

某品牌酱油被爆配料表“双标”？ 酱油中的“门道”了解一下

国庆假期前,某知名调味品企业引发巨大争议,起因是其生产的酱油疑似存在“双标”嫌疑;有网友爆料称国内售卖的该品牌酱油含食品添加剂,而国外售卖的酱油零添加,只有水、大豆、小麦、食盐等,认为其产品生产是“双标”。尽管该企业多次在社交平台发布声明否认双标一说,但这场风波还是在网络平台持续发酵。

这个事件同时也引发了不少网友的焦虑,大家纷纷表示不知道该吃什么酱油了,也好奇到底该怎么看待酱油里的添加剂。今天就给大家捋一捋,酱油中的食品添加剂到底有哪些?为什么要加它们?安全性怎么样?还有酱油应该怎么选?看什么指标?以及怎么合理食用酱油?

酱油里加的添加剂有哪些

任何一款酱油,主要原料都是水、大豆(黄豆或黑豆)、小麦(面粉)和盐这4种物质。所以,它们会占据配料表的前四个位置。在后面,可能添加的配料包括下面几类。

第一类:白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖等甜味物质

解读:三氯蔗糖是英国人首先开发的,美国是其最大销售市场

很多人都知道,烧红烧肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁时,放一勺糖可以让味道更鲜美、口感更醇厚。所以酱油里加少量糖,也会让咸味变得柔和、鲜美又丰富。

白砂糖不用多说。果葡糖浆是玉米淀粉经过酶水解制成的产品,成分是葡萄糖和果糖,有清爽可口的甜味。果葡糖浆是可乐雪碧之类饮料的主要配料。

三氯蔗糖是一种甜味剂,它甜度高,甜味正,我国许可用于酱油等20多类食品当中。这种甜味剂是英国人首先开发的,经过国际食品添加剂联合专家委员会(JECFA)的认可,在加拿大首先使用,而美国是它最大销售市场。

第二类:谷氨酸钠、5’-呈味核苷酸二钠(肌苷酸钠和鸟苷酸钠)、酵母抽提物等增鲜物质

解读:增鲜剂不可怕,也不是人工合成物质

谷氨酸钠就是100多年前日本学者在海带中提取发现的味精。5’-呈味核苷酸二钠是在鸡汤肉汤里都存在的鲜味物质。“排酸肉”之类的产品之所以更鲜美,原因之一就是在冷鲜肉的后熟过程中会产生更多的5’-呈味核苷酸二钠。核苷酸存在于所有生物体的核酸(DNA和RNA)当中,包括人体当中,不是什么奇怪的人工合成物质。

酵母抽提物是用酵母作原料,把其中的蛋

酱油怎么选,主要看这四点

面对各种各样的酱油,消费者该怎么选?

1.看酱油的氨基酸态氮含量

酱油的等级,是用“氨基酸态氮”来划分的。它反映出酱油酿造过程中产生的氨基酸类物质的数量,和酱油的鲜味,以及营养价值,都有密切关系,可以说是酱油的“干货”指标。

氨基酸态氮≥0.40%:三级酱油。
氨基酸态氮≥0.55%:二级酱油。
氨基酸态氮≥0.70%:一级酱油。
氨基酸态氮≥0.80%:特级酱油。

当然,有些产品具有更高的氨基酸态氮水平,最高可达1.20%—1.30%。这样的酱油自然是最优质的,不仅滋味鲜美,味觉丰富,香气浓郁,B族维生素和矿物质等含量也会更高。

看这个指标,要比什么晃动瓶子看泡沫

使用酱油有技巧,建议起锅再淋

用酱油炒菜时,最重要的技术要点是:用优质的酱油,起锅再淋酱油,同时减少其他调味品的用量。酱油香味浓郁,并含有少量糖和增鲜剂,就不需要再加味精鸡精了,糖可以少放或不放,盐也可以减量。酱油的鲜美味道和香气,是盐和鸡精所不能替代的。它会让人炒

白质和核酸进行酶解,然后分离出鲜味物质,再浓缩制成的增鲜产品。它不仅含有5’-呈味核苷酸二钠和氨基酸等鲜味物质,也含有多种B族维生素。

总之,增鲜剂不是什么可怕的东西,关键在于别吃过量。

第三类:苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢醋酸钠等防腐物质

解读:是为了预防酱油减盐后,霉菌超标引起变质

酱油含有较多的盐,它本身就有一定的抑菌能力。盐是最古老的防腐剂,但盐太多,酱油就会特别咸,既不好吃,也不健康。如果盐含量有所降低,那么抑菌能力就会下降。毕竟一瓶酱油要用一两个月,天天放在室温下,就可能出现微生物繁殖,甚至霉菌超标的情况。

为预防这种情况出现,需要添加少量防腐剂。不管是苯甲酸钠,还是山梨酸钾,只要是正规厂家生产的产品,一般不存在“超标使用”的风险,且经过世界各国几十年的广泛使用,也未发现它们和癌症风险之间有什么关系。

山梨酸可以被人体的代谢系统吸收而迅速分解为二氧化碳和水,在体内无残留,毒性(半致死量)甚至低于食盐。苯甲酸存在于很多水果中,比如蓝莓和蔓越莓中都有,所以无需恐惧。

对酱油来说,如果不添加防腐剂,那就需要加更多的盐;而减盐产品要想保证安全,就需要添加防腐剂。研究表明,对我国心血管死亡风险贡献最大的膳食因素,就是过高的钠摄入量,所以,减盐才是第一要务,吃不加防腐剂的酱油,并不能使人更长寿。

