

# 吃“养颜”奶酪 真能变美吗?

一份奶酪,包含补钙、美容、养颜等功能,“你买吗”?奶酪成为中国消费者在奶制品消费方面的新选择,新食法花样层出不穷。近日,记者走访市场见到,有标榜益血滋补、抗氧化功能的奶酪出现,朝着女性消费者而来。奶酪有补钙功能,这是众所周知的;但奶酪还能养颜,则让女性消费者们心中存疑。就此,记者展开调查。

## 护肤养颜奶酪面世惹关注

近来,市面上出现主打护肤养颜功能的奶酪。“虾青素(御龄好朋友)、维生素C(自护小能手)和磷脂(皮肤守护者)”“玫瑰花、蔓越莓、益血滋补的枸杞……”在某电商平台上,一款标榜聚焦女性消费群的酪神世家“五维素颜奶酪”,其产品页面上如是描述奶酪中所含物质。粉红色的包装设计,让女生们倍感亲切。

记者留意到,介绍页上标出“气血支持”“骨骼支持”“GOS代谢支持”等带有功能性导向的字眼。不同于其他奶酪,这款“新鲜奶酪”是偏水乳状的吸食型奶酪。

“虾青素、维生素C和磷脂是三大抗氧化因子,刚看到的时候我还蛮感兴趣的,我和身边的女性朋友们都对健康以及美容类产品特别感兴趣。”从事服装工作的白领李女士告诉记者,尽管感兴趣,但是一看到价格,她止步了。一盒7支就要将近210元,也就是一支将近30元,“蛮贵的。”李女士说。

在调查中,不少消费者表示对这类奶酪所标榜的功能存疑。欧阳小姐是一位办公室白领,她曾在海外读书与工

作过一段时间,对奶酪的接受度很高。可是,能抗氧化、美颜、补血的奶酪,她也是头一回见。“真的有相应的功能吗?我能有效吸收吗?那我是否不需要吃其他的养颜保健品,每天直接吃奶酪就好了?”欧阳小姐说出了不少消费者的困惑。

## 吃奶酪可养颜,是否为智商税?

那么,“养颜”奶酪是否真有如此神奇的功效?会不会是智商税呢?

“这类产品的‘水分’很多。奶含量不多,脂肪、碳水化合物和蛋白质加起来才20%。”科信食品与健康信息交流中心主任、食品安全博士钟凯看完一款产品的配料表后,如是说。

记者查阅该款奶酪配料表,蛋白质含量每100克只有5.5克,占比9%。

记者又随机抽取一款德国进口的软质奶酪,其营养成分表显示,每100克奶酪的蛋白质含量为16克,占比27%;脂肪、碳水化合物和蛋白质加起来达到70%。

针对消费者最关心的营养成分比如虾青素、维生素C和磷脂三大抗氧化因子是否能发挥作用?广州医科大学附属第二医院营养科医师曾婷告诉记者,理论上,虾青素、维生素C和磷脂都可以添加到奶酪中,起到抗氧化作用。但是,这些抗氧化物质在奶酪制作过程中的稳定性和有效性,需要经过科学实验验证才能确认。至于长期食用,是否可以抗氧化,曾婷则认为,要因每个人的身体状况以及吸收力而定。这类产品中含有维生素C、钙等,膳食指南推荐

摄入量为成人每日维生素C为100mg,钙800mg。很多食物都含有磷脂,建议食物多元化摄入更好。

## 奶酪应朝“零食化”方向发展?

这些年,国产奶酪企业精准切入儿童辅食的消费场景。儿童奶酪棒推动奶酪进入大部分消费者视野。随着儿童奶酪棒市场渐趋饱和,企业又开始寻找新的目标人群,探索新的增长点。

据《2022年奶酪品类社媒营销分析报告》显示,从消费者性别分布看,奶酪品类社媒平台的购买人群以女性为主,占比高达82%。“她经济”的崛起,令“女性健康食品”迎来爆发式增长。据《2021年中国女性健康食品市场洞察报告》,在2016-2020年间,中国女性健康食品市场规模上升至2031.5亿元,年复合增长率约为10.4%。女性的饮食诉求,为市场所关注,也成为奶酪行业多品牌争夺的焦点。

那是否意味着,“养颜”奶酪就能迎来不错的发展呢?一位不愿具名的业内资深人士王楚(化名)认为,就目前阶段来说,不看好将功能性与奶酪捆绑并在成年人中铺开做法。

“第一,据我们调查,中国女性实际上未形成吃这类奶酪的习惯,何况还是比较昂贵的奶酪。培养市场与消费者需要成本投入与时间。第二,这类奶酪中特别标榜的花青素、胶原蛋白等,市面上都有相应的产品,且价格也不贵。因此,功能性的奶酪噱头多于实际。”王楚说。

