

酱油“0添加”更优质？ 选酱油看这些指标

最近有网帖爆料说某企业的酱油“双标”，国内销售产品含有大量添加剂，出口国外产品配料干干净净，惹得许多消费者吐槽。酱油中的食品添加剂到底有哪些，安全性怎么样？酱油到底应该怎么选，看什么指标，怎么合理食用酱油。

酱油里加的是哪些添加剂？

任何一款酱油，主要原料都是这四种东西：水、大豆、小麦、盐。所以，它们会占据配料表的前四个位置。

在后面，还可能添加的配料是：

第一类：白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖等甜味物质。酱油里少量加一点糖，会让咸味变得柔和、鲜美又丰富。

果葡糖浆是玉米淀粉经过酶水解制成的产品，成分是葡萄糖和果糖，有清爽可口的甜味。三氯蔗糖是一种甜味剂，它甜度高，甜味正，我国许可用于酱油等二十多类食品当中。

第二类：谷氨酸钠、5'-呈味核苷酸二钠（肌苷酸钠和鸟苷酸钠）、酵母抽提物等增鲜物质。

谷氨酸钠就是一百多年前日本学者在海带中提取发现的味精。5'-呈味核苷酸二钠是在鸡汤肉汤里都存在的鲜味物质。

酵母抽提物是用酵母做原料，把其中的蛋白质和核酸进行酶解，然后分离出鲜味物质，再浓缩制成的增鲜产品。它不仅含有5'-呈味核苷酸二钠和氨基酸等鲜味物质，也含有多种B族维生素。

总之，增鲜剂不是什么可怕的东西。关键在于别吃过量。

第三类：苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢醋酸钠等防腐物质。

酱油含有较多的盐，它本身就

有一定的抑菌能力。如果盐含量有所降低，那么抑菌能力就会下降。为了预防这种情况出现，只需添加很少量的防腐剂帮忙就可以了，不存在超标使用的风险。山梨酸本身是人体代谢中存在的物质，毒性甚至低于食盐。苯甲酸也是很多水果中存在的物质，比如蓝莓和蔓越莓中都含有苯甲酸，无需恐惧。

酱油应当怎么选？

按我国最新法规，只有纯酿造的酱油产品，才能叫做酱油。如果添加了未经酿造，用化学水解或酶水解方法制成的、类似酱油的配料，都不能叫做酱油，只能叫“某某调味液”。那面对各种各样的酱油怎么选？

1.看酱油的氨基酸态氮含量。酱油的等级，是用“氨基酸态氮”来划分的。它反映出酱油酿造过程中产生的氨基酸类物质的数量，和酱油的鲜味，以及营养价值，都有密切关系，可以说是酱油的“干货”指标。

氨基酸态氮 $\geq 0.40\%$ 为三级酱油；氨基酸态氮 $\geq 0.55\%$ 为二级酱油；氨基酸态氮 $\geq 0.70\%$ 为一级酱油；氨基酸态氮 $\geq 0.80\%$ 为特级酱油。

2.看酱油的用途。如果做红烧类需要颜色浓重的菜肴，就选老抽酱油。如果炒菜、凉拌菜，希望味

道鲜香而颜色清爽，就用生抽酱油。有些酱油是兼用型，没有写是老抽还是生抽，可以看看配料表中有没有“焦糖色素”，没有的话，上色能力就不那么强。

3.看钠的含量。对于注重健康的消费者来说，减少酱油的钠含量是一个重要选择。

酱油的营养成分表，通常会用每10克/毫升，或每15克/毫升的“一份”来标注钠含量。一勺酱油大约是10克，所以这样标注比较方便。

注意把各种产品都换算成10克的量，然后在氨基酸态氮含量最高的产品当中，选钠含量最低的一档，就好了。

4.不要太在意“零添加”“头道”“特酿”之类意义不大的词汇。是不是优质酱油，直接看数据。这里解释一下，我国批准使用的食品添加剂，几乎都是在其他国家中许可使用的品种。所谓“外国不用食品添加剂”是彻头彻尾的谣言。

实在介意食品添加剂的话，国内可以买到各大品牌生产的有机酱油和“零添加”酱油，并不存在“添加剂产品卖国内，无添加产品卖国外”的问题。不过，所谓“零添加”，不等于产品最安全，更不等于产品最优质。

