

食品安全宣传系列 2018 年之二十三：

爱吃冰淇淋怎么办？营养师教你这样吃，少胖 10 斤



这个世界上，能让男人不安分的东西，除了美女，还有冰淇淋。

对，男人也非常爱吃！

不信？问问你家老公，有没有跟娃抢过冰淇淋吃？



可他们喜欢吃，还要装作一副无所谓，漫不经心的样子，比如知乎上被浏览了 20W 次的话题：



作为一个成年男性，应当如何克服
上街买冰淇淋吃的羞耻感？



其实，更多的人吃冰淇淋是有一种负罪感。

他们总是在自律—放飞—懊悔的情绪中来回穿梭。

停下来歇歇吧！今天维他狗将为你全面分析分析，让你真正的实现吃冰淇淋！

不！长！胖！的梦想

接下来你将看到：

- 1.为何你拒绝不了冰淇淋？
- 2.冰淇淋明明是冰的，为啥人们说它热量高？

3.这样吃冰淇淋不发胖



为何你拒绝不了冰淇淋？

相信大家都有这样的经历，去吃西餐或者自助餐的时候，明明已经吃得很饱了，食物都堆积到嗓子眼了。

这时候如果上来一份冰淇淋，你还是会吃上一口，然后忍不住吃完它，最后还有点意犹未尽，这是为什么呢？



一切都是因为糖上瘾

有一种说法：糖，是世界上用得最广泛的“合法毒药”。人类对糖的喜爱是与生俱来的。

因为，人的味觉细胞中有很多甜味受体，吃了含糖高的甜味食品后，甜味会通过神经传导，给人愉悦、快乐的感觉。



并且，糖分还会影响体内荷尔蒙（激素），抑制大脑发出“饱”的信号，而促使大脑不断发出“摄入糖分”的信号。



想想看，你往往吃了 1 支冰淇淋，是不是还想吃第 2 支？这就是为什么你控制不住寄几的原因。

所以，别再自责了，毕竟，再强的胳膊也拧不过大脑啊！

糖上瘾的人非常多，而糖的过量摄入对身体伤害极大。

据国外媒体报道，在全球范围内，每年会间接导致约 3500 万人死亡。



所以，我们建议一天糖的摄入量不超过 50g，最好在 25g 以下。

但是吃冰淇淋就很容易糖超标，下面具体分析。

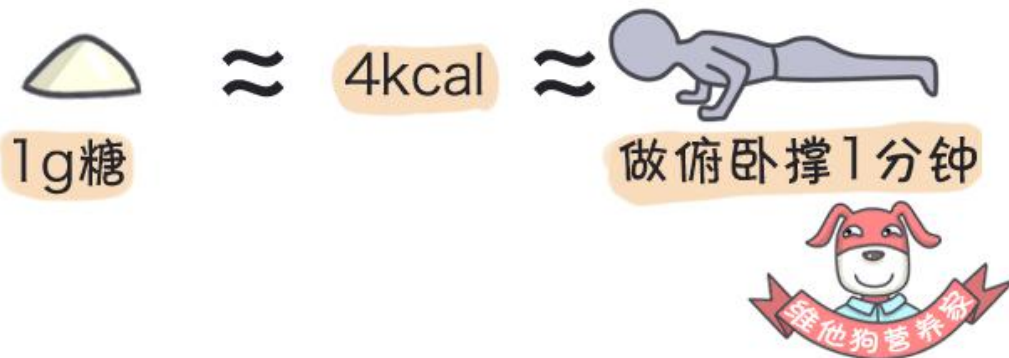


冰淇淋明明是冰的，为啥人们说它热量高？

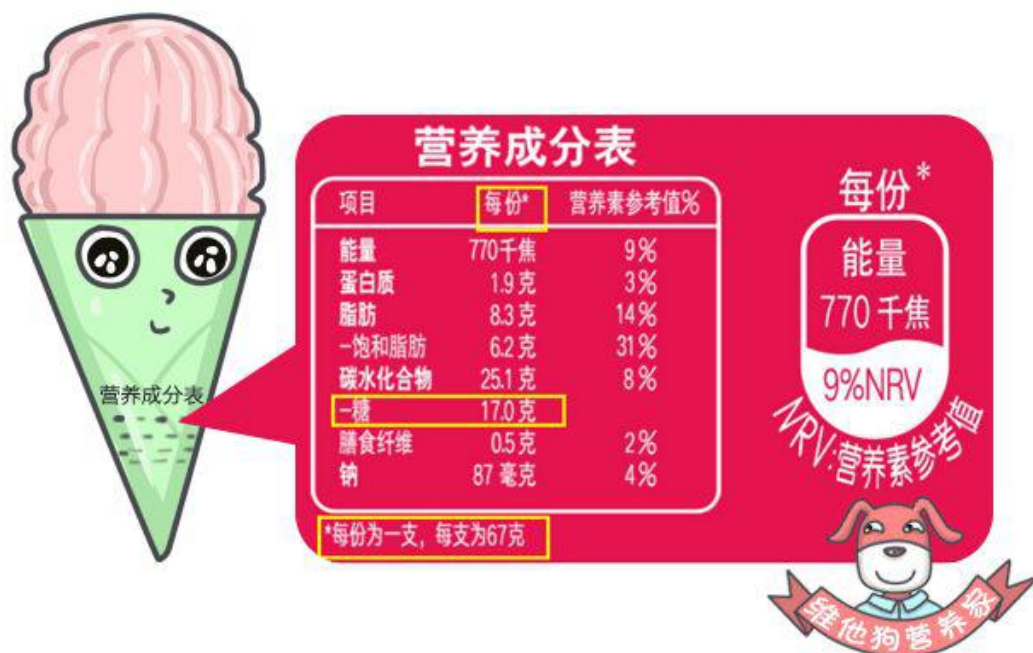
“冰淇淋要少吃，热量高，容易发胖”这种话已经听得我们耳朵起茧了，那么它的高热量到底来自于哪里呢？

