



部分饼干里含有起酥油。



奶茶里含有奶精。



蛋糕中含有植物奶油。

植物奶油“潜伏”于蛋糕、奶茶、咖啡等食品中,对身体有危害

吃不吃:这是一个艰难的决定



蛋糕上的植物奶油(氢化油)最近被指为“甜蜜杀手”,里面有大量反式脂肪酸,对人体有害。除了奶油蛋糕,浓香的奶茶、蛋黄派、面包、饼干等都含有植物奶油。

记者在长沙一家超市调查,得出一组数据:50种饼干里有33种含氢化油,57种蛋糕点心里有50种含氢化油,15种咖啡伴侣全部含氢化油。

长沙市质监局下属市食品质量监督检验中心抽查的第三季度各类食品中,糕点类超标的项目多达12项:标签、苯甲酸、菌落、酸价、净含量、脱氢乙酸、脂肪、总糖、干燥失重、过氧化值、铝残留、山梨酸。还好,这12项不包括植物奶油引发的问题。

■记者 杨艳
吐鲁番日报记者 买尔亚木·阿不力米提
实习生 张昕 叶铭

名词解释

植物奶油

氢化油:俗称“植物奶油”、“植物奶精”、“植脂末”、“起酥油”、“植物黄油”。

在面包、奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等食品焙烤领域广泛使用。油炸食物如炸鸡、薯条、盐酥鸡等。除此之外,氢化油还藏身于巧克力、冰淇淋、奶油饼干、方便面、蛋黄派、咖啡伴侣(奶精)和奶油面包等食品中。速食食品中大都含有此添加剂。这些让人嘴馋的食物,要美味也都得靠氢化油。植物奶油产生大量反式脂肪酸,增加患心血管疾病、糖尿病等疾病的风险,世界各国已纷纷对此进行限制。

寻找氢化油

超市:多种零食含植物奶油

在长沙沃尔玛超市琳琅满目的零食架上,记者逐个查看了奥利奥夹心饼干、格力高、康师傅3加2夹心饼等50个品种的饼干,其中有33种标明食用植物油(部分氢化油)、起酥油、麦淇淋。

17种饼干则没有标明,其中大都是早餐饼干。

在该超市57种上架的耐储蛋糕中,福马、盼盼等50个品牌的蛋糕种类标有“麦淇淋、氢化棕榈油”等字体,其中7种未标注含此类物品,在惠宜的法式小面包里,标有“精炼植物油”字样。

记者注意到7种没有注明含有人造脂肪的耐储蛋糕全是非注芯型蛋糕,超市中的注芯型蛋糕的配料表中都有氢化油成分。

蛋糕店:做蛋糕很少用纯奶油

“这是植物奶油,蛋糕店用的全是这种,用它来裱蛋糕的花边。”开福区中山路的鹭岛蛋糕,糕点师傅何志军正忙着烤制蛋糕,他说这种奶油口感好,顾客反映不错。

“奶油由公司统一配置。生日蛋糕使用量比较大,小点的用100克植物奶油,大点的则用500克植物奶油。”何师傅透露。

10日下午,解放西路的任吉西饼店,记者问店员使用何种奶油,得到答复“是一种吃了不腻人的奶油”。

一蛋糕店老板称,制作蛋糕用的奶油很少是纯正奶油。因为纯奶油较难成形,放冰箱里两个小时就会溶化,没法保存。而含有植物奶油的蛋糕,有卖相,还可以冷藏。

奶茶店:一杯奶茶两勺奶精

“糖精、珍珠、冰块、果味香精各一勺,奶精两勺,加水搅拌。”曾从事奶茶行业的王敏把奶茶店的“机密”配方透露给了记者。

在长沙大学附近一家名叫地下铁的奶茶店里,女老板称自己店里的奶茶只用淡奶(将牛奶蒸馏除去一些水分后的产品)和茶水调制。她告诉记者,其他奶茶店的奶茶味道浓,其实都是用奶精冲出来的。奶味果茶等带奶字的饮品几乎全是奶精制作,跟牛奶根本没关系。而奶精的主要成分为氢化植物油,也含大量反式脂肪酸。

除了奶茶,记者发现,雀巢、皇家、麦斯威尔等品牌的14种咖啡都标有“植脂末”。

各国限制使用植物奶油

限用氢化油

氢化油对健康主要有四个方面的危害:

1、增加血液黏稠度和凝聚力,促进血栓形成;2、提高低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇),降低高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇),促进动脉硬化;3、增加2型糖尿病的发病率;4、影响婴幼儿和青少年正常的生长发育,并可能对中枢神经系统发育产生不良影响。

由于植物奶油对人体危害极大,各国早已开始进行限制。2003年丹麦率先规定,市场上任何含反式脂肪酸超过2%的油脂都被禁止;同年,美国食品和药品管理局也规定,食品营养标签中必须标注产品的饱和脂肪酸含量及反式脂肪酸的含量。此后,加拿大、荷兰、法国、瑞典等也作出相关规定。从2008年7月1日起,全纽约所有餐饮业完全封杀含有反式脂肪酸的食品。

一天吃进多少反式脂肪酸

案例

记者以小李为例,为你算一笔账,让每个读者心里都有谱。

早餐

两个蛋黄派+一杯纯牛奶(250g)

注:一块蛋黄派23g,每100g含有6.46%反式脂肪酸,纯牛奶100g含0.165g(奶粉100g含0.601g)
反式脂肪酸摄入量:0.442216g

午餐

一个汉堡+一份中薯+一份鸡米花

注:一个汉堡含有0.18g,一份中薯含0.67g,一份鸡米花含0.14g
反式脂肪酸摄入量:0.99g

下午

一块巧克力派+一杯奶昔

注:一个巧克力派30g,每100g含4.37%反式脂肪酸,一杯奶昔含0.53g
反式脂肪酸摄入量:0.54311g

晚餐

米饭(150g)+炒大白菜(100g)+红烧带鱼(100g)+肉片汤(100g)

注:100g大米含0.001g,大白菜100g含0.001g,带鱼100g含0.024g,猪肉100g含0.406g
反式脂肪酸摄入量:0.4325g

一天总量:2.407826g

——以上注释部分数据参考2006年《中国食品学报》相关研究报告。



■制图/王珏

阻击氢化油

中式糕点店:无需添加植物黄油

“中式糕点的产品结构决定它不需使用氢化油。”

长沙九如斋食品开发有限公司总经理杨建煌告诉记者,他们使用的是猪油,采购板油干腩自己熬制,出油率为72%。杨建煌告诉记者,动物油在熬制过程中容易氧化和酸败,如果猪油放置久了,市民就会闻到类似馊味的味道,长沙人称为“哈味”。这也是西式糕点不采用动物油的原因之一。而中式糕点的加工中,会放入黄豆、姜等作料,保证猪油的含水量为2%就可以。

放心早餐店:我们的奶油没问题

“我们制作的蛋糕和面包,不含氢化物油脂。”

湖南沐林华天放心早餐工程有限公司负责长沙市的放心早餐工程,零售网点加上学校的学生放心早餐量,公司每天送出近3万个面包和蛋糕,他们表示,公司自己加工制作的西式面包与蛋糕,没有掺杂氢化物油脂。公司副总经理王致德介绍,他们不做奶油蛋糕,而且品种相对单一,不像蛋糕店品种多。他们使用的安佳和南桥两个奶油品种,都有不含氢化物油脂的检测报告。