

现代社会中,由于生活节奏快,工作繁忙,半成品的包子、饺子、面条等速冻食品成了餐桌上的常客。不过,不少消费者认为,经过了低温的冷冻,食物的营养差不多消失殆尽,因此,速冻食品只是填饱了肚子,而身体获得的营养则微乎其微。真的是这样吗?



别担心,速冻食品也有营养 冷冻蔬果的微生物无法生长繁殖

速冻食品口感略差 但营养并不差

从通俗的概念讲,速冻食品是指在强冷的环境下,在15分钟左右完成冻结过程,使其在零下18℃或更低温度条件下贮藏运输、长期保存的食品。

肉类主要提供蛋白质和矿物质。在温度极低的条件下,蛋白质和矿物质并不会发生变化,所以,冷冻肉类的营养价值并不比鲜肉低。不过论口感,冷冻肉的确会稍微差一些。因为如果长时间冷冻,肉会逐渐失水,吃起来的口感也就没有那么嫩了。

现在超市里的冷冻蔬菜也不少见。从经典的冷冻青豆、胡萝卜、玉米,到速冻西兰花、芦笋、青菜,品种也越来越丰富,满足了广大宅一族的需求。本着新鲜、天然至上的观念,绝大多数人都会认为,冷冻蔬果不如新鲜的有营养,但这其实是个误解。

水果和蔬菜从采摘下来时,它们依然在进行着呼吸作用等生化活动,在进入超市、农贸市场前,还要经过运输、贮藏等过程,最后到达消费者的家里,往往都要经过长途跋涉,营养损失是在所难免的。而冷冻蔬果一采摘下来很快就会在零下18℃进行冷冻。在这个温度下,蔬果的呼吸作用几乎停滞,微生物也无法生长繁殖,理论上甚至更有助于营养物质的保留。

能最大限度 保持食品的新鲜度

不考虑口感的话,冷冻蔬果并不会比你在菜场、超市里买到的新鲜蔬果营养差。甚至,还有不少研究发现速冻蔬果在营养上还有自己的优势。“速冻”能最大限度地保持天然食品原有的新鲜程度、色泽、风味及营养成分。这是因为,家用冰箱冰冻食物至少要几个小时,而真正的速冻食品是在15—30分钟内达到冰冻效果,这样的“快冻”过程,使食品分子结构基本维持不变,不会像“慢冻”一样造成营养素流失。

美国农业部的调查结果:冷冻蔬果和新鲜的相比,营养素含量整体上没有明显差异,甚至在某些情况下,冷冻蔬果中维生素C、B族维生素、类胡萝卜素的保存率还更高。英国

谢菲尔德哈莱姆大学的科学家研究了37种产品后发现,新鲜食品和冷冻食品之间并没有太大营养差别。

但也不是每种速冻食品都有营养。带馅类和油炸类的速冻食品有共同的缺陷,那就是脂肪含量过高。其次一些贡丸、鱼丸虽然比不上新鲜鱼肉的鲜美,但吃起来却特别鲜,这是因为速冻食品中都加入了不少味精和高鲜调味料。数据显示,鱼丸等速冻食品的盐分是新鲜五花肉的4—5倍,钠含量很高,对高血压、心脏病、肾脏病患者的危害不言而喻。而且,要维持肉制品最起码的适口性,其脂肪含量不能低于20%。而贡丸、鱼丸的鲜嫩度、多汁性和香味都是用高脂肪换来的。



如何挑选 速冻食品?

1 尽量选择大品牌。注意看保质期,挑生产日期最近的。尽量选择刚出厂的速冻食品,最好是一个月之内的产品。越是含油脂较高的食品,如饺子、汤圆等,越要注意新鲜度。

2 在冷冻条件完善、有低温冷柜的大中型超市购买。

3 挑独立包装、冰柜底部的。购买时要到有低温冷柜的大中型超市购买,散装的可能便宜,但其保质期、生产厂家等信息都不明确,所以独立包装的更保险。位于冰柜底部的温度比上层的更稳定,存储条件更好,质量更有保证。

4 “察颜观色”很重要。若发现速冻水饺、鱼虾丸制品等食品变软、个体间相互粘连,可能说明储存温度过高,有细菌繁殖的风险。已经结冰或结霜的产品别买,因为可能是融化后再冻上的。应选择表面呈淡红色的速冻肉类,发黄、发黑、发红、有哈喇味的也别买。

5 建议到离家最近的超市购买,并最后买速冻食品。回家后,应尽快把速冻食品放入冰箱的冷冻室,并保证温度在-18℃以下。存放时应和其他鱼肉等生食分开,避免相互间传播细菌。可以按照每次吃的量做好分装。吃多少拿出来解冻多少,避免反复解冻。

■来源于消费日报官方平台
微信号 xiaofeirbao_2015



关注三湘都市报微信
看E报。