

上海试行饮料“营养选择”分级标识

饮料分级是引导“放飞自我”不可取

◎本报记者 都芃

最近,不少上海消费者在购买奶茶、咖啡等饮品时发现了新鲜事——部分饮品介绍页面上新增了“营养选择ABCD”字样的标签。相应等级字母放大显示,用以提醒消费者饮品的营养情况。

今年4月,为帮助大众选购健康食品,上海市卫生健康委员会启动“首批营养健康指导试点项目”,其中包括饮料“营养选择”分级标识试点。这是我国首次推出饮料营养分级标识。

那么,饮料是怎么分级的?消费者应如何参考分级情况?带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

以最低等级作为最终标准

此次分级主要依据饮料中4种成分的含量,即非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪、非糖甜味剂。根据饮料中每百毫升含量,从高到低分为ABCD四级,推荐程度逐级递减。

例如,被评为A级的饮料,每百毫升非乳源性糖含量不得超过0.5克,饱和脂肪酸不得超过0.75克,反式脂肪酸含量不得超过0.3克,非糖甜味剂不得使用。若一款饮料每百毫升非乳源性糖含量不低于11.5克,或饱和脂肪含量不低于2.5克,或反式脂肪含量大于0.3克,那么它就会被评为最低的D级。

上海市疾病预防控制中心营养健康科主任臧嘉捷介绍,此次分级依据的4种成分都是需适量或限量摄入的,在评定等级判定上,把最低等级作为最终总体级别,即将4种成分中表现最差的一项当作最终等级评定依据。例如,某款饮料中,非乳源性糖含量为5.7克/100毫升,等级为C级;饱和脂肪含量为1克/100毫升,等级为B级;反式脂肪含量为0.2克/100毫升,等级为A级,且未添加非糖甜味剂。饮料的最终评级会参考表现最差的一项,即非乳源性糖含量,被定为C级。

划分4种成分不同等级的具体指标数据,主要参考已有相关标准。以非乳源性糖为例,该分级有3个划分界限,即0.5克/100毫升、5克/100毫升和11.5克/100毫升。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍,划分非乳源性糖A级标准的0.5克/100毫升是我国现行预包装食品国标(GB 28050-2011)里规定可被定为“无糖”的界限;5克/100毫升则是国标中规定可被定为“低糖”的界限;11.5克/100毫升则是《中国居民膳食指南(2022)》中划分“高糖”的界限。此外,为避免“误伤”牛奶,此次分级将糖定为了非乳源性糖,以便将牛奶所含乳糖排除在外。

此次分级中A级标准还对非糖甜味剂实行“一票否决制”,只要饮料含有非糖甜味剂,那么它便不能被定为A级。阮光锋介绍,非糖甜味剂即人们常说的代糖,比如赤藓糖醇、阿斯巴甜、安赛蜜等。目前我国批准使用的非糖甜味剂有20余种,许多无糖食品、无糖饮料都含非糖甜味剂。

阮光锋说,目前各界对代糖的减肥功效仍存在一定争议。他认为,当下我国批准使用的代糖总体来说是安全的。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出,提倡城市高糖摄入人群减少食用含糖饮料和甜食,选择天然甜味剂和甜味剂替代用蔗糖生产的饮料和食品。



某品牌饮料生产线。新华社发(白冠奇摄)

“如果想要甜味又不想吃糖,代糖依然是目前最好的选择。毕竟食物除果腹外,还有一个很重要的功能——提供快乐。”阮光锋说。

不能完全依赖分级标识

此次分级的初衷是为让消费者更直观了解饮料营养价值,做出更健康的选择。但分级标识不是万能的,消费者要保持身体健康,不能完全依赖它。

“消费者尤其不要把分级标识当作‘挡箭牌’,觉得选了A级或B级的饮料,就可以‘放飞自我’,敞开了喝。”阮光锋说,饮用量是影响某一成分摄入量总量的重要因素。例如,一杯被评为D级的饮料,每百毫升含12克非乳源性糖,如果只饮用200毫升,那么非乳源性糖摄入量总量为24克。但若喝一杯500毫升、每百毫升非乳源性糖含量为5克的B级饮料,那么非乳源性糖摄入量就会达到25克,反而更多。

除此之外,不同类型产品的营养物质含量存在差异,可能导致分级差别较大。例如,全脂牛奶中含饱和脂肪,若该物质含量过多或造成饮料评级降低,但这不能说明全脂牛奶营养价值低。“比如美式咖啡,可能会被评为A级,但若其中加一些全脂牛奶,变成拿铁,或许就评为C级。但二者营养价值没那么大差别,添加牛奶可能更健康。”阮光锋说。