1.糖

是的，糖除了让你上瘾之外，热量还高，数据说话



我们以市面某款可爱多草莓口味冰淇淋为例，一支冰淇淋 67g，其中糖就含有 17g。



如此算下来，这支冰淇淋糖的热量就有 68kcal,占总能量 184kcal 的 37%。

注： 1KJ $\approx$ 0.24kcal

这个商家还算有良心的，至少在包装上标注了糖的量，很多商家都没标呢，那怎么知道我吃了多少糖？

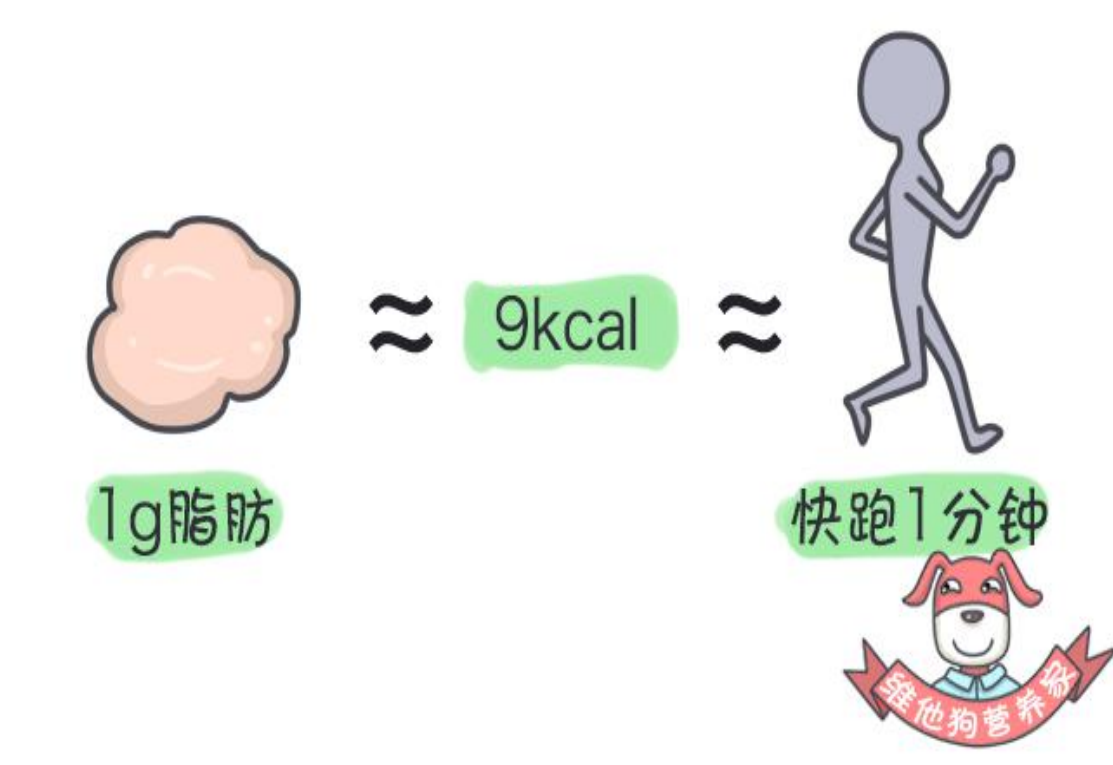
回答：

看包装上的配料表，看看糖排在第几位，越靠前，说明糖分越多；

看碳水化合物那一栏，一般碳水化合物乘以 70%就可以算出糖的量。

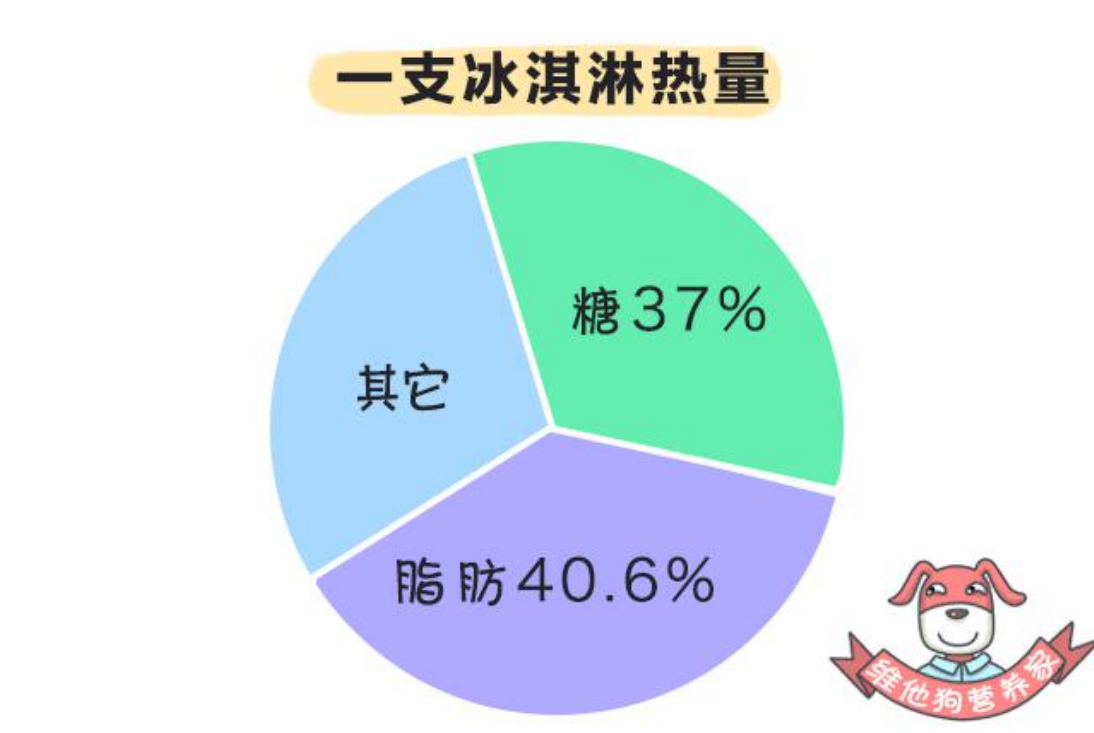
2.脂肪

