

冰淇淋、雪糕和冰棍, 别再混淆不清

□ 李东烨

营养课进行时

炎炎夏日, 冰凉清爽的冷冻食品成为许多人的消暑首选。但你是否知道, 我们常说的冰淇淋、雪糕和冰棍并非只是名称不同? 我国对冷冻饮品制定了明确的分类标准, 从营养成分到生产工艺均有严格规定。了解它们的区别, 才能吃得明白、选得放心。

三类冷饮, 标准迥异

按照 GB 2759—2015《食品安全国家标准冷冻饮品和制作料》规定, 冷冻饮品以饮用水、食糖、乳制品等为主要原料, 经特定工艺制成固态或半固态食品。市场上销售的冷冻饮品主要分为冰淇淋、雪糕、冰棍等类别。三者的核心差异在于原料配比和营养成分, 执行的标准也各不相同。

冰淇淋执行国家标准 GB/T31114—2014, 对蛋白质和脂肪含量有明确要求。根据产品类型, 蛋白质含量需达到 2.2—2.5 克/100 克, 脂肪含量不低于 5.0—8.0 克/100 克。这意味着冰淇淋的乳制品含量更高, 口感更为浓郁。

雪糕执行国家标准 GB/T31119—2014, 其营养标准低于冰淇淋。蛋白质含量仅需 0.4—0.8 克/100 克, 脂肪含量



AI 制图

最低为 1.0—2.0 克/100 克, 整体乳原料比例较冰淇淋更低。

冰棍执行行业标准 SB/T10016—2008, 未对蛋白质和脂肪含量作要求, 仅规定总糖含量需 ≥ 7.0 克/100 克。传统的老冰棍、绿豆冰棍等均属此类, 更接近“加糖冷冻饮品”的范畴。

高糖高脂是共性, 理性选择更健康

尽管冰淇淋和雪糕的营养标准存在差异, 但“高糖高脂”是其共同特点。脂肪和糖分不仅能提升口感, 还能降低冰点, 使冷饮在低温下保持细腻质地。

从含糖量来看, 冰淇淋的糖分通常为 15%—16%, 但市售部分产品远超此标准, 甚至达到 20%—30%。相比之下, 普通碳酸饮料的含糖量仅约 10%。由于低温会抑制甜味感知, 若将冷饮融化后品尝, 往往会发现甜度过高。

脂肪含量直接影响口感顺滑度和香气。因此, 那些入口绵密、奶香浓郁的产品, 通常脂肪含量较高, 选购时需特别注意。

四步挑选健康冷饮

面对琳琅满目的产品, 如何选择相对健康的冷饮? 掌握以下技巧很

重要。

一是看产品类别和营养成分表。从营养价值看, 冰淇淋 > 雪糕 > 冰棍。优质冰淇淋的蛋白质含量可能高于牛奶。但高价不等于高营养, 应优先选择蛋白质含量高、糖分和脂肪较低的产品, 注重营养均衡而非盲目追求高价。

二是关注配料表顺序。配料按含量降序排列。建议选择以“生牛乳”或“牛奶”为主要原料的产品, 而非“乳粉”。因乳粉经高温处理会损失部分热敏性营养素(如 B 族维生素), 生牛乳则能保留更多营养。

三是选择低糖低脂款。为控制热量, 可选择标有“低糖”“低脂”的产品。但需注意, “零糖”“零脂”并非绝对健康, 仍需查看是否含过多添加剂。

四是尝试自制健康冷饮。将浓稠酸奶或香蕉、牛油果等水果冷冻, 既可享受冰凉口感, 又能自主控制糖分和添加剂, 是更健康的选择。

夏日适量享用冷饮无可厚非, 关键在于科学选择。在保持均衡饮食和适度运动的前提下, 这份清凉完全可以既美味又健康。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

