

一杯奶茶的真相 满足了味蕾,消耗了健康

秋冬季节,手中一杯奶茶,不仅是逛街娱乐的暖手良品,更是加班熬夜、满血复活的标配。尽管很多人知道它不健康,可根本停不下来,越喝越上瘾。科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,让人欲罢不能的奶茶,实际上由多种不健康的成分组成,长期喝下去,满足了味蕾,却消耗了健康。今天,就请专家对奶茶详细做个“解剖”。

奶茶流派众多

据古籍记载,我国最早的奶茶源自北方游牧民族,是地区交流融合的产物。古代中国,南方产茶,北方有乳,再传到南亚、欧美地区,与当地糖业结合,就出现了英式奶茶。发展至近代,国内又出现了台式奶茶、港式奶茶,以及近年来各种创新性的花式奶茶。

■草原奶茶

蒙古族、哈萨克族等北方游牧民族做的奶茶统称草原奶茶。一般做法是将红砖茶捣碎放入铜壶煮,烧开后加入鲜奶,直到茶乳交融,除去茶叶,加盐即成。北方草原气候寒冷,肉食较多,蔬菜很少,喝热的咸奶茶可以驱寒耐饥、有助消化。

■台式奶茶

盛行于中国台湾的珍珠奶茶里面含有粉圆,粉圆外观乌黑晶透,遂以“珍珠”命名,另可加入布丁、椰果、烧仙草、龟苓膏等各式各样的配料,调制出不同味道。

■港式奶茶

港式奶茶曾经风靡一时,又叫“香港老街奶茶”。茶味重偏苦涩,口感爽滑,香醇浓厚。制作方法较复杂,经过撞茶(拉茶)工序,保证奶茶中保留茶叶的浓厚味道。“丝袜奶茶”由此演化而来,以红茶混合鲜奶加糖制成。港式奶茶糖多、奶多,冷热饮均可。

■东南亚奶茶

流行于印度、泰国、马来西亚、新加坡等国家和我国部分地区,主要以红茶为茶底,加入炼乳、肉桂粉、八角等香料,口感香甜浓郁、略微厚重,味道奇特。

■英式奶茶

英国人喝茶的习惯学自中国,喝法却别具一格,喜欢加入糖、奶或柠檬片,口味偏清淡。传统的英式奶茶以茶为主,只加少量的浓牛奶,杯的体积较小,一般于早餐、下午茶或晚餐后聊天时饮用。

■新式奶茶

近年来,奶茶在选料和工艺上发生了变革,开始采用茶叶提取物、水果、或奶精、奶油、芝士、豆子等为原料,提升奶茶口感,开发出诸多特色新品。

奶茶里都有啥

相比新式奶茶,传统奶茶整体营养价值较高,其用料相对简单,通常只有牛奶和茶叶。牛奶是补充钙质的高手,含有优质蛋白质、B族维生素等;茶叶中的茶多酚等保健成分有抗氧化、保护心脑血管等作用。而新式奶茶更多是用各种粉、剂调制出来的,制作工艺上早已没有了传统熬煮的过程。那现在的奶茶“真身”究竟为何物,我们逐一做个分析——

■奶盖

有的是由奶盖粉(又叫奶泡粉)打发而成,主要成分是奶精、白砂糖、奶粉、稳定剂、香精等;也有的是由奶油加牛奶和风味物质打发而成。奶精也叫植脂末,由植物油氢化得来,饱和脂肪含量很高,除了让人长胖外,过多脂肪还会升高血脂,伤害血管和心脏。上海市消保委检测发现,一杯含奶盖的奶茶最高可提供41克脂肪,已超过成人每日推荐摄入量的2/3。

■“奶”

“奶”是奶茶丝滑口感的来源,但你喝到的可能是牛奶,也可能是淡奶(浓缩的牛奶)或奶精。福建省消委会对40款奶茶检测发现,其中4款一滴奶都没有,29款样品的蛋白质含量小于0.5克/100毫升(牛奶

蛋白质含量在2.8克/100毫升以上)。换句话说,大部分奶茶牛奶含量都很少。

■“茶”

茶味来自茶叶提取物或茶粉,有的也可能是茶汤。茶味浓郁的奶茶咖啡因含量往往比较高。近日,浙江省嘉兴市海盐县市场监督管理局一项针对16批次奶茶与果茶的检测显示,咖啡因的平均含量为198毫克/千克,最高达到了460毫克/千克。以单杯500毫升奶茶为例,喝一杯奶茶相当于4.6罐红牛。按照目前的科学共识,普通人群每天摄入的咖啡因应控制在400毫克以内。

■糖

奶茶甜味来自糖或糖浆。浙江省嘉兴市海盐县市场监督管理局的检测显示,以500毫升/杯计,奶茶的含糖量在10克—66克之间。其中8批次标注“少糖”或“不另外加糖”的产品中,含糖量最高的为34克/杯。而《中国居民膳食指南(2016)》建议,添加糖的每天摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。

