



晨报记者 潘文

各类“轻食”悄然走红,那么听起来不容易让人发胖的“轻食”真的“轻”吗?商家标注的热量“靠谱”吗?轻食搭配营养健康吗?为何有人天天“吃草”减肥,却越减越肥?近日,新闻晨报·周到与上海市消保委围绕轻食热量和健康问题展开联合测评,选取了4款热销的轻食产品,送往上海源本食品质量检验有限公司(上海市营养食品质量监督检验站)进行检测。测评结果显示,FitBee的健身达人藜麦饭之虾仁减脂版和沙野轻食的蛋白多多鸡胸热能碗存在热量高、热量低标问题。

测评一

轻食真的“轻”吗?

对于为了“减肥”吃轻食的小伙伴来说,热量是选择一款轻食的重中之重。那么轻食真的“轻”吗?

记者分别在便利店和外卖平台购买了2款轻食,分别为全家的老北京风味鸡肉卷沙拉、罗森的烟熏鸡肉蔬菜色拉、FitBee的健身达人藜麦饭之虾仁减脂版、沙野轻食的蛋白多多鸡胸热能碗。从型号规格来看,四款送检样品差距较大,老北京风味鸡肉卷沙拉和烟熏鸡肉蔬菜色拉180克/盒,另外两款从外卖平台购买的轻食每份重量接近500克。测评结果显示:老北京风味鸡肉卷沙拉的总能量约200千卡/份,烟熏鸡肉蔬菜色拉约144千卡/份,健身达人藜麦饭之虾仁减脂版约649千卡/份,蛋白多多鸡胸热能碗约666千卡/份。四款样品中,有两款样品实测能量超过600千卡/份。

600千卡,对减肥的小伙伴来说热量高吗?上海市第十人民医院营养师程解对此进行了详细解释:“我们平时自己在家减肥,主要方法之一就是‘限能量平衡饮食’,即限制能量摄入,当摄入能量小于消耗能量时,就可以减重。脂肪合成和摄入碳水比例、食物升糖指数以及胰岛素分泌快慢等相关。胰岛素分泌越平稳,脂肪合成就会越少。为控制脂肪合成,建议减重人群将‘三餐制’改为‘五餐制’,即早中晚三餐加上两顿加餐,也就是大家平时常说的‘少食多餐’。能量分配建议为早餐30%、午餐30%、晚餐20%、两顿加餐各10%。”以一名1.65米的女性为例,要减重的话,根据日摄入量计算公式(身高-105)×22千卡,每天约需摄入1320千卡,这样比较健康合理。早餐摄入396千卡,两顿加餐分别摄入132千卡,午餐摄入396千卡,晚餐摄入264千卡。

按照“三餐制”分配能量,早餐30%、午餐40%、晚餐30%,即早餐摄入396千卡,午餐摄入528千卡,晚餐摄入396千卡。

无论是“三餐制”还是减重效果更好的“五餐制”,如果一顿摄入600多千卡,都超标了。程解介绍,根据医院的“减肥餐”计算,600千卡相当于60克杂粮主食+250克蔬菜+200克瘦肉+10克油脂。

为什么一盒由杂粮、蔬菜、瘦肉等组成的轻食会有这么高的能量?程解介绍:“轻食中的酱汁能量很高,而且酱汁里面常含有添加糖、脂肪等,会增加胰岛素分泌,不利于减肥。

要减肥的话,建议不要食用酱汁,或者选择零蔗糖、低脂肪的酱汁。”

除了能量过高,此次测评中还有两款能量很低的轻食,均未超过200千卡。这个能量控制是否很“优秀”呢?程解介绍:“能量摄入过低会导致基础代谢下降,一般减肥时 can 比正常需要摄入的能量低两三百千卡,然后慢慢降低,最多降低不超过500千卡,超过后基础代谢会急速下降,随之体重下降会很快进入‘平台期’,然后一旦再增加能量摄入时,体重就会快速反弹。这就是很多人为什么‘节食减肥、却越减越肥’的重要原因。此外,超低能量摄入还会对肝脏造成损害、导致肠胃疾病等。”

测评二

商家标注的热量“靠谱”吗?

目前,市面上不少轻食产品都标明了热量情况,这也是消费者购买时重点关注的内容之一。这些商家标注的热量“靠谱”吗?

记者此次送检的四款样品也都明确标注了能量情况,有的标在产品标签上,有的标在外卖平台的宣传页面上。根据标注,老北京风味鸡肉卷沙拉约246千卡/份,烟熏鸡肉蔬菜色拉约153千卡/份,健身达人藜麦饭之虾仁减脂版约472千卡/份,蛋白多多鸡胸热能碗约385千卡/份。部分品牌在宣传图片中,用小号字体注明了“营养和热量指标为估算,仅供参考”或是“热量计算为理论值,可能存在偏差”。

根据《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)问答(修订版)第二十三条,能量指食品中蛋白质、脂肪、碳水化合物等产能营养素在人体代谢中产生能量的总和。当产品营养标签中标示核心营养素以外的其他产能营养素如膳食纤维等,还应计算膳食纤维等提供的能量;未标注其他产能营养素时,在计算能量时可以不包括其提供的能量。

记者查询了解到,两款预包装轻食样品和两款现制现售轻食样品的营养标签中均未标示膳食纤维。根据相关规定,在计算能量时可以不包括其提供的能量。

因此根据食品中产能营养素的能量折算系数,记者计算了四款样品中膳食纤维的能量,去除膳食纤维的能量后,四款样品的能量分别为:老北京风味鸡肉卷沙拉约194千卡/份,烟熏鸡肉蔬菜色拉约141千卡/份,健身达人藜麦饭之虾仁减脂版约621千卡/份,蛋白多多鸡胸热能碗约653千卡/份。

新闻晨报·周到与上海市消保委围绕轻食热量和健康问题展开联合测评

轻食热量并不「轻」标注热量或不靠谱

和四款样品的标注能量相比,两款便利店在售预包装轻食样品的实测能量和标注能量较为接近,均未超过标注能量值;两款现制现售轻食样品的实测能量和标注能量误差较大,其中蛋白多多鸡胸热能碗的误差值超过260千卡,实测能量是标示能量的169.6%。

测评三

轻食搭配营养健康吗?