它也是高能量的贡献大户。



还是以可爱多为例，这支冰淇淋脂肪的能量占总能量 184kcal 的 40.6%。

就这样，糖和脂肪两个大户，就贡献了 77.6%的热量。



要知道，一支 67g 的冰淇淋根本不能解馋，你往往要吃个 3、5 支才觉得过瘾，无形之中，糖很容易超标，热量也噌噌地往上升。

狗狗也去做了一个调查，市面上热量相对低的冰淇淋含量约为：

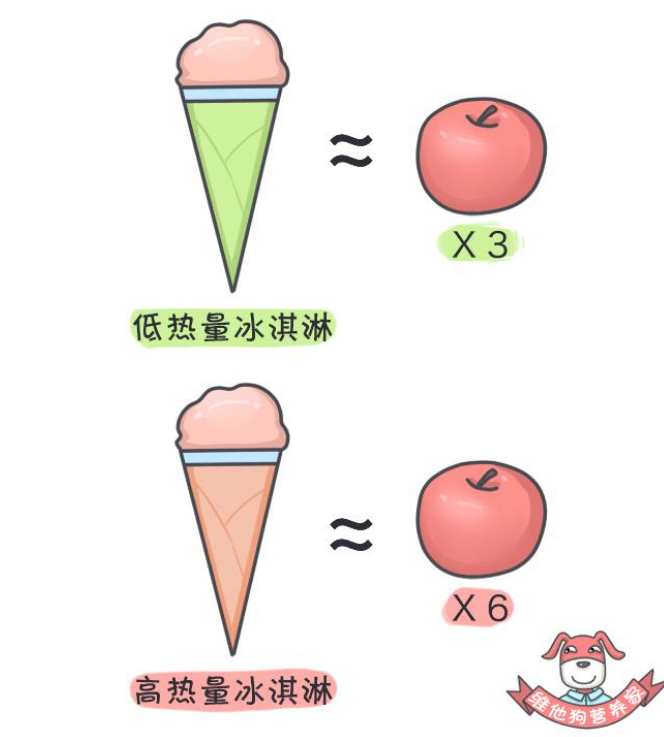
500KJ (120kcal) /100g;

热量高的有

1200KJ (290kcal) /100g。

以一个红富士苹果 45kcal/100g 为等换





吓得我连吃了好几个冰淇淋~

除了热量高，冰淇淋还有什么被人诟病呢？

反式脂肪酸