可口可乐被建议换糖

蔗糖和玉米糖浆到底有啥不一样

□ 马超

近日, 一则关于美国特朗普总统建议可口可乐公司更改配方的消息登上微博热搜。特朗普希望美国境内销售的可口可乐改用蔗糖, 取代高果糖玉米糖浆。

什么是蔗糖

蔗糖是存在于甘蔗或甜菜中的一种天然糖, 经过压榨、提取、精炼、结晶等工艺制成, 通常以白砂糖、绵白糖、冰糖等固体形态存在。蔗糖分子是一种

二糖, 食用后在体内消化酶的作用下会被水解为葡萄糖和果糖。

什么是高果糖玉米糖浆

玉米糖浆是由玉米淀粉水解产生的液态糖浆, 主要成分是葡萄糖和果糖。其中, 果糖含量较高的称为高果糖玉米糖浆。如可口可乐公司主要采用的是 HFCS-55 型号的高果糖玉米糖浆, 其含有 55% 的果糖和 42% 的葡萄糖。

蔗糖与高果糖玉米糖浆有何不同

蔗糖和玉米糖浆是两种在饮料和烘焙等食品中常用的食用糖。从风味上看, 蔗糖和玉米糖浆的甜度整体差异不大, 但蔗糖的甜味纯净、自然、柔和且持久; 玉米糖浆因果糖甜度高, 且在口腔中释放快, 甜味感知更直接, 峰值出现更快。因此, 可口可乐如果用蔗糖替代高果糖玉米糖浆, 其风味将产生一定的变化, 其口感可能会更清爽, 甜腻感会降低。

从成本上看, 玉米糖浆价格低于蔗糖, 在配料过程中还可省去化糖、过滤等工序, 使用更为便捷, 成本优势进一步扩大。明显的成本优势, 成为玉米糖浆在饮料产业中大量替代蔗糖的重要推动力。

可口可乐公司原本采用的就是蔗

糖, 但上世纪 80 年代, 蔗糖价格飙升, 而美国的农业补贴政策使得玉米糖浆价格更具优势, 促使可口可乐逐步将蔗糖替换为高果糖玉米糖浆。

蔗糖更健康吗

就健康影响而言, 玉米糖浆和蔗糖并无绝对的优劣之分, 两者都可以在食品中合规使用。

世界卫生组织提示, 过量摄入包括蔗糖和玉米糖浆在内的游离糖, 可能增加肥胖、心脏病、糖尿病和龋齿的风险。高果糖玉米糖浆的健康影响近年来备受争议, 可能主要与长期过量摄入果糖会引发肥胖、代谢综合征、脂肪肝和心血管疾病风险相关的报道有关。但是, 蔗糖在体内代谢后同样会产生果糖。不过, 果糖不刺激胰岛素分泌, 也不激活饱腹感信号, 更容易导致大量摄入。

因此, 无论是高果糖玉米糖浆还是蔗糖, 适量是关键。国家卫生健康委发布的《健康中国行动(2019—2030 年)》报告建议, 到 2030 年我国人均每日添加糖摄入量不高于 25 克。而一瓶普通的罐装 330 毫升可口可乐含糖达 34.98 克(每 100 毫升 10.6 克), 已超建议上限。

(作者系北京林业大学生物科学与技术学院教授)

防晒衣帽怎么选? 记住“三看”原则

时值盛夏, 防晒衣、遮阳帽、防晒面罩等产品销量持续火爆, 消费者如何科学、理性选购防晒衣帽? 中国消费者协会近日发布消费提示, 选购时需查看防晒性能, 同时需关注材质与工艺。

防晒衣帽的防晒性能, 通常以紫外线防护系数(UFP)和紫外线(UVA)透射比值两项指标综合评定。防晒衣帽现行有效的标准主要有《纺织品 防紫外线性能的评定》和《户外防晒皮肤衣》两项, 国家标准中纺织品的 UPF 值最高标识是 50+。消费者在选购时, 可查看商品宣传页面和产品标签信息, 判断其采用何种标准。

从材质上看, 市场上常见的防晒衣面料有聚酯纤维、锦纶及其复合面料, 有些面料会添加少量氨纶以提高弹性和穿着舒适性。从工艺上看, 具有防晒效果的衣物和面料通常会使用二氧化钛涂层、原纱型防晒技术等特殊材料或特殊工艺。一般来说, 面料织法越紧密, 通常防晒效果越好, 消费者可透光观察产品, 透光少则防护效果强。从颜色上看, 黑、蓝、深蓝等深色系比浅色防晒效果更佳, 容易吸收阳光中的红外线, 但长时间暴露在阳光下会更吸热。消费者在选购时应综合考虑商品“颜值”与实用“价值”。

(新华社发)



新华社发