

冰淇淋

是垃圾食品还是营养品？

炎热的夏天，有多少人能抵抗冰淇淋的诱惑呢？但很多人在吃冰淇淋的时候非常纠结，想吃又觉得它是一种垃圾食品。其实，冰淇淋种类不同，其营养价值也不同，笼统地把它归为垃圾食品也有失公允。

优质冰淇淋
营养价值高但热量也高

在一些优质冰淇淋里面，加了牛奶、奶粉、乳清粉、鸡蛋等很多营养价值高的配料，所以属于冷饮中营养价值较高的一类。它包括了维生素 A、维生素 D 和多种 B 族维生素，有些产品的蛋白质和钙含量甚至可以达到酸奶的水平。按我国食物成分表上的数据，100 克冰淇淋中含 126 毫克的钙，还有 2.4% 的蛋白质。说它是垃圾食品，实在有点说不过去。

但是不可忽视的事实是，和喝酸奶相比，蛋白质和钙也许差距并不大，但冰淇淋的热量要高得多！下面以市面上 3 款冰淇淋为例进行分析。

营养价值最高的 A 产品是乳脂冰淇淋，含至少 40% 的生牛乳，约 213 千卡/100 克，是 100 克纯酸奶的 2 倍多（全脂酸奶的平均热量大约是 90 千卡/100 克）。而 B 产品和 C 产品都含有脆皮、甜筒等，热量约为全脂酸奶的 3、4 倍。

“巧克力脆皮”营养价值不高

按我国相关标准（GB/T 31114-2014 冷冻饮品 冰淇淋），冰淇淋分为全乳脂、半乳脂、植脂三个类型。每个类型又分为“清型”和“组合型”两类。全乳



脂含有较多的奶油。植脂就是用植物油做的，不加奶油。半乳脂介于其间。所谓“清型”，就是只有冰淇淋，里面没有脆皮、锥桶、糕饼之类。对冰淇淋来说，含奶类成分较多的相对较好。

牛奶、奶粉、乳清粉等原料，并不会额外增加产品的热量值。冰淇淋的营养价值就是从这些配料来的。

“巧克力脆皮”营养价值之所以不高，主要是它们由糖+饱和脂肪组成。香脆的锥桶，主要成分是淀粉+糖+脂肪。这些东西占的比例越大，蛋白质、钙和各种维生素的含量就越低。奶油、植物脂肪、糖和淀粉等配料加得越多，营养素密度就会越低。

此外，还有乳化剂、增稠剂、磷酸盐等配料，它们给冰淇淋增加了细腻的质地、柔滑的口感、松软多孔的结构、不容易融化的特点。香精和色素则增加了美好的香气和宜人的颜色。只要按国家标准合法使用，这些添加剂都是无害的，而且很大程度上是必须的。没有它们，冰淇淋给人带来的味觉享受就会大打折扣。

怎样健康吃冰淇淋？

从理论上说，冰淇淋是一种有一定营养价值的甜食。但如果

为了补充营养，冰淇淋肯定不是最优选择，毕竟其热量不低。

当然，如果不是天天吃，也不是吃很多的话，健康人享用冰淇淋也是无需有负罪感的。吃了 100 克冰淇淋，比喝 100 克酸奶多摄入了 200 千卡的话，多走路 1 小时就可以消耗掉了；如果是中高强度的运动，半小时就够了。

此外，选择冰淇淋的时候，可以选小盒的，比如 50 克的，这样吃一份就没那么高热量了。还可以考虑给自己设立一个“冰淇淋日”，一周吃一两次，在有运动的日子奖励自己吃一次。这样既不怕发胖，又能享受吃冷冻甜点的幸福感觉。

注意冰淇淋食品安全问题

因为吃了被致病菌污染的冰淇淋，导致人体发生感染和细菌性食物中毒的案例并不罕见。注意吃冰淇淋之前要洗手。特别是如果买来冰淇淋囤货，一定要把冷冻室清理干净，把冰淇淋、雪糕、熟食等食物和生鱼、生肉、冷冻生蔬果等分开储藏，避免交叉污染。毕竟很多细菌和病毒在冷冻条件下存活时间较长，而冰淇淋是不能加热杀菌之后再吃的。

