

2022 年食品安全系列宣传之二十四：

新鲜食品 vs 速食食品，哪一种是你的菜？

2022-08-02 人民网

新鲜食品 VS 速食食品

**揭秘速食食品与新鲜食品的“大”不同！
哪一种是你的“菜”？**

新鲜肉类 VS 肉制品罐头

新鲜肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、B族维生素以及各种矿物质，是人类饮食中非常重要的一类食物。

肉制品罐头通常是将新鲜肉类清除脂肪后，加入一定比例的食盐、亚硝酸盐或砂糖等辅料，用压力罐将其进行加热消毒，待冷却后倒入罐头瓶或玻璃瓶密封，再放置于阴凉处保存。

需要注意的是，相较于新鲜肉类，**部分肉制品罐头含油量、含糖量、含盐量较高**，且含有香精、甜味剂、防腐剂等成分，长期大量食用肉制品罐头会导致**身体内盐分、脂肪摄入过多，加重人体负担**。

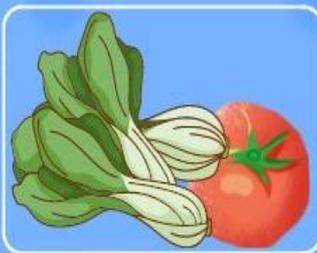
专家建议，一日三餐中**每份食物的钠含量**应该控制在**2300毫克**左右，每天摄入的**脂肪数**控制在每天摄入热量总数的**30%**左右，摄入的**胆固醇数**应该控制在**300毫克**以内。

新鲜果蔬

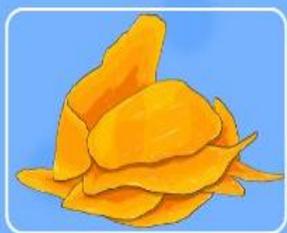
VS

脱水果蔬

新鲜蔬菜富含人体所需的多种维生素、胡萝卜素、无机盐和矿物质，大部分蔬菜口感清爽，酸甜苦辣味道丰富。



脱水蔬菜是指将新鲜蔬菜洗净，通过烘干脱水或冷冻脱水的方式脱去蔬菜中的水分后密封保存，这样做能够最大程度地保留蔬菜中的叶绿素和维生素等营养物质。在食用时，将脱水蔬菜放入水中浸泡后能够复原。



要注意，新鲜蔬果在加热过程中，一些维生素B1和维生素C等不耐热的营养成分会流失。另外，一些脱水果蔬中会额外添加糖、油、盐等成分，过多食用会加重肥胖风险。

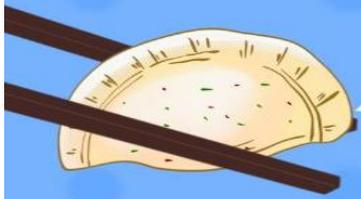


手工水饺

VS

速冻水饺

手工水饺的饺子皮、饺子馅种类丰富，有人体必需的脂肪、蛋白质和糖类等各种营养成分，其搭配合理、营养价值高。



速冻水饺需要通过机械化和面、擀皮、包好后放入-18℃左右的冷冻室中进行储存，其受温度影响较大。食用速冻水饺时，需要牢记随吃随取，吃多少煮多少的原则，这样做可以防止速冻水饺氧化变质、滋生细菌。

需要注意的是，无论是手工水饺还是速冻水饺，都要**避免高盐、高油摄入过多对身体造成的危害**，而且盐分和蔬菜长时间浸泡在一起，会产生亚硝酸盐，不利于人体健康。因此，**食用水饺时要注意适度适量原则**。



方便面

VS

手工面

手工面条虽然保质期短、制作费时费力，但其富含蛋白质、碳水化合物、维生素E、磷、钙、钾、铜等营养物质，适量食用有益于人体健康。



方便面存在热量过高、调料口味过重、营养物质缺乏的问题，长期食用会导致人体营养不良，造成消化功能减弱等问题。



因此，日常生活中**不推荐食用方便面**。在确需食用的情况下，建议根据个人口味**适当地减少调味包的用量**，可以加入**新鲜蔬菜和蛋类**等营养丰富的食物，以达到**营养均衡**的目的。

现熬粥

VS

速食粥

现熬粥可以按照自己的需求来搭配食材，其味道鲜美、口感丰富，但制作过程耗时较长。



速食粥包括速溶麦片、八宝粥等产品。其中，速溶麦片包含的谷物较多、燕麦成分较少，营养价值也较低。八宝粥所含的碳水化合物和糖分可以为人体提供能量。



需要注意的是，**速食粥在高温消毒过程中，会杀死一些维生素**。在长期的存储过程中，受各种因素的影响，其中的一些**营养成分会损失**。因此，总的来说，**现熬粥的营养价值较高**。