冰淇淋含有相对较多的反式脂肪酸。这个东东会大大增加心血管疾病，并影响婴幼儿的发育，十分不健康。

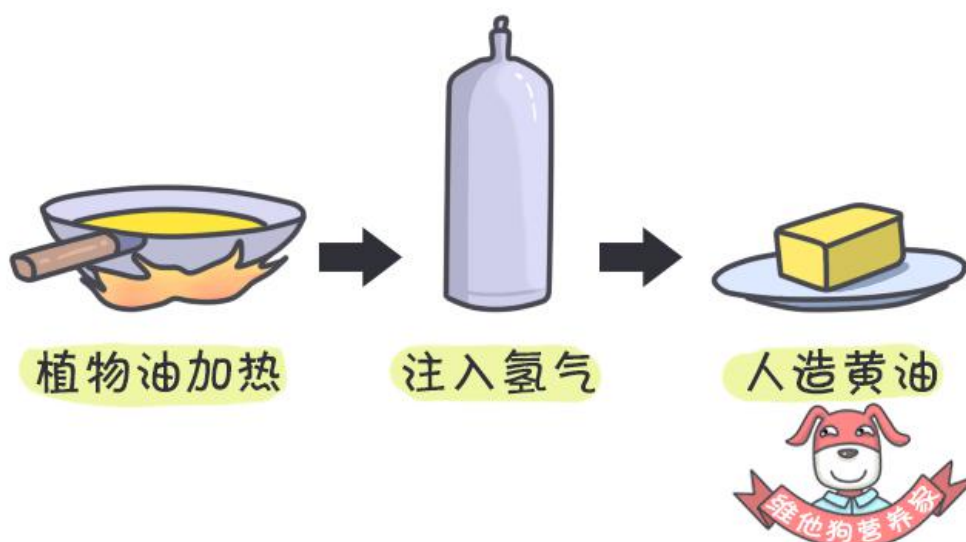
它是从哪里来的呢？罪魁祸首是人造黄油！

天然黄油是从牛奶或奶油中提取的淡黄色固体油脂，这点跟榨菜籽油、榨猪油是一个道理。

你想想，牛奶水分含量这么高，这天然黄油该有多贵！

人类真该感谢自己的聪明才智。很快，人们就发现，把植物油加热到高温，注入氢气冷却后，就可以得到跟天然黄油差不多的人造黄油。





由于它价格更便宜，很快就被市场大量采用。

出发点是好的，但是人造黄油中会有部分油脂氢化得不那么充分，而形成反式脂肪酸

氢化后，脂肪分为两种存在形式



顺式脂肪酸



反式脂肪酸(少量)



除了冰淇淋，下面这些食品也是反式脂肪酸的“重灾区”