■辅料

珍珠、椰果、芋圆、烧仙草等辅料口感顺滑,嚼劲十足,它们主要是以淀粉和食品添加剂制成,会额外增加热量摄入。

奶盖、辅料尽量不加

经过专家对奶茶做出的一番剖析你会发现,如今市面上流行的奶茶多属于高糖、高脂、高热饮品,常喝会带来发胖风险,还可能增加患多种慢性病的几率。

如此不健康的奶茶为啥大家还百喝不厌呢?阮光锋解释,因为脂肪和糖能带来良好的风味和口感。奶茶里大量的糖分会激活味蕾上的甜味受体,甜味受体向大脑发送信号,相应区域的信号被激活,进一步触发奖励机制分泌多巴胺,让人感觉到兴奋愉悦,越喝越嗨。此外,咖啡因也有成瘾性,让人越喝越想喝。过多咖啡因会带来焦虑、神经紧绷等负面影响,还可能影响睡眠质量。

阮光锋建议,即使健康成人也要控制喝奶茶的频率,选择时应注意以下几点:

- 第一,尽量不加奶盖;
- 第二,选择优质茶底;
- 第三,选择三分糖或无糖;
- 第四,选择牛奶或淡奶;
- 第五,少加或不加辅料,如果吃了辅料,当天就少吃主食。

爱喝奶茶的人不妨自制。选择较好的红茶,沸水煮3分钟,滤出茶叶,把茶水盛入杯子;将纯牛奶加热煮沸后,兑入之前的茶水,比例可视个人口味而定;待奶茶稍微凉些后,可加适量蜂蜜调味。也可加入各种水果丁、柠檬片,或榛子、核桃等坚果碎,喝起来别有一番风味。

高阳

鱼豆腐、日本豆腐、五香豆腐丝……

豆制品中的“伪装者”



豆制品营养好已是人人皆知,但豆制品里有不少“伪装者”,常常混淆人们的视线。这些食品若常吃没好处。

第一类“伪装者”不含或只含少量“豆”,亦或者仅含有大豆蛋白,而非完整大豆。如鱼豆腐、千页豆腐、日本豆腐、杏仁豆腐、米豆腐、魔芋豆腐等。

鱼豆腐

也称油炸鱼糕,是由鱼糜、大豆分离蛋白、淀粉、盐、味精、糖、植物油和水等按一定比例加工成块状,经熟化油炸而成。其味道鲜香、富有弹性,常常出现在涮火锅、麻辣烫中。如果鱼肉和大豆分离蛋白含量高,且来源和品质有保证,鱼豆腐就是不错的蛋白质来源。但市场上多数鱼豆腐中鱼和豆的含量都很少,加之含有较高的糖、盐和油,经常食用可能增加肥胖、糖尿病、高血压等患病风险。

千页豆腐

干锅千页豆腐是很多人喜欢的菜肴,但它不是豆腐做的,而是以大豆分离蛋白、淀粉、食用油等为主要原料,经搅拌均匀后汤发而成。相较于传统豆制品,其钙、大豆磷脂等含量很低,且还可能加了不少油和盐,同样不利于健康。

日本豆腐

日本豆腐也称鸡蛋豆腐、玉子豆腐等。其主要原料为鸡蛋,辅水、盐等制作而成,其本质是商品化的蛋羹。不同品牌的日本豆腐因鸡蛋含量不同营养成分差别较大。

杏仁豆腐

杏仁豆腐是以糖、杏仁、牛奶、琼脂等制成的一款甜品。因为制作中添加了大量的糖分,所以不宜大量或经常食用,否则可能增加龋齿、肥胖、糖尿病、心血管疾病等发病风险。

另一类“伪装者”虽为实打实的豆制品,但因含有大量的油脂、糖、盐,吃太多也会对健康造成危害,如五香豆腐丝、油炸豆腐、豆干小零食等。它们的原身是健康营养的豆腐(干),为满足市场需要,又进行了各种再加工,得到的产品不但高油、高盐、高糖,还加入了一些香精香料,油炸等烹调方式更让它们丢失了很多营养素。

真正有利于健康的豆制品应具备“非油炸、少添加”的特点——只经历了“磨浆、过滤、煮开、加凝固剂、挤压水分、发酵”中的全部或部分程序,带有大豆的自然香味,最大程度地保留了蛋白质、钙、钾、大豆异黄酮等营养物质,比如原味豆腐(干)、豆腐脑、豆浆、纳豆等。

中国营养学会建议,每人每天应摄入15克—25克大豆或相当量的豆制品。25克大豆相当于72.5克北豆腐、140克南豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、40克豆腐丝、175克内酯豆腐。

林立群