



果蔬干热量比五花肉还高

包装上说是脱水加工,厂家承认是“过了油”的

吃起来嘎嘣脆,吃起来满嘴甜,果蔬干是很多年轻女性喜欢的零食。这种号称保留了水果、蔬菜大部分营养的加工食品,到底健康不?昨天,现代快报记者对市场上的这类产品进行了调查。营养专家认为,果蔬干大多用油炸脱水且添加了不少糖分,热量很高,长期食用可能引起肥胖,甚至对心血管造成负担。专家建议,水果还是吃新鲜的好。

现代快报记者 朱蓓文/摄

营养专家建议

最好还是吃新鲜水果

“纯粹脱水,没有添加剂的水果蔬菜,口感一般都不好。”南医大二附院营养师梁婷婷说,拿黄瓜来说,黄瓜蔫了就是逐渐脱水的过程,蔫了的黄瓜口感并不好。为了让果蔬干的口感香脆,生产者就会采用油炸等工序,或加入一些添加剂。

梁婷婷说,果蔬干的加工过程中,一般来说会损失掉不少营养素,比如水溶性维生素。而果蔬干的高热量同时说明了这种食品并不健康。“一个白领每天需要的热量约为2500千焦,100克果蔬干就有1800多千焦的热量,也就是说,吃了一袋果蔬干,再正常吃饭,热量很容易超标。”

而且根据果蔬干的配料表来看,不少果蔬干中加入了糖。梁婷婷说,长期食用这种高热量的果蔬干,最明显的就是身体能量堆积,引起肥胖,而油脂沉积过多之后,又可能导致心血管的负担,影响血脂指标。而增加的糖分,又进一步使得能量增长。含糖量高,同时还可能造成血糖上的负担。

“除了这些问题,还有添加剂。即使在允许范围内添加,吃多了也不是好事。”梁婷婷认为,总的来说果蔬干并非商家宣传的健康食品,不建议多吃。她还提醒大家,果蔬干吃得太多,还容易引起上火、口腔溃疡,吃新鲜水果才健康。

果蔬干“爱好者”认为

方便又健康

昨天上午,现代快报记者探访了广州路附近的几家零食店,果蔬干种类繁多,有草莓干、番茄干、香蕉片、菠萝蜜、综合果蔬干等等,每500克的价格从几十元到上百元不等。

这些果蔬干,有的是20多克的小包装,大多是在国内加工生产的,也有100克~200多克的大包装,标明从越南进口。记者注意到,部分越南进口的果蔬干,产品成分中只写了“各种水果和植物油”,生产厂家、厂名厂址等信息均是外语。

销售人员说,很多年轻女孩爱吃果蔬干,一买就是一大袋。一位正在购买果蔬干的姑娘说,果蔬干口味不错,比吃水果方便,又能补充维生素,挺健康的。

这些果蔬干的加工工艺介绍,有的写着“采用真空低温脱水的加工工艺”,有的则更为神秘,直接写着:“以特殊加工方法完全保留果实的品质”。销售人员称,这些果蔬干是脱水操作,吃起来很方便,营养很好。

厂家承认

果蔬脱水时“过了油”

现代快报记者查看了几袋果蔬干的营养成分表,发现它们的能量(热量)都很高,无论是水果干还是蔬菜干,每100克基本都在1300千焦以上。实际上,水果、蔬菜的热量远没这么高。

比较一下草莓和草莓干。100克新鲜草莓的热量约为35千卡,即147千焦,而100克草莓干的热量为1479千焦,是新鲜草莓的10倍左右。而100克综合果蔬干的热量为1857千焦,相当于108克五花肉的热量,也就是说,果蔬干的热量,甚至比同等重量的五花肉还高。

虽然果蔬干的包装上并未写明进行了油炸,但部分果蔬干的配料表上有“植物油”。记者通过包装上的客服电话,联系上了其中一个生产厂家。厂家工作人员说,对水果蔬菜进行脱水时,确实是“过了油”的。

除了油脂较高以外,在部分果蔬干的配料表里,记者还发现了不少添加剂,如胭脂红、食用香精、柠檬酸、山梨酸钾等。

苏宁现代农业牵手国际咖啡品牌TOM N TOMS

近日,苏宁现代农业股份有限公司与TOM N TOMS Ltd. 合同签约仪式暨新闻发布会在苏宁环球套房酒店隆重举行。南京市建邺区委常委、常务副区长张连春先生,建邺区商务局局长刘熾女士以及来自南京市青年民营企业家协会联合会部分企业家出席了发布会。



活动仪式上,双方就未来10年内“TOM N TOMS”品牌的咖啡事业合作达成共识,苏宁现代农业拥有其在华东区域范围总代理权。

TOM N TOMS Ltd. 自1998年成立以来,一直致力于咖啡事业的发展,在韩国拥有400多家门店,全球业务拓展至美国、澳大利亚、新加坡、泰国等国,成为国际知名咖啡连锁品牌。苏宁现代农业股份有限公司董事长张康黎先生表示,与TOM