不过,他认可奶酪朝着“零食化”的方向走。以妙可

蓝多为例,占其营收大头的即时营养系列产品更偏向零食逻辑,而非餐饮逻辑。从妙可蓝多2022年年报可见,紧扣儿童零食市场的奶酪棒让它成为“奶酪第一股”,同时抓住了儿童零食市场的空白与奶酪零食新品类的增长红利。

## 数据

长远来看,我国奶酪市场有着巨大的发展空间。据中国乳制品工业协会在不久前发布的《2023中国奶商指数报告》显示,2022年国内人均奶酪消费仅为0.2公斤,相比韩国的2.32公斤,日本的2.91公斤以及英法国家人均10多公斤的消费量,还有很大市场。

据统计数据显示,2017年以来,奶酪零售规模在我国乳制品消费规模中的占比逐年增长,到2021年,奶酪销售份额占比提升至2.77%,预计未来几年,增长势头仍将持续保持。

## 精明食:试试多种吃法,让你爱上奶酪

奶酪的吃法是多样的,最常见的吃法是直接食用,如五星级酒店的自助餐中,必然就有各式奶酪供应,自行切取,可以配酒,酒与乳的相融,在口中化开,一不小心就要上瘾了。不同产地的葡萄酒配相应产地的奶酪,是不错的搭配。

亦可配搭切成条状的哈密瓜等清爽的水果,放在法棍上,配着吃,也是相当地道的。

在家中,用两片方包一夹,中间再放上生菜即是一顿营养兼备的早餐;沙拉,也是奶酪的常见吃法。将其切碎,拌入沙拉之中,奶酪的咸香,为沙拉增加多样口感风味。

最后是火锅的吃法,多年前,广州也曾流行过奶酪火锅,将奶酪煮成浓汤,用以涮肉类或者土豆等,浓香四溢,但也比较容易腻,并非人人能接受。

曾繁莹(摘自《广州日报》)

有益预防心脑血管疾病,大概相当于2个核桃。研究表明,早餐适当增加富含蛋白质和脂肪的天然食物有利于提升早餐质量,所以核桃是理想的早餐坚果选择。

吃核桃仁是否需要去掉褐色的皮?在各种坚果中,核桃是多酚类物质含量最高的品种。有研究显示,这些多酚类物质对于降低大脑组织的炎症反应有所帮助。多酚类物质主要存在于核桃仁表面那层褐色的皮中,它们给核桃带来淡淡的苦,有些人吃核桃时总想把这层皮去掉,但这样做其实会大大降低核桃仁的健康价值。

## 储存:需防潮

核桃存放时,受气温、环境等因素影响,容易变质。那么,吃不完的鲜核桃如何保存?范志红建议消费者注意以下几个关键点:

存放处宜凉爽干燥。鲜核桃最好保存在凉爽、干燥的地方,远离阳光照射和潮湿环境。直接暴晒和高温会导致核桃变质,所以可以把核桃放到室温下的通风阴凉处。

李建(摘自《中国消费者报》)

## 腐乳这些常识需了解

腐乳是不少消费者喜爱的传统佐餐食品,无论是配粥还是米饭,都能瞬间让人食欲大增。然而,随着人们养生意识越来越强,不少人担心其含有有害健康的成分。腐乳究竟是人间美味还是存在安全问题的食品呢?近日,江西省市场监管局就此发布消费提示。

腐乳又称豆腐乳,是指豆腐经过特定霉菌发酵后,再用盐和各式香料腌渍制成的发酵豆制品,一般分为红方、白方、青方和酱方。和其他豆制品一样,腐乳营养比较丰富,其经过霉菌发酵,蛋白质的消化吸收率更高,还含有钙、磷等矿物质元素。腐乳中B族维生素含量丰富,含量仅次于乳制品。腐乳在制作过程中不仅保留了大量原料中的营养,还产生了醇、酯、有机酸及氨基酸等有益成分,美味且营养。

腐乳长了白毛还能吃吗?腐乳的原料是豆腐干类的“白坯”,给白坯接种品种合适的霉菌,放在合适的条件下培养,就会长出毛茸茸的一层白毛,其主要是毛霉菌,对人体没有危害,其作用只是分解白坯中的蛋白质,产生氨基酸和B族维生素。对长了毛的白坯进行搓毛后再盐渍,就成了腐乳。但若是制作好的腐乳因保存不当出现褐色或黑色的毛,这种现象属于发霉,发霉的腐乳不可食用,否则会危害人体健康。

