

果蔬冻干竟然是“增肥”利器



如今不管在线上线下,秋葵、胡萝卜片、紫薯片、刀豆、甜菜、南瓜等等丰富果蔬制成的果蔬冻干很受年轻人欢迎。这些果蔬冻干混在一起,不光色泽诱人,尝起来还酥脆可口。

很多人说,它们都是果蔬制作的,含有丰富的维生素和膳食纤维。一些商家还宣传它们采用冻干技术,是“非高温油炸”食品。这样看来,这些果蔬冻干似乎很适合减脂人士。如果你真信了,那看完它们的热量一定会“大吃一惊”!

几块钱一包的果蔬冻干用的“冻干技术”跟你想的不一樣

很多人一听到“冻干”,都会以为是采用真空冷冻干燥技术(vacuumfreeze-drying,简称FD)制作的食品。其实不然,市场上大多果蔬冻干制作采用的是另一种技术——真空低温脱水技术(VacuumFrying,简称VF)。

这两种技术看起来差不多,实际上制作出来的食品却千差万别,下面我们就来看看它们之间有什么区别。

1.真空冷冻干燥技术

真空冷冻干燥技术,顾名思义,这种技术是一种结合了低温与真空的高效脱水技术。

采用这种技术进行处理时,首先需要将果蔬冷冻至-30℃以下,让其其中的含有水分

形成微小的冰晶。然后,将完成冷冻的果蔬在真空仓中进行抽真空以及缓慢升温,当气压降低到0.006标准大气压时,水就可以从固态的冰,不经过液态变化直接升华为气态的水蒸气。

通过这样的一系列的操作,不仅能高效地将产品的含水量降至1%~3%,还能最大限度地保留食物的营养与口感,并且有效抑制微生物的活动,防止腐败,将食品的保质期延长到几年以上。

尽管这种技术优势十分明显,应用领域也很广泛,但最大的“缺点”就是贵。不仅设备机组昂贵,而且制作时间长、干燥时的能耗也比较高,整体的成本那是相当高。

2.真空低温脱水技术

就平时大家当小零食吃的一包只卖几块钱的果蔬干,显然用不起“昂贵”的FD技术。市面上平价的果蔬干,用的其实大多是另一种技术——真空低温脱水技术(VacuumFrying,简称VF)。

真空低温脱水技术,其实又叫做低温油浴技术。没错,这种技术脱水主要靠的是油炸。

制作时,同样在真空环境中,控制油温在90~120℃的范围内恒温加热食品,利用油比空气更好的导热性,慢慢把食物内部水分“逼”出来。最后再通过离心机或吸附去掉表面油分,就得到了酥脆、色泽保留也还不错的脱水食品。

相对传统的高温油炸,VF技术制作的果蔬干能较好地保存食物中的热稳定性营养物质,但热敏性的维生素损失仍相对较大。

因此,如果仅停留在健康层面,追求能相对更放心地吃油炸食物,适度吃它也还行。但是,如果作为减脂期也能放心吃的解馋小零食,那可快住嘴吧!

采用VF技术的果蔬冻干隐藏的“增肥”利器!

即使含油量已经远低于传统的高温油炸,通过VF真空低温技术制作出来的果蔬干依然有约10%的脂肪含量。从网售的果蔬干中随便挑一款,就可以看到它们的脂肪含量都不低。基本上,100克的果蔬干下肚,就能占掉热量摄入参考值的25%左右,而脂肪摄入更是能达到了脂肪摄入参考值的40%左右。

鉴于大部分人日常吃的也不算少,经常外卖、外食的饮食习惯就很容易就脂肪超标,如果把这种果蔬干当成低负担的小零食来吃,一不小心就可能成了“增肥利器”。

一招教你选对果蔬冻干

其实如果仔细观察,这两种技术脱水后的成品还是有不少区别的。

真空低温冻干的蔬菜通常看起来更蓬松,轻轻一捏就会碎成粉末,放进水里能快速恢复原貌。而油浴干燥的蔬菜往往表面略带光泽,摸起来稍微硬实,如果泡水就更明显了,水面往往会泛起油花。

当然,最直接的方法是查看配料表——如果上面出现了植物油三个字,那多半是油浴干燥的产物。毕竟宣传语可以含糊其词,配料表却做不得假。

总体而言,VF技术制作的食品在控制摄入量情况,依然可以作为饮食补充的便捷选择。但如果想要高效补充微生物和膳食纤维,同时又不摄入过多的油脂和热量,还得是小贵的真·低温冷冻冻干可能更适合你。

来源:科普中国



最近,“保水虾仁磷酸盐超标,部分商家超量添加保水剂、包冰增重”的事件闹得沸沸扬扬。那么,保水剂到底是什么?“保水虾仁”到底能不能吃?

什么是“保水剂”?

