如亮蓝、胭脂红。

因此，“零添加”的食品在现代食品工业环境下已经很难找到，至少整个加工工艺链条中完全不使用加工助剂几乎不可能。即使是老冰棍也添加食用色素，更何况是口味多种多样的雪糕呢？

添加剂不是说加就加

口味越多，所使用的添加剂也就越多。而这并不意味着为了提升食品的工艺、质量和口感就可以让添加剂多多益善。

我国标准明确规定，出于以下目的可以使用食品添加剂：1.保持或提高食品本身的营养价值，比如高钙饼干、高铁酱油里的营养强化剂；2.作为某些特殊膳食用食品的必要配料或成分，比如婴幼儿配方食品中使用的酸度调节剂碳酸钾、碳酸氢钾；3.提高食品的质量和稳定性，比如食用油中的抗氧化

剂；4.改进食品感官特性，比如冰激凌中的乳化剂、增稠剂；5.便于食品的生产、加工、包装、运输或者贮藏，比如果冻里的防腐剂和充气包装中的氮气。

专家指出，“从另一个角度说，食品添加剂的使用也是成本。各大食品企业的研发部门都在竭尽所能寻找最合理的配方，既满足工艺需要，符合消费者的口味需求，又能控制成本。试想一下，在达到同样的工艺目的的前提下，如果一种添加剂不需要用或者加进去没用的，你觉得企业会加吗？”

夏至已至，避暑成为“头等大事”。打开空调、风扇之后，冰淇淋、雪糕、冰棍等冷冻饮品无疑是脑海中闪现的第一波避暑降温的“关键词”。随着人们对食品安全问题的关注度提高，细心的消费者也开始留意起冷冻饮品的标签来。



## 高血脂人群不宜食用

专家表示，消费者要选择健康的食品、好的食品，学会看配料表和营养标签：1. 看营养标签主要看这种食品究竟有多少营养，各种营养组成，如能量、蛋白质、脂肪、糖；2. 看配料，主要是看这种食品究竟有多少“料”。

吃雪糕、冰棍、冰淇淋等冷冻饮品前看看标签不失为明智之举。专家认为，雪糕由于含有牛奶、奶粉、蛋黄等食物，具有一定的营养成分。其中钙的含量平均下来可以与牛奶相当，维生素A、D和B族含量也较为丰富。很多增稠剂属于膳食纤维类，反而有利于血胆固醇的代谢和血糖的稳定。除此之外，添加剂虽然种类很多，大部分的色素和香精是人工合成的，只要添加的剂量在国家规定限量就不用担心，且增稠剂、乳化剂和甜味剂等都较为安全，每日一根对健康影响不大。

雪糕脂肪含量较高，高血脂人群不建议食用。如果配料表中出现植物奶油、植脂末、代可可脂（含巧克力的雪糕）等字眼，建议不要选择，因为植物奶油在生产过程中可能会产生反式脂肪酸，尽管可以模拟出奶油的醇香口感，但它导致肥胖的能力却是普通脂肪酸的7倍，比动物的饱和脂肪更可怕，同时也是导致心脑血管疾病的因素之一。此外，那些颜色鲜艳、香气袭人的雪糕色素和香精等较多，且本身就冰冷，也不建议孩子食用太多。

（庞倩影）

