

“泰国香米”是香精勾兑而来?

4招教你选好大米

大米是我们每天都要吃的主食，特别是香米很受欢迎，今年的“315”话题中“泰国香米”就上了热搜。有记者暗访了安徽某食品公司，该公司出售的“泰国茉莉香米”每年能卖出去1000多吨。不过，虽然名字是“泰国香米”却和泰国没啥关系，就是当地的大米加了几滴香精，便会散发出特有的香味。

我国《食品添加剂使用标准》中规定：不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂。并且明确提到：大米中是不允许添加香精的。

泰国香米为啥香?

泰国香米销量好离不开它的“香”，原产于泰国，属于长粒香型大米，其含有独特的露兜树香味。对于大米来说，2-乙酰基-1-吡咯啉是大米香气的主要贡献者，具有爆米花香气。

而泰国香米中的正己醇、1-辛烯-3-醇、苯酚、4-甲基苯酚、正己醇等化合物也很丰富，是导致其具有浓郁香味的特征性风味成分的化合物，其中1-辛烯-3-醇是挥发性醇类物质和有效的芳香性化合物，具有浓烈的蘑菇香味，正己醇具有苹果香味。

大米的风味还与种植环境有很大的关系，比如光照条件、土壤类型、地理环境、栽培方式等。泰国天气非常凉爽，阳光明媚，在水稻灌浆的时候，土壤的温度会慢慢下降，昼夜温差大，有利于大米风味的形成，因此2-AP的含量更高，而2-AP含量越高香味越浓郁。

泰国香米和我国的五常香米含有多种同类可贡献香气的化合物，香气成分有一定的一致性，所以我国的五常大米也是很香的。

如何选购大米?

1. 看好包装上的执行标准：大米包装上都明确标注了执行标准，不同品种的大米执行标准是不一样的。如GB/T19266、GB/T18824、GB/T20040、GB/T22438，对应的分别是五常大米、盘锦大米、方正大米和原阳大米。想要买哪种大米，看大米名称的同时也要对应看下执行标准，如果要吃香米，推荐选五常稻花香大米。

2. 看外观：看米粒外观是否

完整，不碎不黄，色泽是否发亮，正常大米色泽度不高，太亮的可能是抛光米。另外，如果米粒上出现一条或很多条横裂纹，就说明是爆腰米，爆腰是由于大米在干燥过程中发生急热现象后，米粒内外失去平衡造成的。爆腰米食用时外烂里生、口感差、营养价值较低。

3. 闻气味：有正常大米的清香味，无异味，香味不浓烈。

4. 摸一摸：正常大米没有油腻感，如果放在水中飘有油花可能是掺有工业油的大米。

健康吃米得注意这3点

1. 淘米次数1~2次即可

很多人认为大米是比较脏的，于是每次做饭之前都要淘洗很多次。

从营养保留的角度考虑，不建议淘洗太多次，因为大米淘洗的次数越多，营养成分流失的越多，不仅仅是B族维生素会流失，钙铁锌钾镁磷等也会随着淘洗次数的增加而流失。淘洗次数越多损失越大，经过3次淘洗后，微量元素损失约5%~65%。

建议日常淘米1~2次即可，不需要搓洗，不要用热水。

2. 做粥不要煮得太烂

一般大米粥属于中等GI的食物，但粥的GI会随着煮粥时间的延长而增加，粥煮的越软烂对餐后血糖的影响就越大，长时间熬煮的粥很可能会成为高GI食物，导致餐后血糖飙升。所以要想稳住血糖，粥就别煮得太烂，同时搭配蔬菜和蛋白质食物一起吃。

3. 不要只吃白米

白米饭营养单一，每餐最好能用全谷物替代1/3~1/2的白米，既能增加膳食纤维、B族维生素、矿物质的摄入，还能增强饱腹感、平稳餐后血糖。比如糙米、燕麦米、荞麦、红豆、绿豆、黑豆、鹰嘴豆、红薯等。

有研究表明，增加全谷物的摄入可降低心血管疾病、2型糖尿病、结直肠癌的发病风险，并且还有利于控制体重、延缓体重增长。

国家公共营养师 薛庆鑫

《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》⑦

东北地区食谱示例(冬春季)

我国东北地区四季分明，夏天温暖多雨，冬天寒冷干燥。东北地区菜肴以咸鲜为主，味重色浓，肥厚实在。东北居民米、面均食用，炖为常用烹饪方式。随着近年我国种植技术改进，运输系统日益发达，目前四季食材丰富，差异不明显。东北地区食谱见下表。

