



食品行业里不为人知的潜规则

□石宝

要想吃得健康，只知道科学的营养搭配还不够，识破加工食品行业里的秘密也应成为必备能力之一，本期就为您揭开食品行业里常见的10个潜规则。

别轻信饼干是健康的

专家表示，饼干含精制谷物、脂肪、盐、糖等物质，长期食用容易引起能量过剩。在高温加工过程中，食物原料所含的B族维生素会遭到破坏。相对而言，全麦饼干比较健康，但市面上真正能做到少油、少盐、低钠的并不多见。

“高纤维”可能是冒牌的

美国食品学专家罗伯特·戴维斯博士指出，菊苣根或麦芽糊精等能制造出“高纤维素”的假象。这类所谓的“高纤维”食物与谷物、蔬菜中的纯天然膳食纤维相比，不仅不能带来健康，还可能引起腹胀、嗝气等肠胃问题。因此要补充膳食纤维还是应选择果蔬或粗粮。

特级初榨橄榄油可能是噱头

橄榄油被认为是一种健康油，它的优点在于单不饱和脂肪酸含量高，占总脂肪量的86%，有助降脂、预防血管疾病。专家认为，由于现代人的总能量摄入超标较多，寄望于通过更换食用油达到降脂防病的目标，可能收效甚微。不仅如此，如今橄榄油市场比较混乱，调查发现，市面上大约70%的橄榄油不符合特级初榨（酸度不超过1%）标准。所以从性价比来看，还不如选择国产的豆油、葵花籽油，并在平时注意控制用量。

“纯天然”是种误导

如果一种熟肉制品的标签上写着“纯天然”或“不含防腐剂（亚硝酸钠）”字样，你或许会觉得非常放心。专家提醒，这也可能是种误导。比如，标注含有“芹菜粉、活性菌培养物”的肉制品内部可自然合成亚硝酸钠，起到一定的防腐作用，不建议长期大量食用。

有机食品不一定等于健康

“有机”不一定等于“健康”，专家表示，有机食品绝对禁止使用农药、化肥、除草剂等，对土壤、空气、水源环境等也有很高要求，且靠目前的科学手段，是否达到有机标准很难被检测出来，只能依靠对生产者和监管部门的信任。专家指出，在国内，反倒是“绿色食品”的认证、监管流程完整，定期抽检制度完善，品质相

对可靠。

用化名“降低”含糖量

美国哈佛大学公共卫生学院营养学系主任沃尔特·威利特提醒，在很多加工食品中，企业会用蒸馏甘蔗汁、水果汁浓缩液、玉米糖浆等“化名”来代替“糖分”，造成产品中不含糖或含糖较少的假象。

加工食品里盐无处不在

对食品制造商来说，盐是一种神奇的成分。其一，高浓度的盐在一定程度上可以抑制细菌生长，代替防腐剂；其二，盐有提味增鲜作用，对甜食也有效果，能减少香料使用量；其三，盐可以掩盖许多加工食品原有的异味。因此，无论咸味的火腿肠，还是甜味的面包中都含盐，消费者对食品标签应仔细查看。

任何食品都含未标记成分

买食品前先看成分表是好习惯，但任何食品都可能含有成分表中未标记的成分。研究表明，大多数食品中都含有微量的农药成分。食品包装也可能存在安全隐患，比如纸盒的碎屑、塑料包装释放的双酚基丙烷（BPA）等，所以平时不建议过多食用加工食品。

食品添加剂量比类重要

任何加工食品中都含有添加剂，其是否危害健康与含量和食用量有关，只要在国家限定范围内使用就是安全的。专家建议，购买食品要选择正规厂家，少吃散装熟食，尽管合格食品中的添加剂都在食用安全范围内，也要控制食用量，预防总量叠加。

