

“粗粮馒头”口感细腻?小心不是真粗粮

专家称,越是鲜艳、松软的“粗粮馒头”添加剂越多;真正的粗粮馒头口感并不好

南京一项长达12年的试验证实,粗粮对控制“三高”确实有效

很多人吃多了精细米面后,常会去买点粗粮馒头吃。如今街头很多馒头面点店里,紫米馒头、荞麦馒头、玉米面馒头等粗粮馒头多种多样,个头不大价格不低,只是有些人却总觉得如今的粗粮不是小时候的味道。现代快报记者探访发现,实际上一些色彩鲜艳、香气扑鼻的杂粮馒头可能添加了色素和香精,就连粗粮饮料中也有不少添加剂。专家认为,吃杂粮还是应该吃原生态的。而南京从2002年开始进行的“粗粮干预计划”数据也显示,真正的粗粮馒头确实能对三高人群有帮助,但粗粮馒头其实却口感不好,还比较硬,并不好吃。

实习生 徐萌 现代快报记者 张瑜 朱蓓



市场上流行的粗粮食品多半不是真粗粮 现代快报记者 张瑜 摄

记者探访

粗粮馒头一点都不“粗”

市民陈先生还记得小时候在农村,家里吃的玉米面窝头口感很粗,陈先生现在也经常到街头买玉米面窝头,只是他总觉得不太对劲。“闻着像是玉米香气但又有点不太一样,吃上去感觉面都是很精细的,一点都不粗,还能叫粗粮吗?”

昨天,现代快报记者走访了南京街头多家馒头店。在长白街附近一家手工馒头店,记者看到这里玉米面馒头、高粱面、荞麦馒头,店主说这些粗粮馒头都是加了白面粉的。店主说,加面粉是让玉米馒头口感不那么粗糙。“现代人谁吃得那么粗的馒头?”采访中,多数面点店都否认在粗粮中添加别的东西。不过,有业内人士称,基本上做杂粮馒头的都要加食品添加剂,卖相好看,同时降低成本。

一斤玉米香精做千斤面点

在位于建邺区的长虹大市场内的多家调味品店中,现代快报记者都发现了甜玉米香精的身影。“人家做玉米馒头用这个,提香味。”专营调味品的吴老板向记者推荐了福建产的一款甜玉米香精。吴老板说,这款产品是高浓缩型,香味自然,揉面的时候加进去,每瓶香精能做一千斤。这款甜玉米香精每瓶500g,零售价65元。

八元钱“染”出三四百斤馒头

甜玉米香精呈淡黄色,面点还需要着色吗?吴老板回答,“香精只管味道,颜色还是要靠色素。”说完,他从货架的箱子里拿出三个瓶子,分别标着柠檬黄、落日黄和橙黄,里面全都盛放着橙色的粉末。“化成水后加进面里面,一瓶能发三四百斤馒头”,吴老板向记者支招。仔细一看,这款色素是广东产的,说明书上标着“食品着色剂”,每瓶300g,售价8元。

粗粮饮料中普遍含添加剂

其实除了粗粮馒头,人们对各种含有粗粮的饮料也是青睐有加。不过,记者在很多粗粮饮料的外包装上,看到了少则五六种,多则十余种的食物添加剂。据介绍,其实单纯的粗粮做成饮料的话,口感并不是太好,而通过添加食品添加剂的方式,则能对粗粮饮料的口感进行调整。



某品牌甜玉米香精 网络图片

“粗粮干预计划”

12年试验显示:粗粮有助控“三高”

2002年,东南大学公共卫生学院教授翟成凯启动一项“粗粮干预计划”,针对“三高”人群,进行“粗粮干预”,每人每天从社区卫生服务中心领一个二两重的粗粮馒头,并进行体检来统计干预的效果。最初时,参加的居民很多,有3000多人。

现在12年过去了,昨天,现代快报记者联系上了翟成凯,他告诉记者,现在还有500~1000居民在进行粗粮干预,每天吃粗粮馒头,尽管参加的人数减少了,但进行粗粮干预的效果还是很明显的,“最近的一次体检数据还没出来,还在进行统计。”而上一次的体检数据还比较早,数据显示,40%的人体重下降,60%的人腰臀比下降,大约65%的人收缩期血压下降,57%的人舒张期血压下降,70%的糖尿病人血糖下降,而70%的高甘油三酯人群出现甘油三酯下降。根据翟成凯2009年的论文数据来看,吃粗粮对控制血压、降低血糖、改善血脂确实有帮助。

目前,仍在坚持做“粗粮干预计划”的主

要是鼓楼区,10个社区卫生服务中心仍然在原来的模式下给市民提供粗粮馒头。到底吃粗粮馒头有啥感觉?效果咋样?

鼓楼区市民王海生老先生告诉记者,他今年60多岁,坚持吃粗粮馒头已经七八年时间了,每天晚上吃一个,另外再吃点别的主食。王海生老先生感觉,他吃粗粮馒头之后,血糖血脂虽然没有明显下降,但整体来说控制得很好。而鼓楼区的另一位市民王永贞今年75岁,也同样坚持每天一个粗粮馒头,她也是晚饭吃,但吃完后就不吃其他东西。“2010年的时候,因为血糖有点高,达到7.0,听亲戚推荐,才去吃这个馒头。”王永贞说,她吃了这个四五年,“现在血糖6.1左右,有时候还会更低一些。”

而面对这种粗粮馒头,两位老人都有一个感觉,那就是真的很不好吃。“感觉质地很粗糙,难以下咽,我也是凭借毅力才坚持吃下去的。”王海生说,他知道这是为了管住嘴,对身体有好处,所以能坚持。

专家解读

粗粮馒头如何辨真假?

