

# 酱油配料表里的那些“门道”

■ 范志红

任何一款酱油,主要原料都是水、大豆(黄大豆或黑大豆)、小麦(面粉)、盐。故而,它们占据了配料表的前四个位置。除了这些主料,还有一些配料因常常被问及“是否会影响我们的健康”而受到广泛关注。

## 第一类:白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖等甜味物质

人们都知道,做咸味菜时,放一勺糖可以让味道更鲜美、口感更醇厚。所以红烧肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁要放糖。酱油里少量加一点糖,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,甜度高,甜味正,我国许可用于酱油等二十多类食品当中。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,而美国是它的最大销售市场。

## 第二类:谷氨酸钠、酵母抽提物、5'-呈味核苷酸二钠等增鲜物质

谷氨酸钠是一百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

汤等肉汤里都存在的鲜味物质。“排酸肉”之类的产品之所以鲜美,原因之一就是冷鲜肉的后熟过程中会产生更多的5'-呈味核苷酸二钠。而该物质存在于所有生物体的核酸(DNA和RNA)当中,包括人体当中,因此不属于人工合成物质。

酵母抽提物是用酵母作原料,把其中的蛋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、山梨酸钾等防腐物质

酱油含有较多的盐,具有一定的抑菌能力。盐是最古老的防腐剂,但盐太多时,酱油咸味加重,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。日常家庭生活中我们不可能一天就把一瓶酱油用完,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的情况,甚至霉菌超标的情况。

为了预防这种情况出现,只需添加少量的防腐剂就可以解决,不存在“超标使用”的风险。研究发现,苯甲酸钠、山梨酸钾都经过世界各国几十年的广泛使用,未发现它们和癌症风险之间

有什么关系。

山梨酸钾本身是人体代谢中存在的物质,毒性(半致死量)甚至低于食盐。苯甲酸钠也是很多水果中存在的物质,比如蓝莓和蔓越莓中都含有苯甲酸钠,不需恐惧。

对于酱油来说,如果要做到不添加防腐剂,那就需要加入更多的盐,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,就是摄入过多的钠。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

焦糖色素只添加于老抽类产品当中,生抽酱油里是不会添加的。这是因为它具有强大的上色能力,加一两勺就能让一锅菜变成褐色,适合用于红烧类和酱卤类的食品当中。

所谓焦糖,就是炒糖色时产生的褐色物质。做冰糖葫芦、拔丝山药之类的食物,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,有些用在酱油、调味汁等调味品中,有些应用于可乐之类的饮料中,有些用在面包点心等其他食物当中。



## 一周漫话

支持单位:市委宣传部

主办单位:市卫生健康委、市科协

## 秋季防疫有啥不一样? 这份指南收好了!

图/溪红柿

秋季空气干燥,气温多变,昼夜温差大,是疾病多发季节,如何在秋季做好防疫呢?

### 病从口入多提防

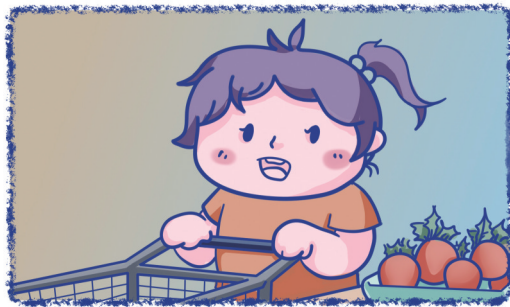
尽可能食用新鲜食物,最好不吃隔夜饭菜,放冰箱的食物,也并非绝对保险。



### 挑选食物要用心

饮食以温、淡、素、鲜为宜,不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物。

### 我要挑选一些优质食材!



### 休息养生是关键

勤喝水,保持充足的睡眠。适当增加衣物,夜间睡觉时要盖好被子。



### 运动健身不能停

每天进行30分钟快走等有氧运动,有助于改善免疫系统功能,能够更好地抵御病毒。

### 坚持跑步~我要当追风少女!



## 科学辟谣

## 苦瓜能降血糖?

■ 李华慧



**谣言:**苦瓜中的“多肽”物质,在动物实验研究中表现出一定的降糖作用,人类食用后也会有相同的效果。

**真相:**苦瓜之所以被认为具有潜在降血糖效果,主要是因为苦瓜提取物中的两种活性成分——苦瓜素和多肽P。关于苦瓜素,动物实验的证据较为充分,但并未有人体的临床试验。关于多肽P,试验表明其不具有明显的功效,且在苦瓜中的含量微乎其微,很难对其准确定量。因此,单吃苦瓜也很难达到明显降低血糖的效果。目前,关于苦瓜对于降低血糖究竟能起到多大作用还没有定论,糖尿病患者应该对类似的说法保持谨慎,严格遵循医嘱服药和控制血糖,不要轻易相信网上或民间流传的偏方。



## 液化气罐着火如何安全处置?

如今,有很多家庭、饭店或者街头商贩依然依靠煤气罐来生火烹饪。如果遇到液化气罐着火,究竟该如何处理?

液化气罐着火时,可根据现场情况,采取不同的处置措施:

1.液化气罐阀门完好的情况下,关掉阀门即可熄灭火源。

2.当液化气罐阀门损坏时,可以先将气罐移至空旷地带竖立放置,采用冷水降温;还可以选择先用湿布灭火,再用湿布堵住瓶口,防止气体泄漏并联系专业人士处置。

必须要注意的是,当液化气罐发生燃烧点时,切勿将气罐横

向放置,以免钢瓶被火焰加热到一定温度时,气罐的气体受热膨胀,引发物理爆炸。

3.当发现室内液化气罐泄漏时,应迅速开门窗通风,切勿触动电器开关和使用明火照明。如气罐功能完好,应在确保安全的情况下关闭阀门。(本报综合)