中国农业大学食品与科学博士 范志红

红薯——
理想的主食替代品

《中国居民膳食指南》中，推荐一般成人每天要摄入谷薯类食物 250~400 克（生重），其中薯类 50~100 克。今天我们主要跟大家说说薯类中的红薯。

理想的主食替代品 红薯的蛋白质质量高，可弥补大米、白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率，所以，红薯是主食理想的替代品。

理想的减肥食品 红薯是一种理想的减肥食品。相同数量的蒸红薯比米饭的热量低，且红心的红薯（61 大卡/100 克）要比白心的甘薯（106 大卡/100 克）热量低。红薯还富含膳食纤维，有饱腹感，对减肥美体也很有帮助，还可促进胃肠蠕动，预防便秘。

预防癌症 红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素 C 和维生素 B₆，这 5 种成分对心血管非常有益。另外，常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平，而体内叶酸含量过低会增加得癌症的风险。脱氢表雄甾酮是红薯所独有的成分，这种物质既防癌又益寿，有助于抑制乳腺癌和结肠癌的发生。

红薯别带皮吃 吃薯类的时候要去掉皮。薯类的皮中含有较多的碱性物质，吃多了会引发便秘。此外，红薯容易感染黑斑病菌，表现为红薯皮长有褐色和黑褐色斑点。食用后对肝脏危害很大，吃红薯前须先将皮去掉，尤其是有褐色或者黑褐色斑点、黑块的地方，一定要去除干净。

别多吃 红薯含有气化酶，吃后有时会发生烧心、吐酸水、腹胀排气等现象，所以一次不要吃得过多，要和米面搭配着吃，也可同时喝一点汤菜。

北京协和医院临床营养科教授 于康

●健康读卡

食品防腐剂
利大于弊

在加工肉制品中可能存在肉毒菌，它产生的肉毒素是世界上最毒物质之一，1 克便可毒死 200 万人；发霉花生制品中的黄曲霉毒素的毒性和致癌性也非常强；此外还有沙门氏菌、副溶血弧菌、致病性大肠杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌等，它们都会给健康带来巨大威胁。防腐剂作为“安全卫士”，能抑制和减少食品中这类有害微生物活动，防止它们产生有毒和有害物质。

各国对食品使用防腐剂都有严格规定。只要生产商遵守规定，合理添加食用防腐剂不会对人体造成明显危害。与微生物污染可能带来的严重危害相比，合法、限量添加的防腐剂的极小副作用几乎可以忽略。

来源：本报微信公众号

饮食巧搭配 健康又护胃

吃蟹后喝生姜红糖水 从中医角度看，蟹肉对脾胃虚寒的人，尤其是慢性胃炎患者，可能引起胃痛、腹泻、呕吐等症状。生姜性温热，能增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，正好与性寒的蟹肉相补；红糖与生姜一样有暖胃、祛寒的作用。两者搭配，暖胃效果更佳。

吃方便后面吃水果 吃方便提倡煮食，这样既能更好地吸收水分，又有利于肠胃的消化。另外，进食方便后面吃一点水果，如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等，可补偿维生素与矿物质的不足。

吃火锅后喝点酸奶 锅汤的温度高，特别是麻辣火锅，对胃肠的刺激较大，容易损伤胃肠道黏膜。吃火锅后喝点酸奶，可保护胃肠道黏膜。酸奶中含有乳酸菌，可酸化肠腔，抑制腐败菌生长，减弱其在肠道产生毒素，从而防止腹泻、腹痛等症状发生。

进食油腻后吃个核桃 进食了较油腻的食物，吃一个核桃大有裨益。借助核桃中的特殊氨基酸，可减少高脂肪对动脉血管的损害，保持动脉血管的柔软与活力，防止硬化。尤其可贵的是核桃较橄榄油更胜一筹，不管你的胆固醇水平如何高，核桃仁都能

有利于动脉血管的柔软和弹性。

慢性支气管炎饭后吃柿子 柿子有清热润燥、化痰止咳的功效，是慢性支气管炎病人较为理想的保健水果之一。饭后吃个柿子，对咳嗽会有较好的辅助治疗作用。

消化不良饭后吃菠萝或木瓜 如果经常消化不良，饭后可吃点菠萝或木瓜。菠萝含有特殊蛋白酶，在胃中分解蛋白质，补充人体体内消化酶的不足，帮助消化。菠萝还含有纤维素，对防治便秘有一定效果。木瓜中丰富的木瓜酵素，有助于肉类蛋白质的消化与吸收。

朱广凯