

江苏省消保委发布检测数据

5碗米饭热量! 网红“十肠想你”还敢吃吗

这个冬天,网上大火的“十肠想你”,你吃了没?十根烤肠像一捧花束,然而这份“花束”也是“沉甸甸”的。2021年12月30日,现代快报记者从江苏省消保委获悉,省消保委邀请南京市产品质量监督检验院的工作人员对淀粉肠进行了检测,对其中的理化指标进行分析。经过油炸,淀粉肠的热量上升了14%,1根炸淀粉肠约等于半碗米饭,吃了10根炸淀粉肠也就约等于吃了5碗米饭。

通讯员 省消董 现代快报+记者 杜雪迎



江苏省消保委供图

吃10根炸淀粉肠等于吃5碗米饭

最近,短视频、社交平台上网友晒出的“十肠想你”花束十分流行。根据国家食安标准,淀粉含量≤10%的才可以称为“火腿肠”,而淀粉含量>10%的则可以笼统称为“淀粉肠”。

据了解,淀粉肠中“碳水化合物”的成分接近火腿肠的两倍,更多的淀粉发生美拉德反应,这是一种糖和氨基酸的化学反应,可以产生特别的“烧烤”香气和口味,让食物表面被一层酥脆的物质包裹,更加芳香四溢。而淀粉含量越低越好的纯肉肠就缺少了美拉德反应的风味加成,口感缺乏黏性。淀粉肠油炸以后可以“开花”,吃起来也酥酥脆脆,赢得不少年轻人的欢心。

脆,赢得不少年轻人的欢心。

“十肠想你”这样的花束有多贵“重”呢?江苏省消保委的工作人员在同一家炸串店下单了一份未炸的淀粉肠和一份店家炸好的淀粉肠,邀请南京市产品质量监督检验院的工作人员对烤肠进行检测,对其中的理化指标进行分析。

经过油炸,淀粉肠的热量上升了14%,一根烤肠的热量约为427kJ,约为102kcal。每100克米饭的热量是116kcal。也就是说,1根炸淀粉肠差不多等于半碗米饭(一碗米饭按150克计算)。吃了10根炸淀粉肠也就约等于吃了5碗米饭。

“十肠想你”下肚,减肥计划泡汤

另外,根据实验所得,10根炸过的淀粉肠约为400g,其钠含量在3668mg,热量在4268kJ。而世界卫生组织发布的指南中建议,成年人每日钠元素摄入量应低于2000mg。怒吃十根烤肠,一天的钠摄入量直接1.5倍完成。

“十肠想你”下肚,减肥计划又泡汤了。除了长胖的担忧,江苏省消保委提醒,淀粉类食品在高温(>120℃)烹调下容易产生丙

烯酰胺,应尽可能避免连续长时间或高温烹饪淀粉类食品,减少因丙烯酰胺可能导致的健康危害。不过小伙伴们也不用过度惊慌,食源性的丙烯酰胺摄入须达到一定量的积累才会对健康产生质变的影响,摄入适量,偶尔吃吃不会危害健康。另外,值得注意的是,淀粉肠也尽量不要生吃,因为未经高温加热的淀粉属于大分子物质,在体内不易消化,可能会产生腹胀的不适感。

天天出彩

体彩排列3(21350期)		
中奖号码:1 3 5		
投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选	1115注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	3619注	173元

体彩排列5(21350期)		
中奖号码:1 3 5 6 2		
奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	54注	100000元

体彩7位数(21200期)		
中奖号码:5 3 0 7 2 6 1		
奖等	本地中奖注数	每注奖额
特等奖	0注	0元

福彩15选5(2021350期)		
中奖号码:3 5 10 11 13		
奖等	中奖注数	每注奖额
特别奖	0注	0元
一等奖	68注	3716元

福彩3D游戏(2021350期)		
中奖号码:0 3 8		
奖级	江苏中奖注数	每注奖额
单选	1811注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	3053注	173元
1D	512注	10元
2D	194注	104元

福彩双色球(2021150期)		
红球号码:9 14 20 21 24 26		
蓝球号码:4		
奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	37注	5660828元

福彩快乐8(2021350期)		
本期销售额:7309万元		
开奖时间:2021年12月30日		
开奖号码:		

6	10	12	13	16	18	22	23	24	34
35	41	43	44	50	54	60	76	77	80

体彩鸡毛信

大乐透开1800万大奖!
奖池11.87亿!

12月29日,体彩大乐透第21150期开奖。本期全国共开出5注一等奖,其中1注为1800万元追加投注一等奖;4注为1000万元基本投注一等奖。周六开奖前,大乐透奖池高达11.87亿元,敬请留意。苏彩

公益广告

给... 舒... 得

舍予 方为「舒」

中宣部宣教局 中国文明网

文明道德

“ ”

文明

文明道德 缺“一”不可

中宣部宣教局 中国文明网 公益广告