

去超市购物,先看懂这些再买!

很多人买食品,只看花花绿绿的包装图片,不看背后的食品标签。其实,不起眼的标签往往包含着大秘密。去超市购物,一定要看准了再买。

A 选挂面,看清4点

1.主要看“钠”量

挂面在生产过程中少不了加入氯化钠或者碳酸钠,因为这样能让面条更加白亮、劲道、易熟且好吃。

但如果挂面中钠含量过高,吃一碗煮挂面,即使你一滴酱油都不放也相当于吃进了3克盐,而每人每天吃盐量不应超过6克。

再加上拌面的各种调料,不知不觉盐的摄入量就超标了。所以,买挂面要尽量选钠含量低的。

2.绿豆挂面别选带“精”的

只要加上“精”字,磨成的粉已经丢失了大部分维生素及矿物质,有的配料表里甚至没有绿豆的影子。

3.鸡蛋挂面添加的是蛋黄粉

你以为鸡蛋挂面里面有真鸡蛋?其实是蛋黄粉。蛋黄粉是经多道工序将蛋液干燥成粉,这样更易保存运输,但会损失鸡蛋中的部分营养成分。

一般挂面中的鸡蛋添加量大多在5%~8%,不会超过10%,因为若添加过多的鸡蛋,吃起来口感硬。

4.蔬菜挂面仅保留了蔬菜味道

不管是哪种蔬菜,经过打汁、和面、干燥等制作挂面的过程,维生素类营养素也几乎损失殆尽,保留下来的大多只是蔬菜的味道和极少的营养物质。

B 选全麦面包,看清3点

1.认准“100%全谷物”标识

全麦面包能够为日常活动提供能量,营养更丰富、饱腹感更强、更健康。不过现在市场上售卖的“全麦面包”,很多仅含有一半的谷物成分,虽然口感好了,但是选择全麦面包的意义就没了。

所以,购买一定要看清楚食品标签,选择带有“100%全谷物”标识的全麦面包。

2.选膳食纤维含量高的

膳食纤维可以有效增强饱腹感、促进肠道蠕动、改善便秘。人每天应摄入25克膳食纤维,其中一半要来自谷物,如大麦、小麦、燕麦、荞麦、玉米等。因此,在选购全麦面包时,要格外重视其中的膳食纤维含量。