加工食品总会被做得色香味俱全以刺激消费者的购买欲

专家指出，这些看上去、闻上去很诱人的食品，大部分都是面粉、糖、油、盐，配以香料、色素等制成的，消费者完全可以在家里自制，原材料放心，营养素流失少，还能控制糖、油、盐摄入量，更没有各种添加剂。比如家庭自制蛋糕或冰淇淋，卫生、选材好、无添加剂、现做现吃，比超市买来的更健康。

如果一定要买，除注意以上提醒外，专家建议，应多选择小包装，少图便宜买大包。美国新墨西哥州立大学消费者行为实验室主任科林·佩恩博士团队的试验发现，相对于购买了1包含有400千卡热量饼干的人，购买4包含100千卡热量饼干的人能量摄入低了约25%。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年5月20日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.96	7.38	7.98	* 6.74	7.58	7.32	7.78	7.56	7.54	1.4%
土豆/公斤	5.6	5.16	3.16	5.58	4.38	5.76	4.76	3.16	4.70	-8.3%
白萝卜/公斤	1.98	1.36	1.36	1.30	1.18	2.56	1.38	1.58	1.59	-12.8%
胡萝卜/公斤	3.98	3.36	2.76	2.78	2.76	4.36	3.58	2.38	3.25	8.3%
大白菜/公斤	2.16	/	2.36	/	4.00	3.36	2.16	1.98	2.67	-6.1%
西红柿/公斤	6.76	5.16	5.76	4.78	4.98	5.16	5.76	4.78	5.39	8.7%
黄瓜/公斤	3.36	3.96	3.36	2.78	3.98	2.76	3.96	3.56	3.47	-0.1%
葱/公斤	3.98	3.36	2.76	3.56	3.98	5.98	3.98	3.36	3.87	4.9%
姜/公斤	13.98	13.96	11.16	12.36	11.98	17.96	10.76	11.16	12.92	-3.8%
蒜/公斤	3.98	5.16	5.16	10.16	3.98	11.96	4.56	3.98	6.12	-6.5%
圆白菜/公斤	2.16	1.76	1.96	1.58	1.98	3.16	1.58	1.24	1.93	-0.8%
芹菜/公斤	4.76	3.76	3.16	* 2.58	3.98	5.36	3.98	4.78	4.05	3.8%
菠菜/公斤	2.76	5.16	5.96	* 2.58	3.98	4.76	3.58	5.98	4.35	-3.3%
油菜/公斤	1.98	1.98	3.16	* 2.58	1.98	4.76	1.98	2.78	2.65	-21.9%
富强粉/公斤（古船）	* 3.10	3.10	3.96	3.96	3.10	3.98	3.96	3.38	3.57	-6.7%
大米/公斤	4.58	4.58	5.56	* 3.70	4.58	4.20	5.56	4.98	4.72	0.5%
玉米面/公斤	4.40	3.78	4.36	11.60	4.76	5.16	4.78	4.76	5.45	-2.6%
绿豆/公斤	11.36	11.36	11.98	12.66	11.36	10.70	13.98	11.98	11.92	-3.1%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%
大豆油/升（金龙鱼）	7.78	7.78	8.76	8.58	7.78	/	8.58	8.58	8.26	-7.9%
香油/升（古币）	57.56	57.56	56.44	55.60	50.00	50.88	57.11	50.89	54.51	-1.7%
后臀尖/公斤	33.80	23.18	19.80	23.60	21.96	27.60	25.20	21.96	24.64	1.1%
前臀尖/公斤	33.80	23.18	19.80	21.60	19.96	23.60	23.80	15.98	22.72	3.1%
五花肉/公斤	39.60	17.96	19.80	13.60	17.96	19.80	39.80	19.96	23.56	-4.7%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	52.60	49.96	87.60	55.80	59.60	63.34	0.0%
羊肉片/公斤	87.60	67.78	79.60	59.60	97.60	59.60	/	77.60	75.63	-3.9%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	17.60	15.98	15.98	19.80	/	15.96	18.13	1.5%
整鸡/公斤	21.60	21.98	25.60	15.96	17.98	13.80	19.96	21.96	19.86	5.9%
鸡翅中/公斤	53.00	37.96	51.60	39.60	37.98	43.60	/	37.60	43.05	4.9%
鸡胸/公斤	23.80	13.96	15.60	17.96	13.96	11.96	/	15.98	16.17	-20.7%
三元加钙（袋）243克	2.05	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.0%
加碘低钠盐（限价）（400克）	2.80	2.80	2.50	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.76	-1.5%
白糖/公斤	12.60	/	13.20	10.00	12.00	11.20	13.00	12.40	12.06	5.5%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

