

减脂控糖，零食界刮起“干净配方”风

在人人关注配料表的当下，休闲零食正面临着如何简化配料表的挑战。眼看到了贴秋膘的季节，零食也开始开卷“干净配方”。比如，以往在我们的认知里，蜜饯果脯之类往往配料表上重糖重盐还有一长串的添加剂，被减脂控糖重养生的这届年轻人嫌弃。今年秋天，果干除了可以原果蒸晒、冻干，还有了更能保持风味的“原汁泡原果”制法。

记者在南京河西几家超市的零食货架上看到，最近被不少人在社交平台晒图的“配料表基础，工艺就不基础”的“阳光果干”已经在货架上上新，翻看配料表确实都很干净，只有水果和浓缩果汁。社交平台上有网友科普说，这种果干是用创新工艺改良曾经风靡零食界的果脯蜜饯，把“一半都是糖”的果脯做成了配料表上只有水果本身或者只有水果和果汁的健康零食。

记者在一些电商平台搜索发现，配料表干净成为搜索热词和评价高频词汇，在淘宝平台上，“配方只有杏”的农科院酸甜金杏干回头客 10 万+，原果烘干的紫苏黄桃干两小时内就有 60 人购买；低温烘焙的仙居杨梅干号称孕妈都能随便吃……



▲资料图片

在南京一些农贸市场和大市场，记者看到有些零食店里陈列的散装果干有的颜色艳丽、表面油润，但购买的人明显不多。销售人员告诉记者，这些色泽艳丽的果脯销量确实不大，有人买去主要是做一些甜点时作为色彩点缀用。

此前有行业数据显示，健康、营养是中国果干蜜饯消费者选购新品时的首要关注因素，超 80% 的消费者购买零食时会看配料表。“现在很多消费者拿到商品时的第一反应是翻看配料表，看糖分、热量和添加剂，果脯果干成了最先被‘放下’的零食。”盒马休闲食品研发采购亦怀告诉记者，在健康饮食的消费趋势下，传统零食品类受

到不小的冲击，尽管大家仍然有解馋的需求，但对零食的健康要求变得更高，因此对传统零食的健康化“改造”其实是目前行业共同的课题。

在各类社交平台上，不少网友为了吃得干净，竟然自己在家制作各种果脯果干以及蔬菜干，比如有网友用最近价格不高的新疆无核白葡萄和无核红葡萄，靠一个空气炸锅做出了平替葡萄干；有网友用南瓜加上糯米粉等蒸晒后做出了健康零食南瓜片。

亦怀介绍说，近两年研发人员也在尝试通过工艺创新、优化原料等方式对休闲食品进行改良，其中果脯蜜饯是重点“攻坚”的对象。此前他们尝试采

用冻干工艺制作果干脆片，但配料表干净了，水果原有的风味却几乎消失殆尽，难以满足消费者选购零食时“解馋”的需求。如何破解这道行业难题？研发人员创新发明了一种果汁腌制法。“传统果脯制作是将果肉放入糖水中腌制，我们将糖水替换为浓缩果汁后烘烤，发现只要让果肉保持湿润，它就不会氧化。”亦怀说这一“用果汁锁鲜”的方式，不仅实现了不另外添加糖，还通过长时间果汁浸泡，解决了果干因鲜果差异带来口感不稳定的问题。

这种“原汤化原食”的新思路，不仅让“阳光果干”系列新品的配料表更干净，也让尝试过的消费者变成回头客，在上市后迅速赢得消费者青睐，整体销量增长 110%，最终还带动整个果脯蜜饯品类销量同比增加了 30%。

业内人士评价说，在全民关注健康饮食的大环境下，干净配料表是做健康相关商品的基础。从冷冻方便面到 HPP 果蔬汁，再到如今的“阳光果干”，创新工艺正在重塑传统零售商品格局。在保证好吃和操作便捷的前提下，尽可能简化配料表，让消费者轻松看懂所购商品的成分，将成为抢占消费客群的法宝。（据《扬子晚报》）

关于鸡蛋的 8 个误区

生活中有哪些关于鸡蛋的误区？吃鸡蛋时又应该注意什么呢？

双黄蛋是被打了激素吗？

母鸡产蛋过程主要受体内激素控制。当母鸡的身体情况一切正常时，每次排出一颗卵黄，就会产下正常的单黄蛋。当母鸡激素调控异常时可导致连续两次排卵，出现双黄蛋。双黄蛋与普通鸡蛋在营养成分上差异不大，适量食用对人体并无不良影响。

土鸡蛋营养价值更高？

土鸡是指散养的，主要以虫子、蔬菜和野草为食物的鸡。和在养鸡场里圈养的、吃饲料的“洋鸡蛋”相比，土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰含量略多，而脂肪、维生素A、维生素B2、烟酸、硒等略少一些。总体来说，土洋鸡蛋营养价值相差不多，但由于鸡吃食等因素，土鸡蛋中可能含有一些风味物质，让人觉得味道更好。

“初生蛋”和“功能蛋”更有营养？

鸡在生长期130—160天之内所产的蛋被称为初生蛋。目前没有任何检测证据表明，初生蛋的营养素含量比普通鸡蛋更多。功能蛋是指通过饲料技术使鸡蛋富含锌、碘、硒、钙等营养素。虽然听起来不错，但实际上，因为没有权威标准和评估证据，很多产品都有过度宣传之嫌。