3.选成分简单的

市场上售卖的面包,有些含有人工色素、香料、氢化油(含有大量反式脂肪酸)以及防腐剂。

大量的油脂、添加剂虽可提升食物的味道,但会增加心血管疾病的发生风险。因此,购买全麦面包时,成分越简单越好。

C 选酱油,看清4点

1.别买“增鲜”类的

市面上有很多增鲜类的酱油,比如菌菇酱油、海鲜酱油、凉拌酱油等。其实,那些菌菇、海鲜酱油,大多并没有草菇或者海鲜的营养成分,只是在制造过程中加入了特定种类的香精。

比如,凉拌酱油集成了葱、姜、蒜的



味道,但多数也只是加了特定的添加剂,并没有葱、蒜、姜的保健作用。

2.看配料表,选黄豆酿造的

看酱油是由黄豆、小麦酿造的还是麸皮酿造的。一般来说,用天然的黄豆酿造的酱油更好。

3.看清佐餐还是烹调

佐餐酱油可以直接生吃,比如蘸食、凉拌等。所以它的卫生质量要求很高。

而烹调酱油不能生吃,必须加热。适合烹调菜肴(如做红烧肉),加热后再食用(等于消毒),故其卫生指标要求相对低一点。

4.选择氨基酸态氮含量高的

酱油好坏(营养和质量)主要取决于“氨基酸态氮”指标。一般来说,“氨基酸态氮”含量越高,则酱油品质越高,鲜味也就会越浓。根据这个指标,酱油可以分为不同的等级。

D 选醋,看清3点

1.“配制”醋,最好别吃

如果是纯粮酿造的食醋,产品标签上会写有“酿造食醋”字样,味道、营养都比配制的好,购买时一定要认清。配制醋很便宜,最好别用来吃,用来打扫卫生是可以的。

2.看总酸度

标签上另一个指标也要注意:总酸度 $\geq 3.5\text{g}/100\text{ml}$ 、含酸量大于5%才算得上是优质醋。

3.看形态

无论是颜色深的陈醋,还是透明的白醋,澄清无杂质的才算好醋。

E 选牛奶,看清2点

1.鲜奶:越简单越好

其实,对于牛奶,越简单越好。纯牛奶就是非常好的选择,配料表里就只有一味:鲜牛奶。

健康人群,喝全脂奶就好,营养更全面;肥胖群体、高血脂等需要低脂饮食的慢性病患者、饮食过于油腻人群,可以选择低脂或是脱脂牛奶;乳糖

不耐受可以选舒化奶;至于常温奶还是巴士消毒的奶,根据自己的喜好选择即可;高钙奶意义不大,因为其钙含量虽高但吸收好不好是另一回事。

2.酸奶:配料表里第一位是水

如果配料表第一位是水,那这样的产品大多不是真正的酸奶,而是乳酸菌饮料或者风味乳饮品。这样的奶制品包装上大多会找到“乳饮品”或者“风味发酵乳”等字样。

也不是说它们不能喝,只是它们和你真正想购买的酸奶并不一样。

F 看包装,这6点要注意

1.零反式脂肪酸

一包食品只要每份反式脂肪酸含量低于0.5克,即可在食品标签上标注为“零反式脂肪酸”。世界卫生组织则表示:人们每天不宜食用超过2克反式脂肪酸,以免对心血管造成伤害。也就是说,有些标有“零反式脂肪酸”的食物,其实可能含有少量反式脂肪酸的。

此外,配料表上有氢化油、氢化脂肪、起酥油、人造奶油、植脂末等字样,含反式脂肪酸的可能性比较大,也不宜选购。

2.海盐

许多人认为海盐比精制盐更健康。其实,两者的钠含量相同,而精制盐还添加了对甲状腺有益的碘。

海盐中的矿物质含量很少,与其期望通过海盐来增加矿物质的摄入,还不如多吃蔬菜和水果。

3.含多种谷物

记住:全谷物 $\neq$ 谷物 $\neq$ 五谷杂粮!一块面包如果不是由全谷物制成,那么含再多谷物也无济于事。一些杂粮面包,甚至还会含大量油脂和添加的糖。

因此,购买时请注意:仔细查看全谷物面粉(全麦粉)是否排在配料表的第一位。同时,应挑选每片面包的糖含量在2克以下的产品。

4.无麸质

“麸质”指的就是“面筋蛋白”,只

存在于小麦、大麦、黑麦等食物中,而且以小麦中的含量最高,往往吃起来越筋道,面筋蛋白就越多。是否选择无麸质的食品,要看个人体质:

对于麸质不耐症患者来说,食用无麦麸食品非常有益;

对普通健康人来说,不含麦麸的食品比含麦麸食品的纤维更少,不太适合。

5.从配料表看清食物本质

配料表中的成分很多,怎么知道哪些是主要的呢?

根据规定,各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列,加入量不超过2%的产品可以不按照递减顺序排列。也就是说,排在前几位的成分一定是该产品的主料,可以反映出该产品的本质。

另外,如果某种配料经过电离辐射线或者电离能量处理过,应当标识“辐照食品”;含有转基因的成分应当标识“转基因”。

6.认准食品认证标识

关于食品的认证标识主要有:QS标识、无公害食品标识、绿色食品标识、有机食品标识等等。产品中含有转基因成分的,要在包装上标明“转基因标识”。

G 各种标识符号含义

无公害食品

在生产过程中允许限品种、限数量、限时间地使用安全的人工合成化学物质。

绿色食品

侧重于对环境质量评价达到一定的要求。

有机食品

是级别更高的食品,在生产过程中不允许使用人工合成的化学物质,而且有一定的转换期,在转换期内生产的产品称为“有机转换产品”。

同样的食品,有机食品价位也比较高。

据新华网