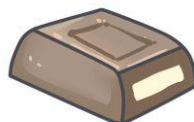
饼干



面包



奶油蛋糕



巧克力



沙拉酱



珍珠奶茶



所以在选购时，特别是买给小孩子吃，尽量避免买人造黄油做的冰淇淋。

具体我们可以从配料表中看出，比如像下面这些，都含有反式脂肪酸

代可可脂、植物奶油、植物黄油、精炼植物油、植物奶精、起酥油、人造奶油、麦淇淋、植脂末等。

它们都是用氢化植物油做的，或者含有氢化植物油

各样添加剂

很多冰淇淋都会用到乳化剂、增稠剂、甜味剂、着色剂.....

虽然这些都是合法的，我们不用恐慌，但是总归来说合法的、安全的不一定等于是健康的，所以能少接触一点是一点吧！

说到添加剂，维他狗想起来，最近有 2 款网红冰淇淋因为添加了了不得的东西而备受关注



椰子灰



金箔冰淇淋



其实，它们统统都是智商税！

首先来说说椰子灰，它号称添加了活性炭，可以排毒养颜啥的，维他狗看到报道后一口老血喷在屏幕上。

按照我国标准，活性炭虽然可以作为食品的加工助剂（助于食品加工顺利进行的物质），但最终产品中，含量应该尽量低，自然也就没有啥健康功能。

后来商家又澄清说，是添加了植物炭黑，相比于活性炭，经过精制的植物炭黑是可以作为着色剂用于食品的，正常使用没问题。

看到这里你就明白了，不就是一种色素吗？有什么可咋呼的？

再来说说金箔冰淇淋，我国并没有将金箔列入食品添加剂。所谓金箔，就是用黄金锤成的薄片。

金子戴在身上显得贵气十足没错，但吃进去可不是一件体面的事。

金是常见的不活泼金属，以单质存在，化学性质非常稳定，人的胃液根本不可能将其分解参与代谢。

也就是说，你吃的是什么，拉出来的还是什么



所以，对于这些网红冰淇淋，狗狗的建议是





这样吃 冰淇淋不发胖

少吃冰淇淋是亘古不变的真理，那到底怎样的量才算少呢？狗狗建议：

1 个星期不要超过 2 次；

吃完冰淇淋后，最好不要再吃其它甜点了；

“三高人群” 同时还要减少肉奶等食物的摄入量。

当然，作为一只接地气的科普狗，我还会告诉你更多营养师吃冰淇淋的秘诀，让你一个夏天少胖 10 斤。

1. 买冰淇淋：看配料表

总体的选购原则一定记得看食品包装：

- ①首先，建议最好购买小包装；
- ②其次，选择热量相对较低的，含反式脂肪酸、糖、色素相对较少的；
- ③最后，尽量选择配料表第一位是生牛乳或者牛乳、灭菌乳、酸奶。



