

## 食品安全宣传系列 2019 年之二十六：



### 果蔬脆片，可能只是看着“健康”

科普中国-科学原理一点通 2019-09-05

近年来，市面上很多烘焙果蔬脆片类食品受到了广大消费者的欢迎。很多人以为这类产品就是浓缩的果蔬，它们和普通水果、蔬菜之间的区别仅仅是水分的多少，而营养成分上的差别并不大。但实际上，生活中大部分果蔬脆片食品不但营养成分比普通果蔬差很多，而且还含有一些不健康的成分。



从目前市面上流行的各类烘焙果蔬脆片的配料表来看，果蔬脆片产品中主要包括以下几种成分：植物油、蔬菜或水果、糖（麦芽糖浆、麦芽糊精）、盐，其中植物油往往排在第一位。为什么以果蔬为原料制成的产品，含量最高的不是果蔬而是植物油呢？盐和糖在其中又起到什么作用呢？

果蔬脆片中植物油的含量高是因为其制作方式大多是低温油炸，先将新鲜果蔬中的水分炸干，使油脂渗透进果蔬中。这种做法不但可以使果蔬干燥，增加果蔬香脆的口感，而且会大幅度提高果蔬中脂肪的含量。果蔬原本是低脂食物，通常脂肪含量低于百分之一，然而在经过油炸脱水后，果蔬脆片中的脂肪含量可高达百分之十到十五。这些从外界加入的脂肪除了增加不必要的热量之外，还有可能对身体造成不良影响，因为在油炸果蔬脆片的过程中，脂肪可能会因为过度氧化产生反式脂肪酸和致癌物，这些物质都对健康不利。



此外，油炸的过程会使果蔬损失大部分的维生素和纤维素。而且，为了提高口感，商家还会在制作时加入大量的糖、盐和调味品，进一步增加果蔬脆片中的热量。比如，市面上售卖的经过油炸脱水的香蕉脆片，每 100 克就有约 500 大卡的热量，相当于九根香蕉相加。同样，经过油炸脱水后的蔬菜脆片热量也很高，每 100 克蔬菜脆片所含的热量就达到了 510 大卡，约等于 20 盘蔬菜的热量。

可见，食用过多经油炸脱水工艺生产出的果蔬脆片，会造成脂肪、盐、糖等成分的额外摄入。因此，这类果蔬脆片产品并不能替代真正的新鲜果蔬，食用时一定要适量。此外，在选购蔬果干类食品的时候，大家应关注其营养成分表，尽量选择脂肪、糖以及盐含量较低的商品购买。

本作品为“科普中国-科学原理一点通”原创，转载时务请注明出处。