

食品安全宣传系列 2019 年之九:



水果与水果干哪个更有营养?

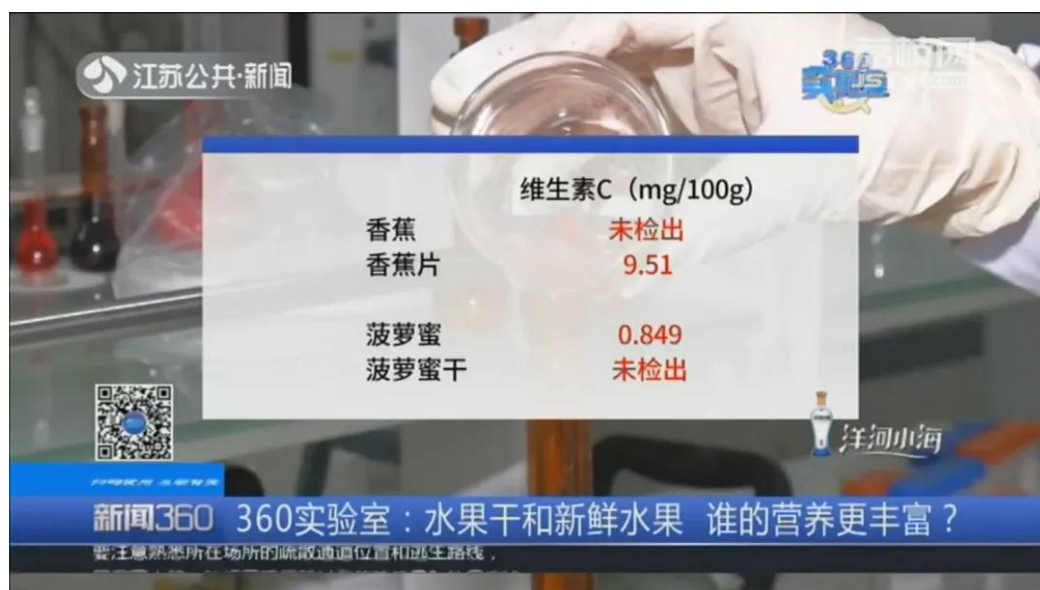
科普中国微平台 2019-02-18

本文专家:刘少伟, 华东理工大学 FDA 研究中心副主任、教授, 美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士, 美国堪萨斯州立大学博士后

现如今, 水果干逐渐成为零食届的新宠, 受到越来越多人的喜爱。其不仅口感上爽脆可口而且便于携带, 吃法多样。但最近一则关于“水果干”的检测调查, 引起了广泛的关注↓↓↓

南京质检院的检测结果显示, 四种水果干制品均未检出防腐剂、甜味剂。8 批次样品中, 5 批次样品检出维生素 C, 3 批次样品未检出维生素 C。

其中, 除了新鲜香蕉由于品种问题维生素 C 含量未达到检出线以外, 菠萝蜜干和柿饼两种水果干制品也均未检出维生素 C。



而草莓干和草莓维生素 C 含量相差不大，草莓干维生素 C 含量反而略高于新鲜草莓，检测人员分析，这很可能与该草莓干的制作工艺有关。



	维生素C (mg/100g)
柿子	5.73
柿饼	未检出
草莓	42.4
草莓干	59.5

025-83195110 360实验室：水果干和新鲜水果 谁的营养更丰富？
新闻360 水果做成干 脱去的不止是“水”
如遇火灾，不要贪恋财物，尽快选择正确的方式逃生。

那么这样的水果干在营养上和真正的水果到底有没有差异呢？水果干又能否替代新鲜水果呢？下面就为大家科普一下。

脱水果干是如何制作出来的？

脱水果干是将水果进行清洗、切片等预处理后，采用自然风干、晒干、低温冷冻干燥、油炸脱水等工艺除去所含大部分水分后加工制作而成的。其中，自然风干、晒干是传统的做法，低温冷冻干燥、油炸脱水等则属于工业化的方法。



风干（晒干）和低温冷冻制作工艺更加天然，只是将水果浓缩成果干，而油炸果干脱水会使果干油脂含量增多，对健康略有不宜。例如，不少人爱吃的果蔬脆片，往往就是通过油炸脱水制成的；而常见的草莓干、秋葵干等果干则是冷冻干燥的，其加工过程更为复杂，冷冻干燥工艺不但保留住了新鲜的果味，还变得质感酥脆。

因此，风干（晒干）、真空脱水制成的水果干应该作为健康首选。

脱水果干和新鲜水果

在营养成分上有什么不同？

尽管脱水果干浓缩了新鲜果蔬中的某些营养成分（如膳食纤维），看起来好像更营养、更精华了。但由于果干的加工工艺，使得新鲜水果里面一些不耐热的营养成分，如维生素 C、维生素 B1、部分多酚物质等在加工过程中也会有所损耗。

至于文章开头检测结果中所显示的草莓干和草莓维生素 C 含量相差不大，南京质检院国家食品质检中心检验员表示，冻干技术在没有使用高温的情况下，完整地保存了维生素 C 含量。再加上质量损失和水分流失，使得冻干草莓的维生素 C 进行了富集，所以含量比新鲜的还要高。



但糖分检测结果显示，水果干制品总糖含量普遍高于同类新鲜水果。其中，柿饼和菠萝蜜干总糖含量都是同类新鲜水果的 3 倍以上，草莓干总糖含量更是新鲜草莓总糖含量的 9 倍。

脱水果干能完全代替新鲜水果吗？

以最接近新鲜水果的冻干水果为例，即使其不添加任何防腐剂，外表形态和体积与新鲜水果相比也相差无几。但冻干后的水果由于除去了所含的大部分水分，糖分得到富集，所以热量增大了好几倍。若按一颗苹果中的水分含量为 85% 计算，冷冻干燥后的苹果干含水量为 5%，那么吃 200g 的苹果干相当于摄入 1.3kg 新鲜苹果的热量，也就是等于吃了 4 个新鲜苹果。



如果是额外添加糖、油、盐等成分的脱水果干，营养还会大打折扣。例如，低温油炸过的果蔬脆片中就含有不少的脂肪。新鲜果蔬中脂肪的含量通常低于 1%，果蔬脆片的脂肪含量可高达 10%~20%。再加上干燥后浓缩了大量的糖分，如果吃太多，会增加肥胖的发生风险。

因此，无论是从营养价值、还是美味程度来说，任何水果制品的营养都没法与新鲜水果相比。

如何正确地吃脱水水果干？

1、选择无添加的水果干

吃脱水水果干，建议优先选择没有额外添加糖（如白砂糖、麦芽糖浆）、油、盐及任何食品添加剂的产品。最直接的办法是看配料表，配料表中应只有果蔬，而没有其他成分。

如果吃果蔬脆片，建议选择非油炸工艺技术生产的，例如冻干。同样可以看配料表，油炸的果蔬脆片配料表中有植物油，冻干的则没有。



2、控制水果干的摄入量

对于脱水果干的摄入量，建议每天最好不要超过 30 克，并且食用后当天水果或主食的量就要相应减少，以免总热量摄入过多。如果吃的是油炸过的脱水果蔬干，还要注意控制好一天总脂肪的摄入量。

3、特殊群体慎用

一些水果本身糖分已经足够高，商家为了让水果干口感更好，同时起到一定的防腐作用，就会添加更多的糖。因此，儿童、老人、肥胖者和糖尿病患者应慎重选择这类水果干制品。