

靠核桃露、杏仁露 补脑补锌不现实

进入冬季后,一些温润型饮品开始占据饮料消费的主流,如杏仁露、核桃露等。更引人注目的是,这些饮品宣称具有补脑、补锌及抗氧化等功能。除了白色看上去温润可人外,这些饮料是否真的具有宣传中的功能?专家表示,这类饮品的功效有限,市民期望值不要太高,直接吃核桃、杏仁等方式,同样能够摄入人体所需的营养。

蛋白质有多高?

每罐核桃露蛋白质含量接近一个核桃

不少该类饮品都在宣传语中称有补脑、补锌及抗氧化的功效,对此,国家二级公共营养师杨文娇表示,该类产品的功效,可以从其所标注的营养成分中得出结论。以核桃为例,每100g核桃中蛋白质的含量一般为十几克,品质较好的核桃含量会更高。而

从产品所标示的营养成分表中,市民可以了解到所购买产品的配料及营养成分等信息。记者发现,一般此类饮料中蛋白质的含量在0.6g/100ml左右,所以,一罐饮料中蛋白质的含量一般为十几克,接近于一个核桃中蛋白质的含量。

功效有多大?

补脑、补锌功效有限

另外,核桃本身及其他坚果类中含有不饱和脂肪酸,其中含有一些人体必需的脂肪酸,确实具有补脑的功效,我们从产品所标示的食物营养成分表中可以看出,虽然不同种类的饮料脂肪含量略有差别,但基本都在2g/100ml左右,这个量是非常小的。而一般情况下,每100克核桃中脂肪的含量能够达到50%多。需要说明的一点是,坚果中含有丰富的营养成分,但在经过多重工序后,脂肪难免会遭到一些氧化及破坏,饮料中含有的脂肪量也是非常小的。

一些产品宣称有补锌的作用,杨文娇告诉记者,在坚果类中,核桃及杏仁都属于锌

元素含量比较高的,本身都具有补锌的功效。厂家在生产核桃露或杏仁露等饮品时,包含将坚果研磨粉碎的过程,核桃及杏仁中的成分,包括蛋白质、锌及不饱和脂肪酸等,也就随之包含在饮品中。消费者从食物成分表中可以看到,质量比较好的核桃中锌含量可以达到6.42g/100g甚至更高,从饮料成分表中蛋白质的含量也可以推算出,其中锌的含量并不高,直接食用核桃及杏仁等获得的营养会更多。所以其所宣称的补脑、补锌及抗氧化等作用有限,市民在选择这类饮料时,对于补锌、补脑等作用不要有太高的期望值。

白色从何而来?

为原料与添加剂颜色

至于核桃露和杏仁露为何都呈现白色,科普作家、科学松鼠会成员、《吃的真相》作者云无心告诉记者,任何水溶液中只要有细小的颗粒,就会散射光呈现白色。这与牛奶、骨头汤看起来是白色的是一样的道理,通常要“勾兑”出白色也是加入脂肪颗粒。

杨文娇解释:“这些饮料的白色一部分是作为原料的核桃或杏仁本身的颜色,也有一部分是产品中包含的一些食用添加剂的颜色,包括乳化剂,可以使饮料浑浊化并使蛋白质和水混合均匀,也有一定的增加香气的作用;增稠剂,使饮料具有一些黏性,也能够增加饮料的稳定性;以及酸度调节剂及香精,起到调味的作用。”

杨文娇进一步解释,现在大部分白色饮料中都会添加一些食品添加剂,每种饮料中不一定含有上面所列举的所有添加剂,因为厂家为了获得更好的效果,有时会交叉使用,可能会同时使用2~3种乳化剂,但上面的大部分都会被使用。这些添加剂大部分都是白色或黄色,极少一些是无色的,所以饮料会呈现白色。但是至于具体原料本身颜色与添加剂颜色的比例是无法确定的,因为这与生产厂家及生产工艺有关。

需要说明的是,食品添加剂只要按照国家标准及规定使用,对正常成人来说是没有害处的,人体可以将其正常消化或代谢。

专家提醒

核桃露杏仁露并非保健食品

●张大超,中国保健协会副秘书长

这类饮料在宣传语中称具有补脑、补锌等功能,不少消费者把它们当作保健食品,需要提醒消费者的是,没有拿到国家食品药品监督管理局批准的保健食品管理文号,就都不能称作保健食品,也就不能宣称具有保健功能,依然是普通食品。

但可以肯定的一点是,产品宣称保健功能,就必须拿到保健食品管理文号。

购买类似产品时,要注意以下几

点:如果属于保健产品,即具备国家批准的保健食品文号(俗称“蓝帽子”),首先要看该产品符合的国家批准的保健功能,一般国家批准的保健功能都是经过严格的认证体系的,也是比较值得信赖的。如果购买的是普通食品,一般不具备任何保健功能,或者说不具备国家认可的保健功能,所以消费者在购买时尽量不要相信产品宣称的一些保健功能,可以注意观察产品的营养成分表,尤其是今年1月1日开始实施的营养成分表,可以更好地了解产品的营养组成。



■ 热点问答

直接吃核桃、杏仁更能保证营养摄入

这类饮料所宣称的补脑、补锌、抗氧化等作用有限,那是否需要长期坚持饮用,这些功效才会更明显?

杨文娇:从营养师的角度来说,我并不建议市民通过大量食用含不少食品添加剂的食物来摄取人体必需的营养,大家最好还是选择食用自然的食品来满足人体对营养的需求。

与直接吃核桃、杏仁的方式相比,哪种方式更能保证营养全面?

云无心:把杏仁、核桃做成饮料,其中含有的一些成分,比如不饱和脂肪、某些维生素及抗氧化剂会被氧化或者损坏,此外,饮料中一般都会加入其他成分来改善口感和风味。如果只从营养角度考虑,当然是直接吃更好。

与直接吃核桃、杏仁的方式相比,哪种方式更有利于人体对所摄入营养的吸收?

杨文娇:在加工过程中,为了使食品颗粒更加均匀,包含了将原料打碎的过程,因为打碎后利于产品的形状、口感及保存,也在一定程度上有利于人体对这些营养的吸收。但需要说明的是,对于消化

及吸收功能完备的人群来说,人体直接摄入的营养成分,通过消化液及酶类等,自身完全可以将这些物质进行分解及消化吸收。

这类饮料是否适合所有人群?

杨文娇:不少这类饮料中都含有白砂糖,糖尿病人是不适宜饮用的。除此之外,儿童也是不适宜人群,尤其是幼儿,因为其中含有的白砂糖有可能导致龋齿。另外,这类饮料中一般都含有食用香精,对于年龄较小的幼儿,尤其是1岁以下的幼儿,尽量避免食用,否则容易造成其对此类产品的口味依赖及挑食等。

记者在超市发现,某品牌的核桃露与杏仁露两款产品相比,核桃露中的使用添加剂比杏仁露多了4种,同样类型的产品,加入的添加剂为何会有这么大的区别?

杨文娇:与杏仁相比,核桃中脂肪的含量更高一些。而乳化剂、稳定剂、增稠剂等食品添加剂又有亲水性及亲油性之分,所以有些添加剂更适合油性较大的饮料,所以杏仁露与核桃露的添加剂选择会有所区别。

(据《新京报》)