

# “麻辣王子”再登热搜 带你了解辣条的世界

近期，“麻辣王子”工厂因洪水短暂停工的消息引发广泛关注，网友们在为这家被誉为“中国辣条之乡”的企业揪心的同时，也再次将目光聚焦于这款广受喜爱的零食——辣条。那么，辣条究竟由哪些食材构成？其营养成分如何？又是否存在安全隐患？食用时需注意哪些事项？让我们一同走进辣条的世界，揭开它的神秘面纱。

## 辣条的主要原料

辣条的主要原料并不神秘，它通常由小麦粉、辣椒粉、食用油、食盐、糖以及各种调味品和添加剂组成。其中，小麦粉作为制作辣条的基础食材，赋予其独特的韧性与口感；辣椒粉则带来标志性的辛辣风味；食用油确保辣条在加工过程中不粘连，且增添醇厚滋味；食盐与糖则负责调和口感，平衡辣味与咸甜；至于各类调味品与添加剂，如味精、食用色素、防腐剂等，则旨在提升辣条的色泽、香气与保质期。

## 辣条的营养价值

就营养价值而言，辣条并非空热量食品，其含有一定量的蛋白质、脂肪及碳水化合物。以100克辣条为例，其蛋白质含量约为10~15克，主要来源于小麦粉；脂肪含量约10~30克，取决于食用油添加量；碳水化合物则在40~60克之间，主要提供能量。此外，辣条中还含有少量膳

食纤维、维生素（如维生素B群、维生素E）与矿物质（如钙、铁），尽管比例不高，但也算是对日常饮食的有益补充。

## 辣条的安全隐患

在食用辣条时，我们也应认识到辣条存在的安全隐患。一方面，由于辣条生产过程中可能使用到多种添加剂，如过量摄入或长期食用，可能对人体健康产生不良影响，特别是对儿童、青少年的生长发育不利。因此，选择正规厂家生产的辣条，关注产品标签上的添加剂种类与含量，是保障食用安全的关键。另一方面，辣条较高的盐分、油脂及辣椒素含量，对于高血压、高血脂、胃炎、胃溃疡等患者以及敏感体质人群，可能诱发或加重病情，这部分人群应适当减少辣条摄入，甚至敬而远之。

## 食用辣条注意事项

1. 适量为宜 辣条虽美味，但不宜过量食用。将其作为偶尔的零食，而非主食，避免因过多



摄入油脂、盐分、添加剂等影响健康。

2. 均衡饮食 辣条无法提供全面的营养，日常饮食中应注重食物多样性，保证蔬菜、水果、全谷类、优质蛋白等各类营养素的充足摄入。

3. 保持健康生活方式 避免深夜食用辣条，因为夜间身体代谢速度减慢，易造成脂肪堆积；同时，吃完辣条后应及时漱口或刷牙，减少辣椒素、盐分对口腔黏膜的刺激，预防口腔问题。

总的来说，辣条适量食用可作为日常饮食的调剂。然而，其安全隐患不容忽视，选择正规产品并关注食用量是关键。记住，无论辣条有多诱人，健康饮食才是生活的主旋律，让我们在享受美食的同时，不忘关爱自身健康。

国家公共营养师 龚庆芳

## 减肥不能靠 能量棒

目前市面上出现了很多代餐的能量条或营养棒，这是一种听起来很理想的代餐食品：只要嚼两根，你就不用吃饭了，还能保持营养均衡，精力充沛，甚至减轻体重。实际上，这些食品都是热量炸弹，它们只是添加了一些维生素、蛋白质和纤维素的糖棒。我们只要看一下它们的成分标签，就会发现排在前两位（也即比重最大的）的总是“糖”。

想减肥，吃蔬菜水果；想增加肌肉，喝酸奶；如果要参加户外远足，需要一些补充能量又不易坏的零食，坚果和水果干是最好的选择。

国家公共营养师 宁继艳



## 鸡汤骨头汤别老喝

中国人很重视“补”。除了药补，大众也很重视食补，而炖鸡汤、熬骨头汤就是国人最推崇和津津乐道的“补汤”。由于过去生产力低下、食物匮乏、贮存食品不易，一般老百姓平时吃肉类、油脂类比现在少得多，对蛋白质、脂肪绝对或相对摄入不足，患体质虚弱、营养不良的人就较多，不少人通过及时的食疗补益，能够达到有效改善体质、预防某些疾病的作用。鸡汤、骨头汤自然成为人们喜爱的补益佳品。

