

低盐食品 你的重口味答应吗?

■ 专家研判

当你从货架上拿起一包零食,要如何判断它是否健康? 能量、脂肪还是含糖量?

或许鲜少有人会关注到经常排在营养成分表最后一项的指标——钠,以及它背后所代表的盐。不过,在食品行业纷纷做起减盐之时,“低盐”也慢慢走进了大家的视野。

“盐值”高吗?

都说食盐是“百味之首”,但并不意味着“盐值”越高越好。盐摄入过量会加重肾脏负担,还会引发肥胖和高血压等一系列疾病。而我们很多人恰恰是非常“不差盐”。

《中国居民膳食指南》建议,成年人每天吃盐的量控制在6g以内。但根据中国居民营养状况调查,2012年中国18岁及以上居民人均每日盐的摄入量估计在12g左右,远远超过推荐值。

食盐的主要成分是氯化钠。国际权威医学杂志《柳叶刀》的报告显示,包括中国在内的多个东亚国家,因饮食结构不科学而导致的死亡案例中,钠摄入过多是头号罪魁祸首。

为此,国家卫生健康委员会启动了“三减三健”专项行动,其中“三减”指的就是减盐、减油、减糖。

减油减糖的概念已经逐渐深入人心,几乎人人都知道油炸食品要少吃,少糖、无糖食品更是成一大风口。但在减盐方面,市场的发展显然不如后两者。

食品市场调研机构 Innova Market Insights 发布的2020年健康饮食关键词就提到,除了大势所趋的低糖低脂之外,低盐也正在成为新的健康风向。

无糖容易减盐难

对于减盐食品未来的发展,不少人

期待它能走上“前辈”无糖食品的路。

“无糖”概念在近年得到了空前的爆发,“0糖”“0卡”成为了食品货架上炙手可热的标签,也成为了一种备受追捧的生活方式。

相比之下,“减盐”的赛道则显得空荡,线上线下都难觅其身影。

“盐,对口味的影响很大。没有盐,很多菜(食物)都会很难吃,所以减盐尤其难。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,实际上绝大部分人在饮食方面,对于口味的追求远远大于对健康的追求。

也正因如此,咸味食品牢牢把持着“舌尖上的C位”。智研咨询发布的一份报告指出,我国休闲零食增速最快的前五大品类中,休闲卤制品、膨化食品、炒货和蜜饯占据了四个席位,而它们无一例外都是“大盐田”。

人们对咸味的难以割舍,加上对甜味愈发的谨慎,不少原本甜味主打的食品也瞅准了咸味赛道。

从以芝士和海藻为代表的咸甜味酸奶,酸奶奶昔先“跑偏”;咸蛋黄口味的雪糕一炮打响后,东北铁锅炖雪糕、长沙臭豆腐雪糕、山东葱爆牛奶冰激凌在猎奇的路上越走越远;更别说辣鸡翅味的奥利奥和柚子辣椒味的巧克力……

减盐食品有未来吗?

逆势而上的企业,自然也有。

最近,酱油品牌欣和六月鲜便发布了一款联名款轻酱油礼盒,品牌宣称开启“轻盐”时代,引发了不少关注。

百事则推出过减盐50%系列薯片,用其他低钠的调味料搭配出多种风味,包括原味、车打芝士与酸奶风味、烧烤味等,以弥补减盐降低造成口味寡淡。



“减盐食品,从企业营销的角度会是一个发展的趋势,但是个人感觉销量应该不会很好。”阮光锋认为,减盐或者减糖减油的食物,更多的还是停留在为了迎合当前的健康形势而做的一些营销。

在阮光锋看来,大部分人的主要饮食场景还是在家中。企业们减盐、减油、减糖,减了之后消费者觉得不合胃口,回家之后难免再多吃点盐多油多糖多的食物来“犒劳”一下自己,这是大多数普通人的心理。

