



自热米饭 竟然用的是“假大米”?

自热米饭用的确实不是“真大米”

首先,自热米饭里用的“米”确实不是“真大米”,而是叫做:重组米,或叫做复合大米、再制大米。

对于重组米,很多人都是第一次听说。可以简单理解为它就是重新调配组成的大米,主要是以大米、小麦为主要原料,按一定的比例配制加工煮熟,粉碎后经挤压膨化加工而成,

外观形状与普通大米相似。

真大米要蒸煮半小时才熟,自热米饭加热十分钟就能吃了。为什么自热米饭的“重组米”熟得快?浙江省市场监督管理局曾在官网发文介绍,不同于普通生米,自热米饭已被加工成熟米,因此加热后熟得更快。重组米通过对普通大米进行粉碎、挤压、蒸

煮、熟化、冷却、造粒成形等步骤制作而成,因此用开水发泡即可快速复原变“熟”,方便快速食用。

这种经过机器重塑成大米形状的人造米,不属于真正的大米。吃过自热米饭的人都有体验,重组米的口感较黏,米香味较淡,也缺乏嚼劲。

这种米吃了对身体有害吗?

相较于真大米,重组米原料成分往往会写着:大米、食用玉米淀粉、魔芋精粉、水、单双甘油脂肪酸酯、磷酸二氢钙等。这些会对身体有害吗?

“单双甘油脂肪酸酯,是一种乳化剂,广泛存在于饼干、糕点、面包等食品当中,用于改善食物的口感。”浙江大学营养学教授沈立荣说,糖尿病患者以及血脂异常患者,尽量少摄入

含有单双甘油脂肪酸酯的食物。“这类物质会使患者体内脂肪酸含量增加,因而有一定升高患者血脂、血糖的作用。”

有的自热米饭配料表里,还有玉米淀粉。“添加的目的也是为了改善口感。此前,确实有用马铃薯淀粉来加工人造大米的。”沈立荣说。

那会不会有厂家用陈米或者变

质大米来加工重组米?浙江国正检测技术有限公司实验室采用对照组实验,对两种生大米、两种超市预包装冷饭、两种自热米饭饭包进行检测。结果发现:实验中的菌落总数、沙门氏菌、蜡样芽孢杆菌、脂肪酸酯、水分等6个样本的检测数据,都在正常范围值内。

吃了根本不扛饿?

大米重组之后,营养有什么变化呢?

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一曾刊文介绍,再制米在生产过程中因为浸泡、高温,会损失一部分维生素,比如B族维生素。但是在由糙米碾压得到精制白米的过程中,维生素、矿物质及膳食纤维本就大量损失了。由精制米到再制米的过程中

损失的这部分营养,其实也不至于让再制米跟精白米产生本质上的差别。

不过,自热米饭的血糖指数更高。顾中一介绍,有研究检测数据发现:同款天然大米的GI值是89.5,再制米的GI值是95.4。研究人员推测是挤压过程导致淀粉分子间的氢键断裂,导致降解和部分糊化,增加了淀粉对消化酶的敏感性。如果需要控

制血糖的人群,可能就要注意了。

此外,使用挤压重组技术生产的重组米,因为淀粉结构的变化,这样的重组米反倒更容易消化了。所以,很多人感觉吃了同样分量的米饭,真的没有真大米扛饿。

吃重组米需要注意什么?

1.最好别长期吃,偶尔吃无碍。我们可以把自热米饭看作一种类似于方便面的快餐,但是不可以长时间食用,更不可以把它当作日常用餐,毕竟它的营养成分还是有所欠缺的。部分特定人

群也不能长时间食用。
2.需要控制血糖人群尽量少吃。有实验发现,自热米饭的升糖指数更高一些,所以对于需要控制血糖的人群尽量少吃。
3.搭配其他食物保证营

养全面。虽然重组米在加工的过程中可能会损失一些营养,不过在整体安全、营养上和正常大米差别并不是特别大。因此建议食用时搭配其他的蔬菜、肉类,保证营养全面。

4.尽量选大品牌保证食品安全。自热米饭中使用的重组米,目前还没有国标。因此建议大家在选购时尽量选择大品牌,有品质保证的产品。

据《健康时报》

相关链接

3D 打印电子皮肤 具有弯曲和感知能力

美国和印度科学家携手,利用具有可调谐电子和热生物传感能力的纳米工程水凝胶,借助3D打印技术,开发出一种新型电子皮肤。

新皮肤可像人类皮肤一样弯曲、拉伸,并具有感知能力,有望应用于机器人、假肢、可穿戴设备、运动和健身、安全系统和人机交互等领域。

相关研究论文发表于最新一期《先进功能材料》杂志。

人类皮肤是大脑与外界连接的“桥梁”,通过触摸、温度和压力为人体提供丰富的反馈。而电子皮肤未来有望应用

于多个领域,比如,持续监测用户的运动、体温、心率和血压等生命体征的可穿戴设备。

最新研究负责人、得克萨斯农工大学生物医学工程系教授阿希列什·贾哈沃指出,为创建电子皮肤,必须开发出耐用材料。

这些材料应兼具模仿人类皮肤的灵活性,包含生物电传感能力,以及采用适合可穿戴或植入式设备的制造技术。为此,他们开发出了一种纳米工程水凝胶。

研究人员利用二硫化钼纳米中的“原

子缺陷”,使其能实现高导电性。这些专门设计的二硫化钼纳米颗粒充当交联剂,形成水凝胶,并赋予电子皮肤导电性和导热性。

研究人员在基于水凝胶的系统内引入了“三重交联”策略。

水凝胶更容易处理和操作,解决了3D打印技术开发电子皮肤遇到的一些问题,有助构建复杂的2D和3D电子结

构。

水凝胶也让新电子皮肤能更好地顺应并黏附在动态、潮湿的生物表面上,这对医疗保健尤为重要。

据《科技日报》



资料片