密封的腐乳开盖时,会发现上面有少量的白色结晶,这是一种正常现象,并不是腐乳变质了。这些白色小颗粒是腐乳中的蛋白质经过发酵分解产生的酪氨酸,由于其在水中溶解度低,随着浓度增大会形成白色结晶。保存得当且没过保质期的腐乳,如果产生小白点,可以放心食用。

腐乳发酵可以吃吗?腐乳发酵主要是制作过程中盐不够或者储存不当导致的。发酵的腐乳已经开始变质,腐乳中的碳水化合物、维生素、无机盐等营养素受到大量分解破坏和流失,营养价值严重降低。而且由于微生物污染,增加了致病菌存在的机会,容易引起食源性疾病。因此,发酵的腐乳不可食用。

江西省市场监管局提醒消费者,自制腐乳应选择新鲜的老豆腐,豆腐切块不宜过大,否则容易造成内部发酵不充分。用盐腌制时,要注意控制盐的用量。盐的浓度过低,不足以抑制微生物的生长,可能导致腐败变质;盐的浓度过高,既不健康,也会影响腐乳的口味。此外,在制作过程中,要保证场地和材料卫生,用来装腐乳的玻璃瓶洗刷干净后还要用沸水消毒。储存时,注意用洁净的筷子或叉勺取用,未食用完的腐乳应及时拧紧瓶盖并冷藏保存。腐乳含盐分和嘌呤较高,患有高血压、心血管疾病、痛风以及消化道溃疡的患者最好少吃或不吃腐乳。

熊铮 朱海(资摘)

# 挑核桃莫选“白富美”

的,至少说明果仁水分不足。

●尝口感条件允许时可以尝尝核桃仁的口感,品质好的核桃仁果肉饱满,颜色黄中略微发白,口感酥脆绵软,没有油腻或干涩的感觉。如果仁颜色干瘪暗黄且有油迹,则品质相对较次;如果核桃仁外皮呈黑褐色,表面泛油光,有苦涩、酸臭、发霉等味道,则说明放置较久且已经变质。

## 食用:酌量少食别贪多

吃核桃,什么样的打开方式最靠谱?哪些认识误区需要厘清?范志红提醒消费者注意辨析以下几个方面:

多吃核桃真的能补脑吗?有些人相信,按照“以形补形”的逻辑,吃核桃能提高智力。范志红分析说,核桃富含必需脂肪酸,特别是其中 $\alpha$ -亚麻酸含量在各种坚果里较高,同时富含具有抗氧化作用的维生素E和多酚类物质。这些营养成分能帮助大脑保持健康活力。有研究发现,每天吃核桃有利于延缓老年认知功能的退化。

但是,目前没有证据证明吃核桃能让儿童和年轻人提高智商。由于核桃热量较高,盲目地大吃特吃显然是不可取的。

吃核桃对血管健康是有益还是有害?有些人认为,核桃脂肪含量高对血管“缺乏友好”。范志红分析说,核桃虽是高能量的油脂类坚果,但它有利于改善血脂。核桃含丰富的抗氧化成分, $\omega$ -3和 $\omega$ -6脂肪酸的比例合理,原味食用时不会提高炎症反应。有研究发现,将饮食中5%的饱和脂肪酸换成核桃,罹患高血压的风险显著降低。还有研究发现,适量吃核桃有利于降低血脂。因此,可以说吃核桃对保护心血管健康有一定好处。

吃核桃早上好还是晚上好?核桃脂肪含量较高,如果是拿来当零食大量吃,特别是晚餐之后吃,易导致身体摄入过量油脂而诱发肥胖。按照《中国居民膳食指南》的建议,每天坚持吃10克左右的坚果

核桃是滋养身体的家常坚果。无论煲汤、做菜,还是当零食,核桃既不会让味蕾失望,还能让人活力满满。如何吃核桃更安全、更健康,选核桃为什么要远离那些外皮看起来白白净净的“家伙”,请食品科学领域的专家为您一一道来。

## 挑选:“干果之王”拒绝“白富美”

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒消费者注意以下几点:

●察外壳 好的核桃壳应该是浅棕色或淡黄色,表面纹理自然有光泽,没有裂缝或虫洞。如果核桃是外壳过于白亮或平滑的“白富美”,就很可能只是核桃脱皮(包裹核桃外壳的青皮)后经过硫磺熏蒸或化学物质漂白。而如果外壳发黑且有些泛油,则很可能是坏果。

●闻气味 好的核桃有淡淡的坚果香气,没有异味或刺鼻味道。如果闻到刺鼻的化学味道,则说明核桃脱皮处理后可能经过硫磺熏蒸等。

●听声音 把核桃拿在手里轻轻摇晃,好的核桃仁应该紧密地贴在壳内,没有空隙或松动。有较明显晃动声音