第四类:焦糖色素

解读:早就广泛用于点心、可乐等食品中

(加增稠剂就可以让泡沫丰富)、倒在食品上看染色效果(加焦糖色素颜色可更深)、用舌头品尝鲜味(多加味精和核苷酸钠盐就能更鲜)之类可靠多了。

2.看酱油的用途

如果做红烧类菜肴,就选老抽酱油。如果炒菜、凉拌菜,希望味道鲜香而颜色清爽,就用生抽酱油。有些酱油是兼用型,没有标明是老抽还是生抽,可以看看配料表中有没有“焦糖色素”,没有的话,上色能力就不那么强。

3.看钠含量

对于注重健康的消费者来说,减少酱油的钠含量是一个重要选择。

酱油的营养成分表,通常会用每10克/毫升或每15克/毫升的“一份”来标注钠含量。一勺酱油大约是10克,所以这样标注比较方便。

菜的时候调味更方便:前面完全不加盐,只需出锅时加一两勺酱油就好了。

起锅淋酱油有四个好处:一是避免酱油深入菜肴内部,影响色泽;二是避免酱油受热产生糊味,影响风味;三是让咸味附着于菜的表层,可以在达到同样咸味感觉的前提下减少盐



焦糖色素只添加于老抽类产品当中,这是因为它具有强大的上色能力,适合用于红烧和酱卤。

所谓焦糖,就是炒糖色时产生的那种褐色物质。做冰糖葫芦、拔丝山药之类,就需要加热融化白糖,白糖在受热融化之后颜色慢慢变成褐色,这个颜色就是焦糖色素。

当然,现代工业所生产的焦糖色素有不同类型,有些用于可乐之类饮料中,有些用在面包点心(如黑森林蛋糕、可可饼干等)中,有些用在酱油、调味汁等调味品中。

为什么从可乐里喝进去大量焦糖色素不可怕,吃褐色的饼干点心不恐惧,而吃酱油里这点焦糖色素就那么害怕呢?

注意把各种产品都换算成10克的量,然后在氨基酸态氮含量最高的产品当中,选钠含量最低的一档,就好了。

例如,两款产品都是“特级酱油”。A产品的氨基酸态氮是1.20%,每份10克中含钠495毫克;B产品的氨基酸态氮是0.90%,每份15克中含钠1132毫克。那么,都换算成10克时,B产品的含钠量是754毫克。显然,A产品的氨基酸态氮高,钠含量低,比B产品更优秀。

4.看产品名称的叫法

按我国最新法规,只有纯酿造的酱油产品,才能叫做“酱油”。如果添加了未经酿造,用化学水解或酶水解方法制成的、类似酱油的配料,都不能叫做酱油,只能叫“某某调味液”。所以,消费者无需担心用“配制酱油”来冒充酿造酱油的问题。

的使用量;四是可以靠酱油中少量的糖达到鲜甜的感觉,而无需大勺放糖。

总之,这样用酱油,可以轻松减盐、减糖,还可增加营养素,因为酱油里含有多多种B族维生素、钾、镁等营养素。

范志红

警惕高血压治疗的这些误区

10月8日是第25个全国高血压日,今年的主题是“血压要知晓,降压要达标”。对于规模庞大的高血压患者来说,很多人根本不知道自己血压的真实情况,对高血压的治疗也存在误区。

误区一:单纯依靠药物,忽视生活方式改善

原发性高血压目前尚无根治方法,所以高血压治疗的根本目的在于减少心脑血管病的发生率和死亡率。研究表明,对于高血压患者,收缩压下降10—20mmHg或舒张压下降5—6mmHg,3—5年内的脑卒中与冠心病事件将分别减少38%与16%。

在高血压的治疗策略中,积极的生活方式改善和药物治疗缺一不可。尤其在多种药物联合治疗血压下降仍不满意的患者,除了考虑患者依从性、血压测定、继发性高血压等因素外,强调控制体重、规律运动、合理饮食、戒烟戒酒、心理平衡等生活方式的改善,对血压的下降具有特别重要的意义。

以饮食为例,高血压患者的饮食应减少热量摄入,多吃蔬菜水果等富含维生素和纤维素的食物,减少高脂食物摄入,碳水化合物摄入应适量,同时摄入足量蛋白质,合理饮食预计可降低收缩压8—14mmHg。

每日钠盐摄入不应超过6g,同时应注意减少酱油、腐乳、味精等调味品的使用,减少含盐量高的腌制品摄入。限盐不仅可使收缩压降低2—8mmHg,还可以提高降压药物的疗效。

误区二:过分关注血压数值而导致精神紧张

据介绍,部分高血压患者对自己的血压状况过分关注,频繁测量。这种精神紧张与过度关注状态不仅不能获得准确的血压数值,而且会成为促进血压升高的重要因素。长期的精神紧张和应激状态可使包括血压在内的心率、体温、代谢水平、肌肉紧张度等异常升高。同时患者往往伴有一定程度的焦虑状态,这是导致血压控制不良的常见因素之一。

家庭自测血压可以帮助医生明确高血压的诊断或了解降压疗效,辅助调整治疗方案,具有诊室血压所无法替代的临床价值。专家建议,血压监测每天早、晚(服药前)各测一次即可,在控制血压的同时应当关注自己的心理健康状况,这也是高血压非药物治疗的一项内容。

严晓伟