然而，现代人“营养过剩”，这部分人群除非体质真的“虚”得要“补”，否则像鸡汤、骨头汤还是少喝为妙。原因是，鸡汤中盐分偏高，饱和脂肪和胆固醇也较多，多喝会让人体摄入过多的动物脂肪，不仅会增加胃肠负担，导致消化道疾病，还会引起血脂升高，易患上冠心病。慢性胆囊炎的患者，喝过浓的鸡汤，也容易导致急性发作。

骨头汤一般是用猪大骨、



肉骨或鱼骨，经长时间熬炖而成，其汤中富含大量软骨素和骨胶原，能提高人体对钙质的吸收和补充。但骨头汤中含油脂和胆固醇高，尤其是骨髓，胆固醇含量特别高。熬骨头汤若加入海鲜、菇类、动物内脏等，久炖后嘌呤含量相当高，喝下后经肝脏代谢，会产生大量的尿酸，对人体有害。另外，炖汤中加入绿色蔬菜，因为煮得太久，汤中钾含量和草酸盐都会较高，慢性肾病患者喝了有损健康，还容易得肾结石等。

总之，鸡汤、骨头汤要适量喝，炖汤时最好不要加其他动物内脏，同时应避免喝反复久熬的汤。

姚晓柏

## 铁锅有助补铁？ 这些都是过时营养观念！

你知道吗？平时一些被认为“理所当然”的营养常识，其实会或多或少地引起一些健康问题。比如土鸡蛋比洋鸡蛋更有营养、黑木耳可以清肺、吃红枣能补血……赶快来看看这些已被推翻的过时营养观念吧。

1. 土鸡蛋更营养 从营养价值来说，土鸡蛋的脂肪含量较洋鸡蛋高约1%左右，胆固醇含量也较高，不饱和脂肪酸含量无显著差异。有数据分析发现，洋鸡蛋的维生素和矿物质等营养素含量往往略高于土鸡蛋，这可能是由于复配饲料当中所提供的维生素和矿物质更为充足。总之，鸡蛋的营养品质主要取决于饲料配方，而与是否散养没有直接关系。

2. 方便面是垃圾食品 没有不好的食物，只有不合理的膳食。方便面的营养价值也可以通过搭配来改善。方便面基本只能提供能量，营养过于单一。如果自己在家煮方便面吃，不妨加一个鸡蛋或者几块瘦肉，弥补蛋白质的不足，还可以配合蔬菜和水果。需要注意的是，不能再加高钠和高脂肪的食品，比如香肠、火腿肠之类。

3. 黑木耳可以清肺 很多人认为，经常吃黑木耳可以清肺。其实，黑木耳清肺只是个例。吸烟者最常见的肺部非恶性病变为慢阻肺，主要是由于长期吸入的有害颗粒或气体作用于肺部，使肺部产生异常的炎症反应，从而导致逐渐加重的呼吸道气流受限。吃黑木耳后，突然咳出大量灰黑色痰液很可能是与吸烟相关的慢阻肺的表现之一，与吃黑木耳未必有联系。

4. 红枣能治疗贫血 每100克干红枣的含铁量平均只有2毫克。且不说每100克猪肝的含铁量可以达到25毫克以上，就连油菜的铁含量也可以达到3毫克/100克。每天吃几颗红枣对于预防贫血是有益无害的，只是不要期望单靠它能治好贫血。

5. 铁锅有助补铁 铁锅会促进维C和脂肪的氧化，而且铁吸收过多也不是好事，会增加心脏病和癌症的风险。所以，我们无需对铁锅过于怀旧。

6. 补钙，豆浆不如牛奶 豆浆中所含的钙并不多，只有牛奶的约1/10，并不能起到实质性的补钙效果。但有研究证明，豆浆中保留了大豆中所含的大豆异黄酮，这种植物雌激素可以提高并维持骨骼形成的速度。此外，用豆浆和其他豆制品取代鱼肉蛋等动物蛋白的时候，硫元素和蛋白的摄入量会减少，从而保护钙质不过快流失。

雨晴

## 高钙食品补钙效果并不好

补钙理念的深入人心，让很多食品打起了“高钙”的旗号。除奶制品外，一些零食，如饼干、海苔等也加入其中。

食品标注“高钙”字样，并不见得含钙量就高，即使真的达到了“高钙”标准，想借此起到补钙作用，也不太可能，因为多数食品中添加的是碳酸钙，这种钙在人体内的吸收效果并不理想。在牛奶中加入过多的钙、铁、锌的化合物后，如果不能很好地被吸收，反而会对人体肾脏以及消化系统造成很大负担。高钙饼干等更是“噱头”大于功效，因为钙的吸收效率与其他营养物的配比有很大关系，一些饼干虽然含钙量高，同时脂肪含量也很高，这种情况下钙很难被人体吸收。

天津营养学会名誉理事长 付金如