中国注册营养师吴佳同样认为,国人的传统口味、饮食习惯问题大大影响着减盐食品的发展。“和全世界比起来,中国人吃糖是不多的,所以‘低糖’相对容易;但我们从小吃咸,突然接受‘低盐’肯定吃不惯。同时,吃盐多的危害远不如吃糖多显著,往往要多年后才能显现出来,难以引起人们警觉。”吴佳认为,消费者的选择又会倒推到产业。

除了消费者离不开盐,企业减盐同样难。

“对于生产企业来说,减盐不像减糖,只要少放糖或者放代糖就可以。”吴

佳表示,在很多加工食品里,盐是一种很必要的添加剂,能起到防腐、保持水性和嫩度等作用,比如我们经常吃的火腿肠。如果把盐改了,可能整个配方都得改,这对工艺是很大的考验。

那么,有没有可能像代糖一样,找到一种“代盐”呢?

“目前盐的替代品还是很少的,食品工业上比较常见的一个方法是用氯化钾代替氯化钠,比如市场上见到的低钠盐。但钾的味道不太好,会有一些淡淡的苦味,有的人是适应不了的。”吴佳解释。

“但无论如何,我还是认为并希望低盐食品会是未来发展的趋势。”吴佳介绍,“如,我们从婴幼儿的辅食做起,先给盐做减法,就有助于从小给孩子培养相对清淡的口味。WHO的相关数据也指出,他们在其他国家做的婴幼儿辅食包装食品减盐,起到了不错的效果。”

阮光锋也建议,日常生活中一些高盐的食物可以少吃,比如咸菜、腌制食品等。“先把含盐量大的控制住,再慢慢递减,口味需要慢慢调整。” (中新)

科技前沿

科技创新支撑油菜产业“五齐升”

1月13日,从国家油菜产业技术体系2020年度工作会议获悉,2020年我国油菜产业逆势增长,实现单产、总产、面积、含油量和双低品质“五齐升”,为在国际大变局中“稳油保供”作出重要积极贡献。

据统计,尽管受到新冠肺炎疫情影响,2019—2020年度我国冬油菜种植面积、单产和总产均有不同程度提升,分别较上一年度增长约3%、1.45%、4.5%;体系辐射区菜籽含油量较上一年度同比上升2.12%,芥酸、硫苷双低达标率上升3.7%,菜籽品质进一步提升。

油菜是我国第一大油料作物,菜籽油占国产食用植物油的半壁江山,对保障国家食用油供给安全发挥了重要作用。“十三五”以来,油菜体系以引领和支撑油菜产业优质高产高效发展为目标,按照一体化设计、产业化推进的创新思路,突破了油菜生产从播种、田间管理到收获的机械装备和生产技术瓶颈,引领全国主产区以高产高效为目标,全程机械化生产为核心开展链式集成创新,创建了在全国油菜主产区可复制、可推广的高产高效生产模式,推广面积累

计超过1亿亩,节本增效300亿元以上。全国油菜耕种收综合机械化水平比体系成立之初提升30个百分点以上,油菜全程机械化高产高效技术入选“十三五”我国农业科技十大标志性成果,为促进我国油菜生产恢复性增长发挥了重要作用。

2021年是“十四五”开局之年,受城镇化现代化加速、国际关系快速演变等因素影响,我国油料产业发展“危”“机”共存,通过科技创新引领油菜产业高质量发展,是“十四五”以及更长时期国家油菜产业技术体系的职责使命。新时期油菜产业发展,要以新的绿色革命支撑“数量足”、以营养品质改良引领“质量优”,以多抗综合防控守护“产业安”,以机械化智能化实现“生产简”、以绿色循环技术保障“生态绿”,以三全高效模式助推“效益高”的体系六大使命清单。体系要加快“三创一体”团队建设,推动标志性成果产出,加强三全高效模式集成示范,打造高质量发展区域增长极,为服务油菜产业经济主战场、服务国家重大需求、服务人民生命健康不断作出新的贡献。