乐天玛特促销信息

单位：元

活动日期	活动内容	备注
领取时间：5月15日-5月21日 使用时间：5月22日-5月24日	会员购物满48元，即可领取会员卡1张。凭会员卡可享受60支特权商品专属优惠价格。	团购及批发顾客不可使用此特权卡，详情请见店内公告
5月13日-5月26日	购满58元即可换购： 1、加5元换L'COONEY TUNES润肤膏180片1包。 2、加10元换购三水依梦竹丝枕30*50厘米1个。 3、加25元换购蒙牛新养道乳糖牛奶250毫升*12/箱（全脂/低脂）1箱。 4、加49元换购百雀羚草本精粹套装1组。	1、此活动不与其他活动同时参加。 2、团购及批发不参加。 3、活动商品以店内实物为准，数量有限，赠完为止。 4、活动详见店内公告。
报名时间：5月13日-5月29日 比赛时间：5月31日 （报名所在门店）	乐天玛特“我爱地球”儿童绘画比赛，报名年龄：5-8岁，每店限前30名，参加比赛即有精美礼品相送。	详情请咨询门店人员

促销日期	商品名称	单位	促销价格
5月20日-5月22日	五花整块	500克	9.9
	冰鲜南美鲑26/30	500克	27.8
	都乐进口红提	500克	11.98
	精瘦肉馅	500克	9.9
	武昌鱼	500克	9.9
5月23日-5月26日	白油糕	500克	5.98
	牛腩	500克	22.8
	花蛤	500克	3.98
	火龙果	500克	3.99
	鲈鱼	500克	3.8
	小台农芒果	500克	5.88
	干福圣女果	500克	3.98

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

生活资讯

海淀区东升镇首届美食悦开幕 倡导市民参与就餐光盘行动

□本报记者 白莹

北京市海淀区东升镇首届美食悦5月17日在五道口东源大厦广场开幕。接下来的一个月里，市民可以在东源大厦和五道口食尚苑的25家餐馆享用安全的美食，如果就餐时践行光盘行动，还有机会抽取千元大奖。

餐饮企业代表现场发出倡议，在餐馆显著位置设立“适量点餐、杜绝浪费”等公示牌，推出半份菜、小份菜，倡导“吃多少点多少”、“够吃就好”的点餐方式，为客人提供干净卫生的餐具及环保餐盒，同时对没有浪

费的顾客，餐馆将采取打折、赠送代金券或礼物等方式奖励。

本次美食悦由海淀区文明办主办，东升镇精神文明建设委员会、新东源股份社承办，以“文明耀东升 食尚新东源”为主题，举办时间为5月17日至6月17日，东源大厦和五道口国际食尚苑的25家餐饮企业参与活动，他们都是五道口地区的文明餐饮示范单位。活动期间，市民在享受“舌尖上的美味”的同时，只要到指定商家消费、参与文明餐桌光盘行动，即有机会参与抽奖活动，

获得千元奖金。

海淀区文明办有关负责人表示，海淀区推广“文明餐桌光盘行动”以来，市民的文明素质得到较大提升，很多家庭和个人就餐时量力而行，拒绝餐桌上的浪费，如今“舌尖上的文明”已融入市民的日常生活。作为东升镇精神文明创建活动的一项重要内容，美食悦通过推进文明餐桌行动等措施，着力打造“文明、健康、放心、惠民”的餐饮消费环境，带动更多的人参与到“俭以养德、文明用餐”中来。