



选购月饼 哪些信息不可不看

中秋佳节日益临近,月饼销售也越来越火爆。面对品类繁多的月饼,不少消费者不知如何选择。那么,选购月饼应注意什么?月饼配料有哪些讲究?网上月饼能否保证质量?针对市民普遍关心的问题,我们予以一一解答。

问:选购月饼应该注意什么?

主持人:首先,要看标签信息是否齐全。按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目,及其他需要标示内容。其次,还要看食品营养标签。营养标签主要包括:表格形式的“营养成分表”,以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作

用的“营养成分功能声称”。需要指出的是,多数月饼中能量、脂肪和碳水化合物较高,不宜过量食用,否则容易引起肠胃不适,特别是老人、儿童、肠胃功能弱者,尤其需要注意。

问:怎样看懂月饼配料信息?

主持人:月饼配料信息不容小觑,尤其对于容易过敏者而言。月饼是由小麦粉等谷物粉或植物粉、油、糖等为主要原料制成饼皮,包裹各种馅料,经加工而成。由于月饼品种繁多,制作饼皮和馅料配料种类不尽相同。按照相关国家标准要求,食品中使用所有添加剂都必须在配料表中注明,并按制造或加工食品时加入量,从高到低逐一排列,加入量不超过2%的配料可不按照递减顺序排列,添加剂使用种类和添加量均应严格按照国家标准添加。

配料中若含有可能导致

过敏反应的食品及其制品,如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等,厂家可以(非必须)在配料表中使用易辨识名称,或在配料表邻近位置加以提示。消费者在挑选或食用月饼时需仔细阅读配料表,以及配料表邻近位置是否有提示信息。

问:网上销售月饼质量有保证吗?

主持人:网购已经成为众多消费者购买月饼的重要渠道,但是网购月饼,特别是微信朋友圈、微商等渠道销售的“私房月饼”,了解其生产日期、保质期、配料等信息有一定困难。如果消费者选择网购月饼,应尽量寻找具有正规运营资质、信用评价高的网购平台或知名品牌商家的官方网站购买。同时,要与商家确认月饼保质期,尤其是一些现做现卖的手工月饼,需要约定邮寄时间,确定收货时间,以防过期。

新华网

奶茶正在“毁掉”年轻人?



资料图片

关于奶茶是否健康已经不是一个新鲜话题了,前一段时间,一条名为“奶茶正在毁掉中国年轻人”的消息登上了微博热搜榜。事情的起因是浙江宁波市消保委对10个网红奶茶品牌的26件奶茶产品进行了检测,并在测评报告中声称奶茶具有高糖分、高脂肪、高咖啡因及反式脂肪酸含量等四大问题,正在摧毁中国青年的健康。一时间,人们又陷入了新一轮对奶茶的恐惧中,奶茶是否真的这么“罪行深重”,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋有不一样的观点。

适量范围内 摄入咖啡因是安全的

在此次检测报告中,咖啡因含量高是奶茶首先受到诟病的问题,检测报告声称,此次检测的全部26件奶茶产品中全部含有咖啡因,其中含量最高的一杯奶茶达到334mg/L,即一杯500ml的奶茶中含有167mg咖啡因,相当于三罐红牛的咖啡因含量。同时,报告还列举了摄入咖啡因会给人体造成的如心悸、震颤、睡眠紊乱等不良反应。

对此,阮光锋表示,奶茶中含有咖啡因并不奇怪,很多饮料产品中都含有咖啡因。且从目前的研究来看,正常人适当摄入咖啡因是安全的,不必过分担心。美国FDA、欧盟EFSA、加拿大卫生部(Health Canada)等国的健康机构均认为,对于健康成年人来说,每天摄入不超过400毫克咖啡因是安全的。青少年、孕妇对咖啡因的确更敏感一些,一般也不鼓励他们摄入咖啡因,但并不表示他们完全不能碰。加拿大卫生部(Health Canada)、美国妇产科学会、美国孕产协会等健康机构均认为,怀孕期间每天不超过150-200毫克咖啡因并不会对新生儿或者孕妇产生危害,孕妇也是可以适量摄入的。对于儿童青少年,欧盟食品安全局的评估认为,3-10岁的儿童每天摄入每千克体重3mg咖啡因(对于体重30千克的儿童来说,大约不超过100毫克咖啡因)是安全的。因此,只要适量摄入咖啡因,并不需要恐慌。