中国农业大学食品科学
博士 范志红

甘蔗甜美 食用注意两点

我们常食用的甘蔗部位为禾本科植物甘蔗的茎秆，中医认为，甘蔗性味甘、寒，入肺、胃经，有清热润燥，生津止渴，解毒透疹之功，适用于阴虚肺燥所致的咳嗽、胃阴不足所致的呕吐、热病伤阴所致的口渴、发热、酒后烦渴等。

甘蔗浆汁甜美，为果中佳品，据分析，甘蔗的果汁约占70%，其中糖含量可达17%，其所含的糖大部分是蔗糖，其次是葡萄糖和果糖。此外还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，矿物质钙、磷、铁及多种维生素，同时还含有多种氨基酸，有机酸等，多达30余种。

食用甘蔗时，以下两点要注意：

1.霉变的不宜食用。食用霉变的甘蔗容易中毒，主要是黄曲霉菌和寄生曲菌所产生的黄曲霉素所致。人体摄入黄曲霉素后，很快进入血液循环，引起神经、肌肉、血管、肾脏等组织的损害，干扰身体的免疫功能，出现神昏、谵语，抽搐及水电解质紊乱等临床症状，其中尤以儿童多见。

2.吃甘蔗时清洗削皮后再食用。试验发现，将未洗也未削皮的甘蔗用清水刷洗后，将洗液的沉淀物放在显微镜下观察，结果找到蛔虫卵1441个，其中具有感染的蛔虫卵占74.8%。所以不要用嘴去咬甘蔗皮，也不要直接带皮食用。

甘蔗虽然味美可口，解渴生津，但不要过食。现介绍两则食疗方，供选用。

蔗糖蜜汁 鲜甘蔗、鲜生姜、蜂蜜各适量。将蔗、姜洗净，榨取汁液约15~20毫升，纳入蜂蜜，冲入沸水中，煮沸饮服，每日2~3次。可健脾益气，和胃止呕。

蔗浆蜜粥 甘蔗1000克，蜂蜜30克，大米100克。将甘蔗去皮，洗净，切碎，榨汁备用，大米淘净后，加清水适量煮为稀粥，待熟时调入蔗汁，蜂蜜，再煮片刻，每日1剂，分2次服食。可清热润燥，生津止渴。

湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国



健康读卡

加胶的酸奶营养差

明胶是从动物的皮、骨、筋、腱等组织中含有的胶原蛋白水解而来，作为增稠剂、改良剂应用于乳制品、冷冻食品、肉制品、糖果、饮料等食品中。明胶中的蛋白质属于较劣质蛋白质，被人体利用率很低，营养价值很低，不能作为补充蛋白质的来源。

在酸奶中加入明胶，能使口感更滑腻，但同时会降低酸奶中蛋白质、钙等其他营养物质的比例，所以，如果想从奶制品中获得更多营养，要仔细查看配料表，选择不含明胶的酸奶。此外，应尽量少购买肉皮冻、灌汤包、软糖、冰激凌等食物，防止明胶摄入。

来源：本报微信公众号

葛根菊花茶 改善干眼症

现代人常因用眼过度，或所在环境干燥而导致眼睛出现干燥或酸涩，脾胃湿热体质是容易出现干眼症问题的体质之一，可通过葛根菊花茶来帮助改善。

所谓“干眼症”是指由于眼泪的减少或者泪腺功能下降，导致眼睛表现有干涩、灼痛感，眼屎较多，其他伴随症状还有头痛、烦躁、疲劳、注意力难以集中，严重时会发生角膜软化穿孔，在检查时常常可以看到有眼结膜慢性充血的状况。

有许多年轻人，因为常常外食，熬夜晚睡，再加上饮食喜食烤辣炸，就容易产生脾胃湿热体质，而这也是容易导致

干眼症的体质，通常这类体质会伴随的症状还有口臭口腻、口苦口渴、纳呆呕恶、腹胀疼痛等问题，因此可通过有利湿清热功效的葛根菊花茶来帮助改善。

葛根菊花茶材料：葛根5克、菊花1克、绿茶1克、冰糖适量。做法是将所有材料混合后，用滚水冲泡30秒后倒掉水分，再次加入滚水，加盖焖5分钟，最后放入适量冰糖调味即可。

此道茶饮中的菊花具有清利头目，通七窍的作用，与葛根、绿茶合用后，可以增加清热利湿作用。

曹淑芬