N TOMS Ltd.正式签约,标志着苏宁现代农业在基于大食品全产业链发展的基础上,以全球化视野联合国际强势品牌,率先介入轻餐饮连锁事业。双方签约后,将由新成立的汤姆斯宁(南京)餐饮管理有限公司负责全力拓展中国市场,计划在5-10年内于华东地区开设600多家门店,相信TOM N TOMS咖啡将会成为长三角地区最具影响力的国际咖啡品牌。

文/刘俊杰

现代家居 跨年装修节 限28户

60㎡ 3.68万 90㎡ 4.68万 120㎡ 5.68万

- ①送乳胶漆 ②送铺贴人工费 ③装修款可三年后付清 ④首付款 20%
- ⑤免费设计 ⑥免费量房 ⑦50天快装 ⑧隐蔽工程质保六年

90平米三房两厅一厨一卫,硬装、家具、乳胶漆工程、墙地砖工程、厨卫、阳台吊顶、门窗套工程还有水电 预决算严格控制5%内

李先生家住新街口,在装修伊始,李先生找了很多家装饰公司进行咨询、比较,“我对装修还是比较有想法的,企业规模、口碑、做工、写进合同的量与环保承诺等我都要比较,当然我最要比较的还是价格”,李先生说道。李先生还向我们展示了他对比多家装饰公司的报价对比表,他说:“我看了很多装修公司,相比金指装饰的装修清单,内容包含全,从设计、施工、主材到家具,省去了我们跑建材城、家电卖场的时间,关键是价格很真实,价格上我以总价以为小公司、游击队便宜,其实金

指装饰价格跟小公司、家装游击队价格差不多,比一些品牌公司低30%-40%,而服务是大品牌大服务,比如我们预订后,首席设计师可放下架子免费给我们量房、设计、做预算,不用担心低价切入、漏项报价,承诺给消费者提供的预算与最后的决算误差不能超过5%,施工质量按国标验收,水电工持证上岗,金牌施工队施工不另加收服务费,主材可以一站式选购不高于市场价,且还负责送、补、装,双重质保,另环保写进合同,工期全程跟踪服务,售后按国家规定,隐蔽工程质保延长至6年等。”

南京地区唯一一家权威老房研究所, 60平老房只要3.88万元

据了解,因为老房装修难度大、工程琐碎、材料繁杂多方面的原因造成大多数的装饰公司不愿意接单,难道南京市场上就没有专业从事老房装修的企业么?答案是肯定有的。金指装饰作为南京市场上唯一一家拥有“老房研究所”的企业,有几十位设计师对老房装修进行专业的研究。据了解,金指装饰在南京家装市场上多年来一直专注于老房装修,并专门成立了老房研究所。一提到老房装修,不少曾经装修过的业主纷纷“吐槽”其中的辛苦和劳

累,拆除费是一笔不小的开支。而我们了解到金指装饰特意推出老房拆除“0”元的活动,比如:免费拆除门、门窗、窗、窗套、大衣橱、马桶、座便、灯具、吊顶、热水壶、油烟机、五金挂件、水电路等多项拆除费用,活动期间一律“0”元,以一间60平米的老房为例,可为业主省下至少5000元左右的费用。优惠力度空前绝后。要想省心、省钱、省时,省事装修老房,必须到金指老房研究所来。

4.68万元搞定 90平米解析表

项目(包工包料)	(主要材料环保E0级,国标验收,均含送货安装)
乳胶漆工程	多乐士油漆,含3底两面,阴阳角修直
墙地砖工程	含完全不透水高亮无釉砖,专业勾缝
厨卫、阳台吊顶	含品牌集成吊顶、铝质阴角线收边
门窗套工程	成品门、门套、合页、门锁、铰链
地面工程	国际12mm品牌复合地板、踢脚线、轴垫等
家具工程	现场制作E0级衣柜,含钛合金移门
橱柜工程	吊柜、地柜、台面及辅料
其它	含品牌大小五金、洁具、厨卫移门、龙头、花洒、浴帘、洗手盆、卫浴挂件、面板开关、水电附件等
水电工程	按点位计算 轻电路
杂费	上下楼费、垃圾清理费、成品保护费、材料运费、灯具、洁具、面板开关、五金安装费等



活动时间: 12月14日—15日
活动地点: 水西门大街289号万达广场金指装饰
地铁2号线云锦路站3号出口(向西100米,纪念馆对面)
报名热线: 400-008-0048
短信报名: 13276629888
乘车路线: 乘7、37、63、109、161 茶南站下
乘39、57、82、161、186、312 江东门万达广场站下
地铁2号线云锦路站3号出口

城北分部: 柳州东路45号(苏宁环球旁)
电话: 025-58181610 备注: 有大型停车场