

“100%果汁”未必是鲜榨

鲜榨果汁的营养也远比不上鲜水果

随着人们对健康饮食的日益重视,果汁成为很多消费者心目中的健康饮食。北京青年报记者走访北京多家超市发现,“100%”几乎是果汁货架上各种产品“必备标识”。但事实上,这些“100%”背后的含义并不相同,所谓的“鲜榨果汁”,更多的则是复原果汁。

什么都没有添加的“100%果汁”真的像你想象的那么健康吗?记者调查发现,在市场上看到的“100%果汁”不一定就是用鲜水果原汁原味榨出的汁。而从市场买回的鲜榨果汁未必就比普通果汁更健康!

发现

鲜榨果汁和复原果汁均宣称“100%”

在一家物美超市的冷藏货架上,与低温牛奶制品混放在一起的是多个品牌的果汁。这些果汁的外包装上基本都标注有“100%果汁”或类似字样,但绝大多数都是由水和浓缩果汁(浆)制成的复原果汁。

品种最多的味全食品旗下的“味全每日”果汁,包括了苹果汁、橙汁等多种口味,除了椰汁以外的四种果汁都在外包装上标有“果汁含量:100%”的字样。但记者从其配料表中看到了“水”的成分,其原料包括“水”和“浓缩果汁”。

由光明乳业生产的光明橙汁,也在外包装上有明显的“100%”标识,但其配料中排在第一位的也是“水”,其次是“橙浓缩汁”。此外,物美自有品牌良食记的产品更是在外包装上直接醒目地标注有“100%橙汁”,但其配料表中排在第一位的也是“水”。与其他产品不同,良食记橙汁在产品标签中明确了“产品类别”为“复原果汁”。此外,在常温果汁中大多数都是复原果汁,但这些保质期长达数月甚至一年的果汁其实也都是由水和浓缩果汁调制而成。

调查

复原果汁可称为“100%果汁”

有行业人士告诉记者,所谓

复原果汁,就是将浓缩果浆加水还原成正常浓度的“100%果汁”。目前,市场上最普遍的果汁产品正是复原果汁。这种果汁生产相对简单,通常加工厂外购浓缩果浆,在生产过程中添加一定比例的水,达到类似鲜果汁的浓度,但口感与鲜果汁还是存在较大差异。

受访的行业人士表示,这种复原果汁的优势在于成本低,通常浓缩果浆都来自于水果主产地,成本较为低廉。比如我国市场上销售的橙汁所采用的浓缩橙汁相当比例都来自于盛产橙子的巴西,而浓缩苹果汁、浓缩桃汁则更多来自于我国的主产地,这一方面是口感的原因,另一方面也是成本的考量。

相较而言,采用鲜榨模式生产的果汁对加工厂的技术要求更高,为了保证出汁率,不同类型的水果采取的压榨工艺也会有所差别,这种生产工艺的果汁成本相对较高。

用浓缩果浆加水复原出来的果汁是否可以称为“100%果汁”?记者了解到,这种称谓其实是符合目前我国相关规范的。根据国家标准化管理委员会2016年起实施的《饮料通则》规定,直接水果榨汁或浓缩果汁加水还原到原来的浓度,都可以称为“100%果汁”,后者即是“复原果汁”。

追访

多数消费者知晓“100%”并非鲜榨

记者在超市随机采访了部分选购果汁的消费者,他们中多数对于“100%果汁”并非鲜榨而是由水和浓缩果汁“还原而成”表示知晓。有消费者表示,自己在家鲜榨果汁基本都是随榨随喝,不可能存放太长时间,因此,不太指望在超市中买到鲜榨果汁。

一位消费者告诉记者,她对于复原方法制成的“100%果汁”的理解是,浓缩果汁是将果汁中的水分去除,果汁加工厂在生产时再对浓缩果汁加水,只要加的水和当初去除的水分比例一致,就相当于还是原来果汁的成分比例,因此,称作100%果汁也可以接受。她表示,自己更看重的是果汁和果汁饮料的区别,很多果汁饮料不仅果汁含量只有30%甚至更低,还会增加一些添加剂,她从不购买。