(中国农业科学院油料作物研究所)

近日,一项刊登在国际杂志《The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism》上的研究报告中,来自南加州大学凯克医学院等机构的科学家们通过研究发现,相比葡萄糖饮料而言,蔗糖饮料或

研究首次揭示了包括体重、性别和胰岛素敏感性等个体机体特征如何影响机体对两种不同类型糖类(葡萄糖和蔗糖)的激素反应。这些研究发现指出,我们非常有必要考虑个体机体的特征影响在食物供给

不同类型糖类或会影响年轻人机体中调节食欲的激素水平

许会导致年轻人机体产生较低水平的调节食欲的激素。

过多糖分的摄入是诱发肥胖的主要风险因素,蔗糖是由等量的葡萄糖和果糖组成,其经常被添加到加工食品中,比如汽水、糖果、谷物和罐装食品等,而葡萄糖则存在于诸如蜂蜜和果汁等食物中。该研究发现,当年轻人摄入含有蔗糖的饮料时,相比摄入葡萄糖饮料(机体血液中循环的主要糖类)而言其机体中会产生较低水平的食欲调节激素。

这项研究中,研究人员通过研

究首次揭示了包括体重、性别和胰岛素敏感性等个体机体特征如何影响机体对两种不同类型糖类(葡萄糖和蔗糖)的激素反应。这些研究发现指出,我们非常有必要考虑个体机体的特征影响在食物供给

中对不同类型糖类和其营养物质反应机制。文章中,研究人员纳入了年龄在18—35岁之间的69名年轻人,分别给予其摄入含有葡萄糖或蔗糖的饮料,研究人员发现,当参与摄入含有蔗糖的饮料时,相比摄入等量葡萄糖的饮料而言,其机体中会产生低水平抑制饥饿的激素。此外研究者还指出,包括体重和性别在内的多种个体机体特征或许也会影响机体对不同类型的激素反应水平。

(科技部网站)

企业快讯

龙牌食品工业园被认定为湖南省工业旅游示范点

1月11日,湖南省旅游景区等级评定委员会发布公告,龙牌食品工业园被湖南省文化和旅游厅确定为湖南省工业旅游示范点。

龙牌食品,发祥于清乾隆初年吴元泰、吴恒泰等建立的专业酱园,有着280年的传统酿造工艺。2019年,为保护和提升酱油传统技艺,龙牌食品启动建设“龙牌酱油博物馆”,通过对工业遗产文

化的保护利用与传承,打造一个集酱油酿造技艺、酱文化传播、酱类产品体验等于一体的“工业旅游示范点”。龙牌酱油是近代湘潭较早成规模的调味品企业,也是反映近代湖南早期民族工业发展的典型代表,龙牌酱油博物馆作为展示工业文化的窗口,逐渐成为中国酱油之乡——湘潭市的特色文化品牌和研学教育基地。

上海宝鼎调味品新产能项目本月开工

1月4日,上海宝鼎的调味品新产能项目正式开工。上海宝鼎酿造有限公司成立于2002年9月,是在原上海海味酿造有限公司改制的基础上重新组建的企业,生产多种酿造调味品。

公司以“宝鼎天鱼”“天鱼”“海鸥”为主要品牌。现有食醋、糟卤、酱油、调味料、淀粉制品五大系列近100余种产品。注册商标“天鱼”被认证为“中华老字号”。

乌江榨菜向百亿战略目标迈进

2020年12月29日,乌江榨菜发布了全新战略方向,将以乌江品牌为核心,围绕3—5年达成“百亿乌江”战略,拉动品类发展,做大榨菜市场,开启榨菜产业新时代。

在新战略的指引下,未来乌江榨菜将通过一整套系统性的升级动作,从产

品、渠道、品牌等多方面,包括升级产品包装、创新终端mini体验站等,为顾客提供更好的产品和互动体验,并发动新一轮的央视、梯媒、公关传播,“海陆空”全方位传递乌江榨菜的品类和品牌价值,打通“百亿”新路径,推动榨菜行业乃至酱腌菜行业的进一步发展。

