

食品安全系列宣传（2023年第二十二期）：

方便面是没有营养的垃圾食品？

来源：2023-07-24 科普辟谣

科学辟谣进行时

方便面是没有营养的垃圾食品？

不准确



并非如此

方便面主要原料和家庭食用的面条所用的原料是一致的，都是小麦粉，主要营养成分为碳水化合物、蛋白质、脂肪。

食物本身其实不存在好坏之分，合理科学搭配才是关键，任何一种食物过量、单一食用都是不科学的。

方便面的确存在油、盐含量高的问题，还有待改进，但它烹饪起来很方便，合理搭配情况下，也并非就是不安全的垃圾食品。日常饮食建议大家优先选择新鲜食物，但如果处于无法获得新鲜食物的环境时，方便面也是一种不错的选择，只是要注意不要大量、长期、单一地吃。

审核专家

陈然
中粮营养健康研究院 副研究馆员（科学传播）
高级工程师