有行业人士告诉记者,这位消费者的理解基本是正确的,因国家标准允许用还原的方法生产“100%果汁”,但强调的是要还原到原来的浓度,而不能多加水稀释了果汁本来的浓度。

解读

鲜榨果汁和复原果汁哪个更健康

鲜榨果汁的“鲜”字往往让人们感到“健康”,但事实真的如此吗?对此,有专家表示,虽然“鲜榨”看上去是对水果的一种物理处理,应该就是把“吃水果”变成了“喝水果”,但事实上,不能以此简单判断超市里的鲜榨果汁一定比复原果汁更健康。

从营养健康来看,果汁的营养成分主要来自于鲜果,因此,鲜果的品质直接决定了果汁的营养。从新鲜度看,鲜榨果汁所用的水果不太可能优于市场上直接出售的新鲜水果。

记者在采访中还听到了“落地果”的说法,这被称作是果汁行业存在很久的“潜规则”,意思是说,很多果汁生产企业用于榨汁的水果都不是最新鲜、品质上乘的鲜果,而果园中落地的、品相不好的才被销售到食品加工厂。

“果农收获水果后肯定会把品质最好的用于鲜果销售,至于什么样的水果运到食品厂去加工,其实是取决于食品厂打算进什么档次的货。”一位人士告诉

记者,消费者是无法从果汁成品中分辨出原料水果品质的,而目前行业内对于果汁产品也没有原料分级并明示的规定,因此,消费者买回一瓶果汁究竟是什么原料生产的并不能自主。

此外,鲜榨果汁往往对于保存条件要求更为苛刻,尤其是没有经过高温处理的鲜榨果汁,其中含有一定的微生物,必须要全程冷链才能抑制微生物的繁殖,往往保质期较短。这种果汁一旦脱离冷链或者超过保质期,更容易腐败变质,危害健康。相对而言,复原果汁经过的加工环节更多,抑菌效果也更好一些。

提示

鲜榨果汁营养远不如鲜水果

需要提醒消费者的是,如果介意鲜榨果汁和复原果汁的差异,消费者就应该仔细阅读成分表,而不能简单以需不需要低温冷藏保存作为判别依据。记者在超市看到,鲜榨果汁和复原果汁都为冷藏保存品种和常温保存品种,是生产工艺的差异,并不是鲜榨还是复原的依据。

究竟是喝果汁健康还是直接吃水果健康,也是很多消费者关注的问题。其实是一个学术问题,从不同角度也有不尽相同的观点和争议。但总体来说,专业人士对于“喝果汁不能代替吃水果”有着更多的共识。

近期《英国医学杂志》的一篇文章也引发了很多爱喝鲜榨果汁人士的关注。文章称,含糖饮料与增高患癌风险有关,连100%纯鲜榨果汁都很危险。该论文引用的研究表明,相较于完整水果,鲜榨果汁会造成餐后血糖指数上升。之间的差别就在于一个是吃、一个是喝。文章解释,直接吃水果时,咀嚼的过程让糖分缓慢释放、吸收,从食用到营养吸收大约需要两个小时,不至于对血糖指数产生强烈刺激。直接食用新鲜蔬果时,因其中含有纤维素,营养的吸收率仅为17%。饮用鲜榨果汁,因纤维素已经去除,营养的吸收率可达65%,营养吸收的时间也缩短至15分钟,对血糖指数的刺激更加强烈。

据《北京青年报》

疫情期间

极目远眺

往远处看,放松眼球睫状肌,每次3分钟—5分钟。

眼肌训练操

眼肌训练操能有效放松眼球的睫状肌、内直肌、外直肌、上直肌、下直肌、上斜

学生如何放松眼睛

肌、下斜肌共14块肌肉,有效控制近视的发生与发展。

眼保健操

建议每天坚持做三遍眼保健操——上午、下午、睡前。

睡前热敷双眼

每天坚持睡前热敷眼睛

5分钟—10分钟,促进眼睛血液循环,减缓视疲劳、干眼症,有效地防控近视。

药物

可以使用治疗视疲劳、干眼症的眼药水和眼用凝胶,有效地缓解视力疲劳,防控近视。
宗合