监管动态

浙江省市场监督管理局发布食品安全监督抽检信息通告 2批次调味品质量指标不达标

本报讯 1月18日,浙江省市场监督管理局网站发布食品安全监督抽检信息通告(2021年第2期)。抽检了涉及27类食品,共1140批次样品。根据食品安全国家标准检验和判定,抽样检验合格1120批次,不合格20批次。其中,2批次调味品不合格。不合格项目为质量指标不达标。

通告显示,绍兴市上虞区谢塘镇岳芬小店销售的标称慈溪豪硕粮油食品有限公司生产的四川风味菜油王(5升/桶),溶剂残留量检验值为60.5mg/kg,标准值为≤20mg/kg,经检验超标3倍多,不符合食品安全国家标准规定。检

验机构为浙江公正检验中心有限公司。慈溪豪硕粮油食品有限公司对检验结果提出异议,并申请复检,经宁波市产品质量检验研究院(宁波市纤维检验所)复检后,维持初检结论。

余姚市余姚镇欣欣食品经营部销售的标称义乌市湘哲食品有限公司生产的绵白糖(分装),还原糖分检验值为3.20g/100g,标准值为1.5—2.5g/100g,不符合食品安全国家标准规定。检验机构为宁波海关技术中心。

据了解,溶剂残留量中的溶剂是指浸出工艺生产植物油所用的溶剂,国内一般为“六号溶剂”,溶剂残留量超标的

原因可能是生产加工过程中使用浸提溶剂后,没有在后续工艺中采取有效措施去除溶剂,或又将此类产品违规标称为压榨。食用油中溶剂残留量过高,长期接触会对人体的神经系统和造血系统有损害。还原糖分是指具有还原性的糖类,包括葡萄糖、果糖、半乳糖、乳糖和麦芽糖等。还原糖分是食糖的产品质量指标之一,还原糖分不达标会影响产品质量。《绵白糖》(GB/T 1445—2018)中规定,绵白糖的还原糖分应为1.5—2.5g/100g。还原糖分不合格的原因,可能是原料纯度不高;也可能与运输、储存条件控制不当等有关。

本报讯 1月13日,安徽省市场监督管理局发布2021年第2期食品安全抽检信息,组织抽检炒货食品及坚果制品、调味品、保健食品、水果制品等4类食品335批次样品,不合格样品4批次。其中,2批次调味品

徽云天食品有限公司生产的味极鲜烹调酱油(生产日期:2019/9/16),氨基酸态氮(以氮计)不符合产品明示标准和质量。不合格产品信息显示,两款产品氨基酸态氮(以氮计)检验值分别

味。该指标之所以不达标,可能为工艺方面控制不严,原料配比不合适,蛋白质原料配比过低,缺乏氨基酸的水解酶,导致发酵后的酱油产品氨基酸态氮不达标。对抽检中发现的不合格食品,

安徽省市场监督管理局发布食品安全监督抽检信息通告 2批次调味品质量指标与标签不符

品检出质量指标与标签不符问题。上述2批次不合格产品分别为,标称安徽云天食品有限公司生产的味极鲜烹调酱油(生产日期:2020/4/6),氨基酸态氮(以氮计)不符合产品明示标准和质量;标称安

为0.4g/100mL、0.55g/100mL,不符合标识量≥0.8g/100mL。

氨基酸态氮是酱油的特征性品质指标之一,含量越高,酱油的质量越好,鲜味越浓。氨基酸态氮不合格,主要影响的是酱油产品的风

安徽省市场监管局已责成合肥、六安、黄山等属地市场监管部门立即组织开展核查处置,查清产品流向,采取下架召回不合格产品等措施控制风险;对违法违规行为,依法从严处理。

调味品企业需建立风险预警机制