最佳合伙人

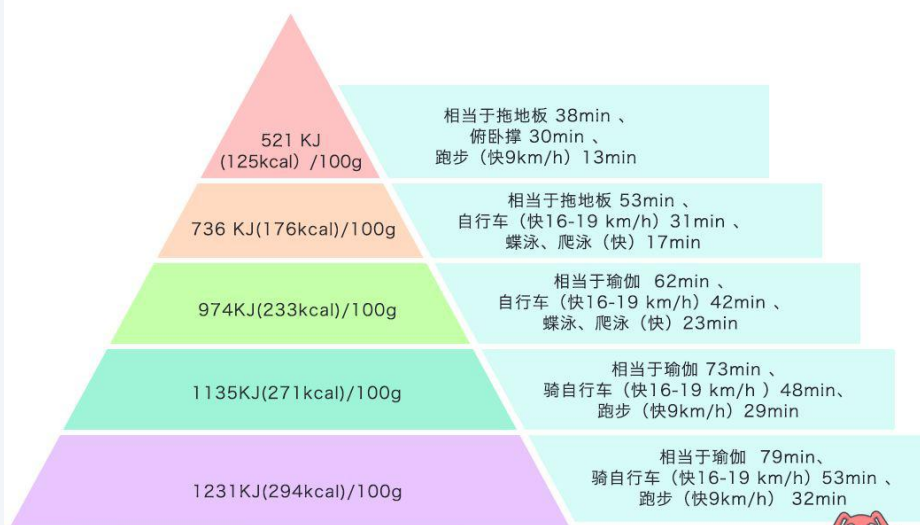


2. 冰淇淋运动解救法

你的梦想是不是吃很多冰淇淋也不胖？这不是天方夜谭，维他狗教你如何用运动来解救！

取市面上几款高中低热量的冰淇淋为代表来说明，根据热量相对应给自己加运动量哦！

不同热量梯度的冰淇淋，对应的身体活动量



说明：能量消耗以 56kg 体重的女性每 10min 消耗为基准单位计算得出。

拖地板 33kcal/10min

瑜伽 37.3kcal/10min

俯卧撑 42kcal/10min

自行车（快 16-19km/h） 56kcal/10min

跑步（快 9km/h） 93.3Kcal/10min

蝶泳、爬泳（快） 102.7Kcal/10min

既然冰淇淋热量这么高，那我们除了少吃多动，还有别的办法吗？

最好的办法就是自制冰淇淋啦，下面送上狗狗家独创的冰淇淋食谱。

3. 如何自制低热量的冰淇淋

二果冰淇淋



准备材料：奇异果、少许坚果（核桃掰碎）、酸奶、蜂蜜、冰淇淋模具。

步骤

- 1、蜂蜜与酸奶、核桃混合拌匀，待用
- 2、将奇异果削皮切片后，贴在模具内壁上
- 3、倒入坚果蜂蜜混合酸奶，至8分满
- 4、冷冻4小时左右

成本核算				
食品	用料	单价	成本	大约热量
 酸奶	75 ml	3.3元 / 120ml	2.0元	73kcal
 坚果核桃	5 g	30元 / 500g	0.3元	24kcal
 蜂蜜	2 ml	50元 / 500ml	0.2元	6.4kcal
 奇异果	10g (2片)	5元 / 150g	0.4元	5.6kcal
 电费	/	/	0.5元	/
合计	约92g	/	3.4元	110kcal



香蕉冰淇淋（非常适合小孩）



准备材料：香蕉、酸奶、椰蓉

步骤

- 1、香蕉切成小片，并插上牙签
- 2、将香蕉在酸奶中转上一圈，裹上酸奶，沾上椰蓉
- 3、放入盘中，入冰箱冷冻

成本核算

食品	用料	单价	成本	大约热量
 酸奶	10ml	3.3元/ 120ml	0.3元	8.1kcal
 香蕉	20g	5元/ 500g	0.2元	18.2kcal
 椰蓉	2g	10元/ 100g	0.2元	13.1kcal
 电费	/	/	0.5元	/
合计	约30g	/	1.2元	约40kcal



妹想到吧，自制冰淇淋，不仅热量低，成本也低，多做几次，省下来的钱，能买好几箱可爱多呢！



想免费学习更多知识，可以进入营养交流群，加微信：vitagou0306，狗狗拉你入群哦！

总结：

一. 为何你拒绝不了冰淇淋？

1.人的味觉细胞中有很多甜味受体，吃了含糖高的甜味食品后，甜味会通过神经传导，给人愉悦、快乐的感觉；

2. 糖分影响体内荷尔蒙（激素），抑制大脑发出“饱”的信号，而促使大脑不断发出“摄入糖分”的信号。

二.冰淇淋明明是冰的，为啥人们说它热量高？

1.糖

2.脂肪

除了热量高，冰淇淋中的反式脂肪酸、各样添加剂也不健康。

三.这样吃冰淇淋不发胖

1.买冰淇淋：看配料表

2.运动解救方法（见图表）

3.自制冰淇淋（详见食谱）

参考文献

[1] 世界工厂品牌排行榜(资料收集参考)

<http://info.gongchang.com/top/shipin-343.html>

[2]邵瑞琳. 警惕 “糖上瘾” [J]. 医药前沿, 2012 (24): 60-62.

[3] 中国营养学会.中国居民膳食指南.北京:人民卫生出版社,2016.

[4]宋伟, 杨慧萍, 沈崇钰, 等. 食品中的反式脂肪酸及其危害[J]. 食品科学, 2005, 26(8): 500-504.

维他狗营养家

团队由国家二级营养师，食品科学硕士，执业药师等组成，文章入围 2017 食品药品科普评选，获得人民卫生出版社举办的辟谣科普大赛二等奖，被人民日报、科普中国网等 200+个平台转载。