真的粗粮馒头硬而且口感差

虽然对于粗粮食品暂时没有严格的定义,但翟成凯总结了粗粮食品的两个特点,一个是粗,一个是杂。粗是指原先含有的成分不能去掉,保持原有的粮食颗粒当中的种皮、胚等各个组织,所有成分都应该保留,即国外所说的“全谷类”。而杂是指各种谷类的营养价值不一样,五谷杂粮、豆类都应该含有,各种功能的营养物质都要保存其中。翟成凯说,真正的粗粮食物对人类健康是很有好处的,但口感不好,卖相不佳让很多人望而却步。

说起现在市面上的杂粮馒头,翟成凯表示,这跟他们提供的杂粮馒头完全是两码事。

“现在,‘杂粮’是个很时髦的概念,商家为了吸引消费者,会在加工过程中加入一些杂粮,但数量一般不多,五分之一、三分之一就算不少的了,多了就不可能保持柔软蓬松。”

现在,市场上有一些黄得发亮的玉米馒头,还有各种松软的杂粮馒头,翟成凯说,这些其实很“可疑”。“真正的杂粮馒头,其实会比较硬,口感也不好,因为都保持了原料的成分。”他说,真正的玉米馒头也不会黄得发亮,杂粮馒头也不会很蓬松,“这种馒头实际上使用的主要是精麦粉,而一些黄得发亮的玉米馒头有可能加入了添加剂,就更要小心了。”

粗粮应该怎么选、怎么吃?

营养师建议:最好吃原生态的粗杂粮

市场上的粗粮食品琳琅满目,到底如何选购呢?专家建议消费者,要看清外包装上的配料说明和营养成分表,一般来说,如果配料中添加牛奶、坚果、粗粮或豆类的话,该食品的营养价值相对会提高一些。

中国营养学会曾建议,成年人在主食摄入量一定的前提下,每天食用50克以上的粗粮,这样能减少若干慢性疾病的发病风险。不过,营养师梁婷婷也表示,粗粮的摄入量要因人而异。

“从35岁、40岁开始,人的新陈代谢会减慢,所以建议中年人多吃粗粮。”她说。而对于胃肠功能不太好的老人,或者胃肠功能还不太健全的孩子来说,则少吃粗粮了,尽量粗细搭配起来吃。

梁婷婷还建议,吃粗粮最好不是吃那些粗粮饼干、饮料等加工过的,而是吃原生态的粗杂粮。“平时吃粥可以适当加一些燕麦、薏米等粗粮,即可以保证日常的摄入量。”

舌尖上的新变化

明天起,面点、膨化食品 将禁用含铝添加剂 包子馒头禁用明矾了 你尝尝口感有啥变化

包子、馒头、膨化食品……这些食品围绕在我们周围,但有时候过于蓬松的“卖相”却让人担心,里面会不会添加了含铝泡打粉等物质?国家卫计委等5个部门联合规定,从7月1日起,禁止将酸性磷酸铝钠、硅铝酸钠和辛烯基琥珀酸铝淀粉这三种含铝添加剂用于食品添加剂生产,膨化食品生产中不得使用含铝食品添加剂,小麦粉及其制品(除油炸面制品、面糊、裹粉、煎炸粉外)生产中不得使用硫酸铝钾(明矾)和硫酸铝铵。含铝添加剂虽然品种繁多,但大家最熟悉的莫过于“明矾”。新规定的出台,意味着以后在面包、馒头、包子等食物中,将不能再有明矾的身影。

加明矾,馒头油条更好看

昨天早上7点,现代快报记者来到香铺营附近,不少包子铺的生意正红火。

“明矾?一般只用在油条里面吧?包子里面用不着的,”一家包子铺老板向记者表示,他们家的包子只加了少许食用碱帮助减少酸味,倒是没听说过加明矾的。但也有早餐店老板坦言,自家的馒头和油条里面,添加了少许的明矾,“加了以后会蓬松一点,卖相更加好看一点,不过量都有控制的。”

30%人群铝摄入超标 含铝食品吃多了影响智力

其实这并不是第一次对于含铝添加剂的控制,但却是有史以来国家对其的“最强禁令”。对含铝添加剂,从一开始的限量使用,到明天开始的禁止添加,“严控”的原因何在?根据世界卫生组织标准,每人每周铝(安全)摄入量是每公斤体重2毫克,而监测发现我国人群中有30%多的个体超过了2毫克。北方比南方问题严重,其中7岁至14岁儿童通过膨化食品摄入的铝含量相对较高。江苏省省级机关营养师蔡晓真告诉记者,多吃含铝的食品,过量的铝是一种慢性蓄积型神经毒素,长期摄入会损伤大脑,对于人的智力会有不好的影响。

现代快报记者 刘峻 吴怡

国内首个盐水鸭安全标准 明起在江苏实施 盐水鸭禁用防腐剂香精 你尝尝口感有啥不同

明天起,国内首个盐水鸭地方食品安全标准,将正式在江苏实施。记者了解到,现有的不符合地标的盐水鸭食品,将可以销售到保质期结束。

据悉,这次盐水鸭的食品安全地方标准,明确要求产品不得添加防腐剂和食用香精。食品卫生部门已经要求相关企业,在7月1日之后生产的盐水鸭外包装上,注明地方食品安全标准标示,以利于消费者识别。

昨天,记者在超市、商场里探访发现,一些不符合新实施标准的盐水鸭,仍然在销售。记者注意到,目前添加了防腐剂的盐水鸭,保质期大约在90天。根据相关规定,这批盐水鸭,也是符合之前相关卫生标准的,所以可以销售到保质期结束。但是7月1日之后生产的盐水鸭,必须符合新“地标”。

现代快报记者 刘峻