

食品安全系列宣传（2023 年第三十六期）：

四种危险的“健康食品”，你中招了吗？

来源：2023-11-13 人民网科普-食品安全

现在人都在追求健康，无论是饮食、生活还是出行方式上都离不开健康二字。所以商场里各类琳琅满目的食品都打起了“绿色健康”的主意，让消费者挑花了眼睛。但是所谓的“健康食品”真的就健康吗？以下4种披着“健康”外衣的食物，味道不错，但真的一点都不健康。

1、脱水果蔬干

市面上绝大多数果蔬脆片的配料表可以用这个格式来概括：植物油+蔬菜或水果+糖（麦芽糖浆、麦芽糊精）+盐，其中植物油大都排在配料表的第二位。“脱水果蔬干”的制作方法有很多种，像阴干、晒干、低温冷冻干燥后脱水以及油炸脱水等。不管是哪一种加工方式，营养素都会流失，并且在加工过程中会添加油脂，其热量并不低。而我们常见的大多数综合果蔬干实际上是低温油炸产品，也就是说果蔬干的香脆口感是来自于油炸。它含有的热量极高，如果食用过量，很容易造成肥胖等身体不适的情况，在油炸的过程中，还会使蔬菜里的营养成分流失，降低其营养价值。长期食用果蔬干，还会造成营养不良、易上火的情况。

2、美味“陷阱”盐焗坚果

坚果富含丰富的膳食纤维、矿物质等营养成分，可以提供较强的饱腹感，是很不错的零食。但是商超中很多的坚果都被覆上了一层外衣。一来盐分多了对控制血压不利，二来很多盐焗坚果都是油炸食品。市面上很多坚果是油炸的，油炸过程中添加的饱和脂肪和产生的反式脂肪完全抵消了坚果的健康作用。糖炒、琥珀这些做法把果仁包裹在厚厚的糖里，让健康的坚果掉进了添加糖的不健康陷阱里，也是不可取的。还有大部分坚果都是盐焗的，盐会让人越吃越多，而且会让人水肿，长期高盐还会造成高血压。

3、粗粮饼干

粗粮饼干是一种以粗粮为主要原料制成的饼干。商超里的粗粮饼干号称是最健康的食品之一，当有大量的膳食纤维存在的时候，这一类的粗粮饼干的口感并不会太好，为了迎合消费者的口感，增加销量，商家就会多添加脂肪和糖。这不是健康食品，而是名副其实的高油高糖食品。有些粗粮饼干中加入大量植物油和添加糖，不仅失去了粗粮原有的健康的属性，还会让你越吃越胖。精粮比粗粮的升糖指数更高，也就是说同样分量的粗粮和精粮，精粮更容易使人肥胖。对于想要控制体重的人来说，经常吃假的粗粮饼干不但不能减少脂肪，反而会适得其反，甚至还会患上各种疾病。久而久之，身体就会出现各种问题，缺乏其他营养物质，导致营养不良，还会影响小孩的生长发育。

4、乳酸菌饮料

商家为了增加其商品的健康程度，吸引消费者消费，在广告和包装中打出“零脂肪”的字样。世界卫生组织建议每人每天糖的食用量最好能控制在 25 克以内，不要超过 50 克。但是有的乳

酸菌饮料中就有接近 50 克的糖。市面上很多乳酸菌饮料打着对肠道好的旗号，消费者看到标明了：“富含百亿活性乳酸菌”，就火速买回家，实际上，乳酸菌饮品对肠道的作用很有限。通常我们在市面上看到的乳酸菌饮品，配料表中排在第一位的是水、果葡糖浆和白砂糖。和酸奶相比，乳酸菌饮品的蛋白质和钙含量明显较低。其次，为了调味，乳酸菌饮品中往往会加入更多的糖。有调查显示，市售的多种品牌的乳酸菌饮品，其含糖量甚至比可乐还要高！

许多年轻人往往忽略了饮食对健康的重要性，他们更倾向于选择方便快捷的如外卖或加工食品作为日常饮食，而不是选择自己动手烹饪或选择健康食品。然而，这种不良的饮食习惯可能会导致身体健康出现问题。为了改善这种情况，我们应该努力向年轻人传递健康饮食的概念，选择更健康的食品和饮食方式。

作者：洛阳师范学院赵子娴、雷芷苑

审核专家：河南科技大学第一附属医院教授/主任医师 任永强