

炎炎夏日，霜淇淋你選對了嗎？

冬有“三九”，夏有“三伏”，三伏天是一年中氣溫最高且又潮濕、悶熱的日子，廣大消費者會經常買冰爽的霜淇淋或者冰棒降溫解渴，但也有很多人在食用霜淇淋的時候產生疑惑，認為它可能是一種垃圾食品。霜淇淋究竟是不是垃圾食品？面對冰櫃裡琳琅滿目的夏日冷飲，霜淇淋、雪糕、冰棒，消費者該如何選擇呢？

冷凍飲品種類不同

冷凍飲品是以飲用水、食糖、乳或乳製品、果蔬製品、豆類、食用油脂等其中的幾種為主要原料，添加或者不添加其他輔料、食用添加劑等，經配料、巴氏殺菌或滅菌、凝凍或冷凍等工藝製成的固態或半固態食品。主要包括霜淇淋、雪糕、食用冰等。

冷凍飲品按原料、工藝及產品性狀的不同，可分為霜淇淋、雪糕、冰棒、雪泥、甜味冰、食用冰等。其中霜淇淋和雪糕的原料主要是飲用水、乳或乳製品以及油脂等。冰棒、雪泥、甜味冰的主要原料則是飲用水和食糖。食用冰的主要原料是飲用水。就消費者常見的霜淇淋和雪糕來說，其製作方式大致相同，但差別在於霜淇淋是指體積膨脹的冷凍飲品，乳脂含量較高，這也成就了其更柔軟順滑的口感；相比之下，雪糕則含水量更高，硬度也更高。

就產品性狀的不同來說，部分冷凍飲品又可以分為清型產品、混合型產品和組合型產品。《冷凍飲品 霜淇淋》GB/T 31114-2014 中霜淇淋的清型產品蛋白質含量要求不低於2.5克/100克，組合型產品則不低於2.2克/100克；而《冷凍飲品 雪糕》GB/T 31119-2014 中對雪糕的清型產品蛋白質含量的要求則是不低於0.8克/100克，組合型產品不低於0.4克/100克。霜淇淋清型產品的蛋白質含量是雪糕的3.125倍，組合型產品是雪糕的5.5倍。總的來說，霜淇淋的蛋白質含量的標準要求比雪糕高很多。

水果類的霜淇淋也是市面上常見的冷凍飲品。他們之間也是有區別的：對於原果汁含量品質分數低於2.5%的，只能叫“果味霜淇淋

(雪糕)”；原果汁含量品質分數2.5%，可叫“果汁霜淇淋(雪糕)”；含水果果肉的產品，才可以叫“水果霜淇淋(雪糕)”。

霜淇淋選購指南

有很多人認為霜淇淋是一種垃圾食品。公平地說，優質霜淇淋中添加了牛奶、奶粉、乳清粉、雞蛋等很多營養價值高的配料，所以它在冷飲當中是營養價值最高的一款，含有維生素A和維生素D，也含有維生素B1、B2、B6、B12。有些產品的蛋白質和鈣含量甚至可以達到優酪乳的水準。按我國食物成分表上的資料，100克霜淇淋中含126毫克的鈣，還有2.4%的蛋白質。說它是垃圾食品，實在有點說不過去。和喝優酪乳相比，蛋白質和鈣也許差距並不大，但有一個不可忽視的事實是霜淇淋的熱量要高得多。

含奶類成分多的霜淇淋相對比較好，按我國相關標準(GB/T 31114-2014 冷凍飲品霜淇淋)，霜淇淋分為全乳脂、半乳脂、植脂三個類型。每個類型又分為“清型”和“組合型”兩類。全乳脂含有較多的奶油。植脂就是用植物油做的，不加奶油。半乳脂介於其間。所謂“清型”，就是只有霜淇淋，裡面沒有脆皮、錐桶、糕餅之類。清型產品的蛋白質含量不能低於2.5%，組合型產品不能低於2.2%。全乳脂的產品脂肪含量不能低於8.0%。半乳脂和植脂類型的清型產品脂肪含量不能低於6.0%，組合型的不能低於5.0%。

有消費者喜歡選購巧克力脆皮和蛋捲桶，其實它的營養價值並不高。所謂的巧克力脆皮，主要是糖+飽和脂肪。香脆的錐桶，主要成分是澱粉+糖+脂肪。這些東西占的比例越大，蛋白質、鈣和各種維

生素的含量就越低。奶油、植物脂肪、糖和澱粉等配料加得越多，營養素密度就會越低。當然，這些配料也不是沒有意義的，因為它們提升了霜淇淋的美味和口感。

此外，乳化劑、增稠劑、磷酸鹽等配料，它們給霜淇淋增加了細膩的質地、柔滑的口感、鬆軟多孔的結構、不容易融化的特點；香精和色素則增加了美好的香氣和宜人的顏色。只要按國家標準合法使用，這些添加劑都是無害的，而且很大程度上是必需的。沒有它們，霜淇淋給人帶來的感官享受就會大打折扣。所以，吃霜淇淋其實是吃一種有一定營養價值的甜食；如果單純為了補充營養，肯定不會優選霜淇淋；如果怕胖，選擇霜淇淋的時候，可以選小盒的，比如50克的，這樣吃一份就沒那麼高的熱量了。

霜淇淋也確實存在食品安全問題。如果購買霜淇淋以囤貨，一定要把冷凍室清理乾淨，把霜淇淋、雪糕、熟食等食物和生魚、生肉、冷凍生蔬果等分開儲藏，避免交叉污染。畢竟很多細菌和病毒在冷凍條件下存活時間較長，而霜淇淋是不能加熱殺菌之後再吃的。

另外，夏季購買霜淇淋時，儘量選擇正規商超，不要購買包裝上沒有產品資訊或標籤資訊不完整的產品，要選購包裝完整、封口完全的產品，挑選形狀顏色正常、風味良好、日期新鮮、無異物的產品。最好在兩餐之間食用冷飲，這樣可以減少對胃腸道的刺激和對正餐食物攝入的影響。老人、兒童和免疫力低下人群尤其注意要適度食用，避免消化不良、腹痛腹瀉的等情況的發生。



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017