蛋黄越黄营养价值越高？

蛋黄除含有胆固醇外，还提供多种营养素，如脂溶性维生素、必需脂肪酸以及钙、铁、镁、锌等。与浅色蛋黄（色度低于8）相比，色度为8—12的深色蛋黄常含有更多的类胡萝卜素，特别是叶黄素。蛋黄颜色受到母鸡的年龄、品种、健康状况及鸡饲料成分的影响。从营养角度讲，不需要过于纠结蛋黄颜色。

一天可以吃多少个鸡蛋？

健康成年人（没有血脂问题的人群）：建议每天食用一个完整的鸡蛋，不要弃蛋黄。高胆固醇血症和心血管高危人群：也可以吃鸡蛋，但考虑到风险因素，建议每两天食用一个煮鸡蛋，相当于每日吃半个鸡蛋黄。高胆固醇血症人群更应该该控制动物内脏、猪脑、鱿鱼、蟹黄、鱼籽等食物摄入。

鸡蛋与豆浆相克？

豆浆中有胰蛋白酶抑制物，会抑制蛋白质的消化，影响鸡蛋的营养吸收。但只要豆浆充分煮开，这种物质就被破坏，不会影响蛋白质消化吸收。

（据人民网）

秋季养肺正当时

秋天已至，日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为，秋令与肺气相应，秋天燥邪易伤肺，而肺为“娇脏”，既恶暖，又怕寒，肺外合皮毛，主呼吸，与空气接触。外邪侵犯人体，不管从口鼻吸入，还是由皮肤侵袭，都容易犯肺而致病。所以，秋天养生，养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机，中医讲究药食同源，重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力，可以通过食疗养肺，提高人体免疫功能。

防秋燥，重在饮食调理，适度饮水，以少量频饮为佳。饮食宜养阴润燥为主，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品，以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻等食品，均有清补、平补的功效，可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食材应先了解其功效，结合个人体质、肠胃功能酌量选用，并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜；百合以熬粥、煮水饮效果较佳；绿豆适宜于内火旺盛的人；荸荠能清热生津，生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛辣食物会使肺气更加旺盛，还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异，辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药，可将其搭配在食物中食用，或煮粥煲汤饮用。其中，百合莲子粥清肺火，适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者；枇杷梨皮川贝饮润肺止咳，适用于肺热、口干咳嗽者；黄芪山药粥补肺气，适用于肺气虚、容易感冒者。（据《人民日报》）

又逢新学期开学。近日，多款需要识别孩子指纹才能解锁的“儿童指纹水杯”，成为不少家长追捧的开学新用品，并持续霸榜某电商平台儿童水杯热销榜。有记者注意到，这些指纹水杯售价比普通水杯高出近一倍，其宣传的卖点在于有效防止校园“恶作剧”或避免“误饮共杯”，让孩子喝水更安全。

面对指纹水杯的热销，社会上出现不少质疑之声。有家长认为这是“智商税”，认为指纹识别若出现故障，孩子可能连水都喝不上；有消费者指出，低年级学生手指脱皮、出汗等生理特征可能影响识别率；更有人担忧，过度依赖技术产品可能削弱孩子自主管理能力。这些质疑并非空穴来风，确有家长因孩子指纹识别失败而选择删除已录入信息。在技术成熟度与实际使用场景的适配性上，指纹水杯确实存在改进空间。

但若因此否定这类产品的创新价值，未免失之偏颇。从技术演进角度看，指纹识别已从高端手机走向儿童用品，本身就是科技进步惠及民生领域的体现。更值得关注的是，这类产品通过“饮水记录追踪”功能，为家长提供了解孩子生活习惯的数字化窗口。对于工作繁忙的父母而言，能实时掌握孩子是否按时喝水、饮水量是否达标，这种精细化的监

护方式回应了现代家庭教育的痛点。

在公共卫生领域，指纹水杯的防误饮功能具有十分现实的意义。校园内共用杯具可能导致的疾病传播风险，一直是家长和学校共同担忧的问题。虽然当前产品主要强调“防恶作剧”，但其技术架构已为未来功能扩展预留了空间，比如通过材质升级实现水温监测或与校园健康管理系统联动预警传染病迹象等。

诚然，指纹水杯现阶段存在技术短板，除识别灵敏度问题外，低电量时无法应急开盖的设计、复杂机械结构带来的维护成本，都是消费者用脚投票时需要考虑的因素。但是，任何技术创新都需经历从实验室到市场的磨合期。正如早期智能手机也存在续航短、系统卡顿等问题，但这些并未阻碍移动互联网时代的到来。对于指纹水杯这类聚焦细分场景的产品，更应允许其在用户反馈中持续优化，而非用完美标准苛责新生事物。

对“儿童指纹水杯热销”现象，社会理当多一些包容。对于这类新技术运用，民众不妨多些耐心，让市场机制自然筛选出真正符合需求的产品，在包容与规范之间寻找平衡点，并通过技术优化，使这类新技术产品不仅成为孩子们喜爱的生活用品，而且还能够成为守护儿童的“健康管家”。（唐传艳）

不妨让指纹水杯成为守护儿童的健康管家