

# 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。全脂乳粉能提供奶香味,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?”



## 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过于担心,且增稠剂、乳化剂和甜味剂等也都较为安全,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)