市面上的虾仁大多使用“对虾”作为原料。对虾个头大,壳薄肉厚,味道也比较鲜美,重点是价格也不算高,颇受大众欢迎。

对虾在被捕捞上岸后,一部分直接流入市场以活虾的方式出售,另一部分则会先进行冰镇保鲜,送入工厂被制成虾仁。在经历清洗、去虾头虾壳虾线等流程后,此时就有了一个重要的步骤——保水。

在技术还不那么成熟的过去,虾仁的保鲜是一项难题。若不加处理,直接冷冻保存,低温会破坏虾仁本身的细胞结构,导致水分流失,颜色变暗、个头也会缩水,到最后要吃时口感变得很柴。于是商家想到了加入水分保持剂来保持虾仁的Q弹新鲜。

保水剂即食品水分保持剂,能保持虾仁的水分、提升口感和延长保质期,业内称这样的方式为“保水”或“泡药”,但部分生产厂家在加工水产品时违规、超量添加保水剂,来“给虾增重”。

保水剂的主要原料是三聚磷酸钠以及其他磷酸盐,它是一种高吸水性的无机化合物,无毒无害,可以反复吸水、释水,在农业上被称为“微型水库”。

除了应用于冷冻水产品的保鲜之外,保水剂还常应用于罐头、果冻、熟食产品等等。

合理使用保水剂没有问题

近几年也出现了不含磷的保水剂,比如使用食盐、碳酸氢钠,或一些不含磷的复合保水剂。

浸泡过保水剂的冷冻虾仁,看着水润有光泽,炒熟后口感脆唧唧的,十分Q弹。也方便冷藏运输,不容易变质败坏。

对商家来说,保水剂还有一个优势就是压秤。在国家标准下(每1kg的水添加不超过5g保水剂),随着浸泡时长不同,虾仁可以增重10%~30%不等。

这是保水剂合理的增重范围,但有些不良商家超量使用保水剂,一袋虾仁能化出半袋水,商家的成本下降,消费者成了冤大头。而且保水剂主要是磷酸盐,摄入超量的磷酸盐可能会影响钙的吸收。

因此,在国家允许的范围内添加保水剂,没有任何问题,但如果是充满了“科技与狠活”的虾仁,只能高喊二字:快跑!

如何选购虾仁

1.看配料表

无论是网购还是在线下商超选购,看配料表总不会出错的。如果配料表只有虾和食用盐,且注明是单体冷冻,就是使用的不含磷保水剂。

2.看价格和冰衣厚度

买虾时,个头很关键,一般店家都会注明40/50/70/80等,这些数值表示1公斤的虾尾数,数值越小,说明虾个头越大,价格也会越贵,看商家的包装也就能估算出一只虾大约的重量。

一些渠道不明的直播间、散装货,可能标重200克,但每只虾仁都挂着厚厚的冰衣,解冻后实际为100多克出头,折损率高达50%甚至更多,购买这种虾仁的消费者就是纯纯的冤大头了。

因此,如果剥好的虾仁价格低到离谱,这个便宜我劝你别捡。

来源:科普中国



“连喝水都会胖!”这句话道尽了无数减肥者的无奈,看似违背常理的现象,实则暗藏人体代谢的深层机制。

人体代谢的“CPU”

作为三大营养物质(糖类、脂肪、蛋白质)的核心代谢场所,健康肝脏能高效调度资源:

- 合成人体必需蛋白质
- 分解毒素与过剩营养素
- 调节能量平衡

当肝脏因不良生活习惯(如吸烟、熬夜、药物滥用)或营养失衡陷入“亚健康”状态,代谢效率骤降,脂肪合成路径便占据上风。

为什么“喝水都会胖”?

“喝水都胖”的真相

“喝水都会胖”并不夸张,它很有可能来自于代谢失衡的连锁反应。

水本身不含热量,自然不会直接转化为脂肪。但若肝脏代谢功能受损,即便摄入低热量的食物,也可能触发脂肪堆积的“多米诺效应”:

肝代谢障碍 氨基酸合成反应减慢

· 基酸堆积 · 转化为脂肪储存

· 糖类过剩 · 加速脂肪合成

· 甘油、脂肪酸 · 直接囤积为脂肪

长期熬夜、饮酒、高糖高脂饮食或营养素缺乏,都会让肝脏这一“代谢总指挥”不堪重负,最终将一切摄入物转化为脂肪,形成“喝水也长肉”的困局。

如何破解“易胖体质”

关键从护肝开始。常规的“少吃多动”对代谢障碍型肥胖收效甚微,修复肝脏功能才是关键。

1.均衡营养,减轻肝脏负担

建议多摄入富含膳食纤维的食物,如新鲜蔬果、全谷物和豆类,它们能促进肠道健康,减少脂肪堆积。同时,控制高油、高糖、高盐食物的摄入,避免给肝脏带来额外负担。

2.坚持运动,促进脂肪燃烧

规律运动能有效提升肝脏代谢效率。有氧运动(如快走、骑行、游泳)能加速血液循环,帮助分解脂肪;力量训练则能增强肌肉,提高基础代谢率。此外,运动还能增强肝脏的解毒功能,帮助身体更好地排出代谢废物。

3.保证睡眠,助力肝脏修复

夜间是肝脏自我修复的关键时段。长期熬夜或睡眠不足会干扰肝脏的正常代谢,导致脂肪堆积。建议每天保持7~8小时的优质睡眠,让肝脏得到充分休息,维持高效运转。

4.调节情绪,减少代谢压力

长期紧张、焦虑会影响肝脏功能,降低代谢效率。可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式舒缓压力,保持情绪稳定,让肝脏在轻松的状态下工作。

5.远离烟酒,保护肝细胞健康

烟草和酒精会直接损伤肝细胞,削弱代谢能力。减少或戒除烟酒,能显著降低肝脏负担,让代谢系统更顺畅地运作。

温馨提醒:有代谢困惑的小伙伴可以求助体重管理门诊,帮助明确原因,尽早破局,向健康体重出发!

来源:湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科