冬春季食谱1	
早餐	皮蛋瘦肉粥(松花蛋10克, 胡萝卜10克, 猪瘦肉10克, 香米25克)
加餐	大枣馒头(面粉40克, 大枣*10克) 洋葱炒鸡蛋(洋葱50克, 鸡蛋40克)
午餐	赤小豆米饭(粳米40克, 赤小豆*20克) 煎带鱼(带鱼50克) 蒜炒甘蓝(蒜子蒜80克, 猪肉10克) 紫菜冬瓜汤(紫菜3克, 冬瓜50克)
加餐	苹果(200克)
晚餐	糯米饭(粳米40克, 糯米20克) 鸡胸肉炒西兰花(鸡胸肉30克, 西兰花20克, 白芝麻5克) 白菜猪肉炖粉条(白菜70克, 北豆腐30克, 粉条20克, 猪肉10克) 西红柿鸡蛋汤(西红柿30克, 鸡蛋10克)
油、盐	全天总用量: 植物油16克, 盐4克

冬春季食谱2	
早餐	玉米杂粮粥(玉米粒5克, 赤小豆*3克, 燕麦片3克, 绿豆3克, 糯米15克) 煮鸡蛋(鸡蛋40克) 蒜苔炒肉(蒜苔50克, 猪里脊肉15克)
加餐	纯牛奶(250毫升), 橙子(10克)
午餐	黑芝麻米饭(大米80克, 黑芝麻*10克) 肉牛肉(牛肉30克) 冬瓜鱼丸汤(冬瓜50克, 鱼丸25克) 大虾炒白菜(白菜100克, 虾15克)
加餐	橘子(200克)
晚餐	玉米红苕饼(红苕15克, 面粉40克, 玉米面20克) 清炒西兰花(西兰花50克) 豆芽海带汤(绿豆芽50克, 海带10克, 虾皮5克) 排骨炖豆角(猪排骨25克, 豆角50克, 腐竹10克)
油、盐	全天总用量: 植物油16克, 盐4克

冬春季食谱3	
早餐	松仁糯米粥(松子5克, 糯米25克) 豆沙包(面粉50克, 豆沙馅15克) 韭菜炒鸡蛋(韭菜50克, 鸡蛋40克)
加餐	纯牛奶(250毫升), 坚果(15克)
午餐	燕麦米饭(粳米40克, 燕麦20克) 小鸡炖蘑菇(鸡肉40克, 干蘑菇5克) 清炒小白菜(小白菜80克) 紫菜虾皮汤(紫菜3克, 虾皮3克)
加餐	梨(200克), 酸奶(150克)
晚餐	山药米饭(粳米50克, 山药*25克) 肉片炒菜花(猪肉25克, 菜花50克, 胡萝卜10克) 清炒豆角(扁豆角60克) 冬瓜排骨玉米汤(猪排骨25克, 冬瓜40克, 玉米30克)
油、盐	全天总用量: 植物油16克, 盐4克

注:

1. 本食谱可提供能量1476~1600千卡, 蛋白质63~72克, 脂肪占总能量比为24%~30%。

2. *为食谱中用到的食药物质, 如大枣、赤小豆、黑芝麻等。

来源: 国家卫生健康委

春天饮食多绿色 养肝胆更健康

春季饮食应力求清淡, 并在均衡饮食的架构下, 多吃绿色食物。绿色食物可以保养肝胆脏腑, 能使新陈代谢、排毒解毒、造血功能正常运行, 以达到身体健康的目的。

多选择绿色和酸味食物 绿色、酸味食物皆能入肝, 包括奇异果、番石榴、柠檬、白醋、绿豆、毛豆、大黄瓜、小黄瓜、葱、花椰菜、菠菜、芹菜等等, 趁着春天多吃此类食物可调理身体。但要注意的是, 吃太多酸度过高的食物如柠檬等, 也容易伤胃, 因此应该于饭后或非空腹时食用, 避免伤害胃部。忌辛辣、热性食物如辣椒、油炸物等等。除此之外, 也要补充足够水分, 一天至少2000毫升以上温开水。

摄取足够的营养素 春天气温

变化较大, 再加上气候由寒转暖, 细菌、病毒等微生物开始行动, 容易侵犯人体而致病, 所以在饮食上应摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质, 以建构强大的身体保护力。因此, 每天要均衡摄取六大类食物, 每餐菜色同时要有根茎类、豆鱼肉蛋类和蔬菜类三类食物, 正餐之外的点心则可选择水果类食用, 并选择少糖、少盐、少油烹调方式, 既可得足够营养素, 又不会吃过量。

多晒太阳 春天日照时间较长, 多晒太阳可增加维生素D的产生, 有利于骨骼健康。再者春天百花齐开, 为出游的好时光, 在享受大自然美景之时, 心情自然愉悦, 有利于身心健康。

北京市西城区民政中医门诊部
副主任医师 曹淑芬