他建议,对大多数普通消费者而言,要理性看待分级,避免盲目跟风。“现在控糖、减脂成为潮流,但其实对许多身体正常、不肥胖的人来说,是不需要严格控糖、减脂的。控糖、减脂前要合理评估自身情况。在适量前提下,健康人群不必过度纠结一次或偶尔几次的饮食。”阮光锋说。

他建议,除参考分级标识外,消费者还可学习阅读食品营养标签和配料表,选择适合自身的食物。例如,如果血糖较高,含糖多的食物要尽量少;如果血脂血压较高,就要格外控制食用脂肪多、盐分多的食物。

链接

给饮料“打分”
他国也有先例

给饮料贴营养分级标识,我国并不是第一个。2022年底,新加坡通过法案,将零售市场上预包装饮料根据含糖量和饱和脂肪量分为ABCD四个级别。A级含糖量和饱和脂肪含量最低,D级最高。C、D两级饮料必须在饮料正面贴上等级标签,A、B两级饮料可自行选择贴或不贴。除此之外,被评为D级的饮料除要遵守以上要求外,还禁止以任何形式开展促销广告。

与我国上海饮料营养分级相比,新加坡饮料营养分级未将反式脂肪含量纳入考核指标,用以划分不同等级的各成分含量也略有不同,但两地都规定A级饮料不得含有甜味剂。此外,为将牛奶中的乳糖排除在外,新加坡的分级办法对含乳糖和半乳糖饮料的含糖量计算方式进行了特别说明,即用总含糖量减去乳糖和半乳糖含量,所得数值作为含乳糖和半乳糖饮料的最终含糖量。

在新加坡饮料营养分级中,虽然将乳糖排除在糖分分级标准之外,但它的主要来源——纯牛奶,尤其是全脂牛奶往往会因富含饱和脂肪而被评为C级或D级。这与大众对牛奶健康营养的印象存在偏差。

饱和脂肪摄入过多会增加罹患心血管疾病风险,因此世界多国膳食指南对其摄入量都给出了限制性建议。但另一方面,牛奶是蛋白质和钙的优质来源。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,正常成年人每天最好摄入300克至500克奶及奶制品。因此,健康人群每天饮用不超过500毫升牛奶,无需过度关注其饱和脂肪含量。若饮用超过500毫升,则最好选择低脂或脱脂牛奶,以避免摄入过多饱和脂肪,对健康产生影响。

潮科技

◎主持人:本报记者 都芃

解压抱枕:
一呼一吸间缓解焦虑

呼吸能维持生命,也能帮助人们恢复内心平静。多项研究已证实,缓慢呼吸可以缓解压力。

为了帮助人们缓解焦虑,日本一家公司推出一款名为Fufuly的呼吸抱枕。仅看外表,Fufuly与普通抱枕别无二致,但它可吸气、放气,模仿人类和动物的呼吸节奏。当处在疲惫、焦虑状态时,用户打开Fufuly的开关,将它抱在怀中,然后深吸一口气。随着抱枕吸、放气,用户呼吸节奏放慢,内心逐渐恢复平静。

Fufuly的设计灵感源于一项科学研究。日本东京大学研究人员发现,调整呼吸节奏有助改善精神状态。Fufuly便是科研成果转化落地的产物。

Fufuly有3种模式,分别是休息、工作和睡眠。不同模式下,Fufuly有不同的呼吸节奏,用户可根据需要调整。

自动搅拌杯:
无需电力想拌就拌

当人们出门在外,想要泡杯速溶咖啡时,往往难以找到合适的搅拌棒。自动搅拌杯的出现,很大程度上解决了这一问题。相比传统搅拌杯要靠外部电力驱动,香港一家公司推出了一款无需借助任何外力、随时随地都能实现搅拌的自动搅拌杯。

自动搅拌杯可将热水带来的热量转为电能驱动杯底搅拌转子旋转。当用户倒入温度超过70摄氏度的热水时,杯中转子就会自动开始搅拌,直到水温与杯底温度差距缩小。因此,这款杯子不仅能自动搅拌,还可快速给热饮降温。

除此之外,自动搅拌杯还配备了无线充电功能。若想搅拌功能更强劲,只需将杯子放在无线充电器上即可。这款自动搅拌杯的重量仅有360克,容量高达290毫升,能满足日常饮用需求。

新型扬声器:
把万物变为环绕“音响”

利用共振声学原理,意大利一家公司推出了名为BeatBomb的设备,它可将任何与其连接的物体变成扬声器。

想象一下,当你将BeatBomb连到地上,整个地面就变成一个巨大的立体声音响。无论你在房间的哪个角落,都能听到清晰的声音。

除此之外,BeatBomb还具有多点连接功能,可快速连接智能手机、电脑和平板电脑等设备,并能实现稳定远程传输,总输出功率高达100瓦。用户可将多个智能设备连在一起,同时播放相同音频。例如,用户可将BeatBomb放在客厅播放音乐,另一相连接设备可在厨房同时播放此曲,实现全屋立体声覆盖。

本版图片除标注外由视觉中国提供

低温慢煮:烹饪革命还是营销噱头?