奶茶中的脂肪和反式脂肪酸并未超过推荐标准

由于近两年添加了奶油的奶盖茶等品类不断兴起,奶茶中脂肪含量高也成为了市民普遍担心的问题。同时,脂肪含量超标也是此次检测报告提出的一大问题。检测报告称,脂肪含量最高的一杯奶茶中,脂肪含量达到7.8g/100ml,即一杯750ml的奶茶脂肪总含量为58.5g,而一包净含量为70克的薯片,脂肪含量为10克左右,一杯奶茶的脂肪含量相当于6包薯片。

此外,反式脂肪酸含量高也成为了此次检测对奶茶产品的重要一击。反式脂肪酸有引发心血管疾病、损害记忆力、诱发糖尿病、影响生育等风险,市民因此都十分忌惮。

对此,阮光锋表示,反式脂肪酸是否会对健康产生危害,要看究竟摄入了多少。奶茶中的反式脂肪酸多来自于奶精等添加剂,通常奶精中反式脂肪酸的平均含量为0.41g/100g,世界卫生组织(WHO)2003年建议反式脂肪酸的供能比应低于1%。而我国男性和女性的TFA供能比均为0.2%,2011年北京、广州这样的大城市的居民的TFA供能比为0.3%。也就是说,我们中的多数人反式脂肪酸摄入量都不会超过推荐标准,偶尔喝点奶茶也不用太担心,但还是不要喝太多。

奶茶含糖量高 饮用需适量

含糖量高一直是奶茶被诟病的重要原因,此次检测报告中声称,参与检测的一杯750ml的奶茶含糖量为99g,相当于两瓶可乐。且表示高糖会导致癌症、老的快、骨质疏松、变笨、肥胖、厌食、龋齿等危险。

对此,阮光锋表示,奶茶中的糖分的确比较高,糖摄入太多的确不利健康,因此不建议市民过多饮用包括奶茶在内的含糖饮料。然而,如果说糖会导致癌症、老的快就有些夸张了,实际上,从目前的研究来看,糖摄入过多对健康的影响,证据最充分的其实是会导致龋齿和肥胖,其他的证据就不是很充分。世界卫生组织关于糖的指南也是基于这样的依据做出的推荐。

新华网

手工传统月饼受欢迎

9月20日,在江苏连云港海州区一家食品厂,盲人在志愿者指导下体验做月饼,感受传统中秋佳节的氛围。

中秋节临近,人们选择亲手制作传统月饼的方式感受中秋文化,同时一些包装简单的传统月饼也越来越受到人们的欢迎。

新华社发



早餐四原则:

主食肯定不能少

早餐是三餐中很重要的一餐,所以我常常会有自己的早餐原则:一是有足量主食(我一天三餐的热量分配粗估为早餐占40%,中、晚各30%)。二是保证含丰富优质蛋白质食品。三是一定量蔬果。四是少许坚果(亦可做上午10点的零食),来满足身体所需营养。

主食肯定不能少,否则怎么能扛得了一整个上午。通常会是什么面条(内有香

菇、黑木耳、黄花菜、豆干片),或者鲜奶燕麦片又或者杂粮粥、葡萄干粥、奶酪面包、煮玉米(把它当主食吃,而不应该是副食,吃了玉米,就要少吃点别的主食)、花卷等,这些都可以用来当主食。

早上通过吃肉来补充蛋白质不是很方便,一般来说,以吃鸡蛋为主,通常以水煮或者嫩煎的方式烹调。鸡蛋小的话,会吃两个,如果还不够,再加两块卤豆干,也可用

来补充蛋白质。

蔬菜和水果一定会有,现在到了夏天,我喜欢做西红柿汁(西红柿+蜂蜜+橄榄油),或者吃一根黄瓜。

吃坚果就很方便了,买现成的,容易储存的,早上可以单独吃,或者放到粥里又或者燕麦片里,都可以。

早餐吃好了,既是一种饮食享受,又可以保证一天充沛的体力、精力、脑力!

人民网