

越粗糙营养越高? 这种大米是有生命的?



热线:96060

视觉中国供图

胚芽米营养多百倍?专家:没那么夸张

市面上的大米种类繁多,你有没有挑花眼?宣称更有营养的胚芽米你有没有吃过,如今还有超市推出了现磨胚芽米的服务。“越粗糙,营养越高”“1粒胚芽米约等于108粒精白米”“有生命的大米”……这是真的吗?对此,专家表示,胚芽米也好,糙米也好,普通的精白米也好,都是稻谷加工而来,区别在于去壳后的加工程度,营养价值并没有一些商家宣称的“100多倍营养差”这么夸张。

实习生 黄慧丽 现代快报+ZAKER南京记者
陈彦琳 马壮壮 文/摄

超市

传统大米占主流,有超市推出现磨胚芽米服务

近日,现代快报记者探访了南京的几家大型超市。超市货架上,东北五常大米、南粳大米、崇明大米等传统的大米仍占据主流。

在新街口一家大型超市里,记者看到货架上还摆着越光米、胚芽米等比较昂贵的大米。其中,来自日本的品种越光米5kg售价149-158元,包装上详细介绍了淘洗方法,光淘洗就有3个步骤,洗米需要揉搓12-15次。售货员告诉记者,顾客大多不会

选择冷鲜米、胚芽米,因为价格太昂贵了。“原本我们也进了一些大包装的冷鲜胚芽米,但是顾客觉得冷链保存很麻烦,又贵,销量不太好就下架了。现在都是进一些小包装、短保质期的米供顾客选择。”

这家超市还有一台很大的碾米机,开展现磨胚芽米服务。“按研磨度区分为研磨度最高的精米,研磨度很低的糙米,以及介于两者之间的胚芽米。”工作人员介绍,现磨大

米一袋300g售价7.9元。记者看到,这三种大米,其中精米的颜色最白,胚芽米呈淡黄色,顶部保留着泛黄的小胚芽,糙米颜色最深,外头的黄色外衣还保留着。

虽然这个大机器吸引了不少市民围观,不过在记者探访时,没见到有人购买。工作人员坦言,购买量不大,“胚芽米比一般的精米营养价值高,因为有营养价值高的糠头在里面,所以价格也随之上涨了。”

线上

胚芽米主打婴幼儿市场,还有充氮包装、避光等噱头

相比线下超市,线上平台高价大米的名目更加纷繁芜杂,销售量也颇高。

以“胚芽米”为关键词进行搜索,大多胚芽米商家将主打人群瞄准了婴幼儿,打着“有机宝宝米”“辅食营养米”的旗号,包装也比较轻量,设计偏卡通风格。有的商家还会在胚芽米中加入其它的谷物,做成单次用量的包装设计。

点开一销售量达3.3万笔的胚芽米商品,500g包装的商品售价高达33元。该商品的宣传图片上写着“有生命的大米,有机认证活性胚芽米,1颗胚芽米≈108颗精白米营养,有着大量的微量元素。会发芽的神奇大米。”店铺客服介绍,他们家的胚芽米留胚率为90%,而且保质期只有

90天。“90天保质期的胚芽米才是活胚芽,超过这个时间,胚芽丧失活性,胚芽米的价值就等同于普通大米了。我们家的大米非常适合作为宝宝的辅食。”

点开消费者的评价,从消费者发的实物图片可以看到胚芽米比普通的大米颜色略黄,另外胚芽米的顶部都有一点点黄色硬芯一样的小胚芽。很多人留言“胚芽米软软香香,宝宝很爱吃”“看中胚芽米的营养价值”“保质期短,看上去很新鲜”……不过也有人评价“贵,性价比不太高”“口感和普通大米区别不是太大”。

在线上平台,现代快报记者还看到一款叫作“羊脂籽米”的胚芽米,5kg售价290元。店家客服介绍,他们

这种是特级胚芽米,因为品种稀有,种植地纯净,所以售价比较昂贵。

此外,商家在大米的储存和新鲜度上也玩起了概念。有的商家给自家胚芽米打上了冷鲜米的旗号。一名客服人员介绍:“冷鲜米采用的是全程冷鲜储存技术,恒温恒湿仓储,低压碾磨之后冷鲜储存。冷鲜米拆封之后要密封好放入冰箱冷鲜保存。”有的商家则打起了“现磨”服务,宣称在消费者下单之后才会对稻米进行现磨脱壳加工,保证到消费者手里的胚芽米都是“新鲜”“锁住水分”的。记者还看到一款胚芽米,用的是充氮罐装,一罐206g的大米,8罐售价99元;另一款则采用了化妆品避光的概念,为大米使用了避光棕瓶,600g售价要40多元。

专家

胚芽米营养价值确实好些,但“没那么夸张”

胚芽米是否真如商家所宣传的具有那么高的营养价值?

南京农业大学农学院教授江玲介绍,经常做饭的市民可能会注意到,不同地区都有不同的大米品牌,比如东北五常大米、南方的丝苗米等等。不同地域的稻米品种不一样,品种有地域的适应性。“比如东北的大米不能在南京种,而南方的一些水稻在南京种植,可能不抽穗或者抽穗很迟,主要是因为气候等各种因素的作用,这些都会对大米的口感产生影响。”

而稻谷是果实,胚芽相当于种子,而我们平时吃的精白米其实是胚乳。“胚乳和胚芽在营养成分上确实是不一样的。胚乳里主要是淀粉和蛋白,其中淀粉占比70%-80%,蛋白占比8%-10%;胚芽则没有淀粉,里面主要有蛋白、脂肪、维生素和微量元素等等。”

江玲表示,总体来讲,胚芽米的

营养价值确实是好一些,但胚芽占稻谷的比重本来就很小的,也没有一些商家宣称的“100多倍营养差”这么夸张。

江苏省营养学会公共营养师培训中心主任颜晓东在接受现代快报记者采访时表示,建议家长们不要在精白米和胚芽米中去纠结,对儿童来讲更重要的是,根据孩子的不同阶段、胃肠消化能力的发展,适当增加一些粗杂粮。

在知网上,现代快报记者查询到学术文献,在《糙米、胚芽米和精白米营养成分分析 食品科技粮食与油脂》一文中指出,同样100克(2两)大米中,胚芽米中的脂肪为1.87g/100g,是精白米的3倍。但100g大米可以煮成2-3碗米饭,吃下一碗饭吸收到的营养物质的差距就很小了。在《糙米、胚芽米、精白米中多种矿物质元素和B族维生素含量的比较研究》中则提到,胚芽米的

B族维生素比精白米更高,但胚芽米比糙米更容易霉变,会产生对人体有害的黄曲霉毒素。因此胚芽米才需新鲜食用和保存。

“根据加工程度,胚芽米保留的是米的胚芽部位,剩下那部分还是精白米,胚芽的营养物质也比较有限。”南医大二附院主管营养师梁婷婷表示,即使是胚芽米,给人体提供的也主要是碳水化合物,只要每天膳食均衡,可以弥补上胚芽的营养物质。梁婷婷建议市民一次不要买太多大米,并放置在通风位置、周围温度也不能过高。

小胚芽大营养
1颗胚芽米≈108颗精白米营养*

小胚芽里藏着大大的人体所需微量元素

认准90%发芽率

胚芽米在合适的温度和湿度下,是可以发芽的,并且发芽率在90%以上。下面我们来看看胚芽米是如何发芽的?

网店宣传的胚芽米“营养非常高”(网页截图)

现磨米分度展示

选择袋数

确认付款

某些超市推出的现场磨米服务



扫码看视频