长知识

◎本报记者 陈曦

“煎、炒、烹、炸”是中国烹饪的传统技法。不过,最近一种新兴的烹饪方式——低温慢煮彻底颠覆了人们的认知。与传统高温烹饪方式相比,低温慢煮让食物烹饪温度处于50摄氏度至80摄氏度。有网友称,这种烹饪方式可最大限度保留食物营养及口感。

那么,低温慢煮是烹饪革命还是营销噱头?所有食物都适合低温慢煮

吗?要想实现低温慢煮是否要购买专用设备?

选烹饪方法应因食物而异

低温慢煮源自法国,是将食物放入一个耐热的塑料袋中,用真空机抽出空气密封,然后将塑料袋密封放入水中缓慢炖煮。

“这种烹饪方法的关键在于,让水保持恒温,确保食物均匀受热,最大程度保留食物原味和营养成分。”天津科技大学食品科学与工程学院教授王浩介绍。

不过,王浩强调,并非所有食物都适合低温慢煮。“部分菌类和豆类含有的有害物质在低温下难以被破坏。一些豆类所含植物红细胞凝集素或皂苷等,会刺激胃黏膜。要想安全食用它们,需将其在100摄氏度环境下加热数分钟,甚至半小时以上。除此之外,对于那些需要高温才能激发出最佳风味的食物,如羊肉,低温慢煮可能不是最佳选择。”他说。

资料显示,低温慢煮在18世纪就已出现,但直到20世纪70年代,才在法国一些高级餐厅中得到广泛应用。

随着技术进步和人们对食品品质要求的提高,低温慢煮逐渐从商业厨房走向普通家庭,成为现代烹饪的一部分。

王浩举例道,在国外低温慢煮之所以被许多人接受,主要因为传统高温烹饪方法可能产生丙烯酰胺和多环芳烃等有害物质,而低温慢煮的烹饪温度低于大多数有害物质生成的温度阈值,可显著减少致癌物生成。

除此之外,高温烹饪还可能造成食物中维生素和矿物质等水溶性营养成分的流失。例如,肉类食物中脂肪过度加热会氧化分解,高温还会使维生素A和维生素D大量降解、流失。

“低温慢煮特别适合作那些对时间和温度要求较高的食材,如肉类、海鲜。”王浩介绍,通过低温慢煮,食物加热更均匀,水分流失仅在5%至8%之间,这样可使肉质更鲜嫩。

王浩强调,并非所有食物都适合低温慢煮。“部分菌类和豆类含有的有害物质在低温下难以被破坏。一些豆类所含植物红细胞凝集素或皂苷等,会刺激胃黏膜。要想安全食用它们,需将其在100摄氏度环境下加热数分钟,甚至半小时以上。除此之外,对于那些需要高温才能激发出最佳风味的食物,如羊肉,低温慢煮可能不是最佳选择。”他说。

家用厨具可替代专用设备

如果想要采取低温慢煮的烹饪方式,是否需要购买一台低温慢煮机呢?王浩说,这取决于个人烹饪需求和预算。

低温慢煮大大简化了烹饪过程。一旦食物被装入真空袋并设定好烹饪温度和时间,无需担心火候控制问题,极大降低了因疏忽而导致过度烹饪的风险。不过,这种烹饪方式对生活节奏快的人来说可能不太适用,传统方法烹饪只需十几分钟就能搞定的菜肴,低温慢煮或许要2个小时以上。

“其实,我们可以用家中现有厨具来模拟低温慢煮过程。虽然效果可能与专业设备有些许差距,但这是一个成本更低的选择。”王浩建议,可用慢炖锅、电饭煲、烤箱、保温箱等作为低温慢煮机的替代品。比如,可将食物放入耐热袋或直接放入慢炖锅中,加入适量水或肉汤,然后设定好温度烹饪数小时。若使用电饭煲,则选择“保温”功能,维持较低烹饪温度。还可以将热水瓶放入保温箱中,使其保持恒定温度,再把食物密封在真空袋中,将其放入瓶中慢煮。

王浩强调,在用上述替代方法时,要密切监控烹饪温度,确保它处在一定范围内。此外,由于缺乏精准温控,烹饪者或需积累更多实践经验来判断食物熟度。

“我们无论使用哪种方法,都要注意食品安全,确保食物彻底煮熟,避免食物中毒。”王浩提醒道。



低温慢煮的乳猪。