各种轻食搭配五花八门,怎样搭配才能既健康又减肥?此次测评结果如何?

程解介绍:“人体每天需要摄入一定的热量,对想减重的人群来说,建议碳水的供能比为40%-55%左右,蛋白质占比15%-20%,脂肪占比20%-30%。”

按照1克碳水化合物提供约4千卡的热量,老北京风味鸡肉卷沙拉的碳水供能比约为49.4%;健身达人藜麦饭之虾仁减脂版的碳水供能比约为51.9%;蛋白多多鸡胸热能碗的碳水供能比约为53.9%;烟熏鸡肉蔬菜色拉的碳水供能比约为22.5%。

测评结果:三款轻食的碳水比例在建议范围内,一款碳水太低。

按照1克蛋白质能提供约4千卡的热量计算,老北京风味鸡肉卷沙拉的蛋白质供能比约为16.2%;健身达人藜麦饭之虾仁减脂版的蛋白质供能比约为21.4%;蛋白多多鸡胸热能碗的蛋白质供能比约为21.6%;烟熏鸡肉蔬菜色拉的蛋白质供能比约为21.7%。

测评结果:一款轻食的蛋白质比例在建议范围内,三款稍微高于建议范围。

按照1克脂肪约可提供9千卡热量计算,老北京风味鸡肉卷沙拉的脂肪供能比约为34.2%;健身达人藜麦饭之虾仁减脂版的脂肪供能比约为26.2%;蛋白多多鸡胸热能碗的脂肪供能比约为23.8%;烟熏鸡肉蔬菜色拉的脂肪供能比约为56.3%。

测评结果:两款轻食的脂肪比例在建议范围内,两款高于建议配比范围,其中一款样品的脂肪供能比占了

总能量的“半壁江山”。

这款烟熏鸡肉蔬菜色拉主要由蔬菜和几片鸡肉组成,为何脂肪供能比如此高?记者注意到,这款轻食中自带一包酱汁,酱汁配料主要包括植物油、水、酱油、白砂糖、食醋、芝麻等组成。酱汁标签上的营养成分表显示,该酱汁每100毫升脂肪为39.9克。

这样的轻食搭配会给减重和健康带来哪些问题呢?程解介绍,碳水摄入过高,会影响减肥。但长期碳水摄入过低,会影响记忆力、情绪等。同时,碳水摄入过低一段时间后再吃碳水,间歇性刺激胰岛,对胰岛功能也有影响,体重容易反弹。

日常蛋白质来源主要是动物蛋白,动物蛋白摄入过高会对肾脏造成负担。长期动物蛋白摄入过高,嘌呤也会比较高,容易引发痛风。减重时蛋白质摄入不足,很容易掉肌肉,代谢也会快速下降,还难以减掉脂肪。

过多的脂肪摄入会更胖,低了会影响对一些生理功能。脂肪分为饱和脂肪和不饱和脂肪,不饱和脂肪中的一些成分对降胆固醇、甘油三酯等都有好处。

水果榨汁变“糖水”土豆芋头碳水高

说了这么多,我们的目的只有一个,就是健康地减肥。应该怎么做呢?

程解介绍:“从医院减重病例情况看,很多肥胖人群都是因为精制碳水和脂肪摄入超标,这是能量摄入超标的重要因素。还有就是吃的时间不对,比如白天匆匆吃饭,晚上吃得很丰盛,或者喜欢吃夜宵、喜欢吃零食等。”因此,健康减肥首先要养成良好的生活习惯,规律饮食,同时搭配控制能量摄入和适量运动。

还需要注意的是,我们平时会把土豆、芋头、山药等做成菜,再加个肉类,从减重角度来说,这就相当于主食配肉,没有蔬菜,碳水比较高。喜欢喝水果汁、蔬菜汁的小伙伴也要注意,其实榨汁后水果中的膳食纤维链都榨断了,喝一杯果汁就相当于喝了一杯糖水。蔬菜汁也是一样的,里面没有膳食纤维了。此外,建议优先选择膳食纤维含量高的食物,比如玉米、红薯、藜麦、芹菜、西兰花等。这些都有利于减肥。

测评项目	老北京风味鸡肉卷沙拉	健身达人藜麦饭之虾仁减脂版	蛋白多多鸡胸热能碗	烟熏鸡肉蔬菜色拉
品牌	全家	FitBee	沙野轻食	罗森
型号规格	180克/盒	460克/盒	490克/盒(称重)	180克/盒
标注能量	约246千卡	472千卡	385千卡	约153千卡
实测能量	约200千卡	约649千卡	约666千卡	约144千卡
去除膳食纤维后能量	194千卡	621千卡	653千卡	141千卡
实测蛋白质	8.1克	34.8克	35.9克	7.8克
实测脂肪	7.6克	18.9克	17.6克	9.0克
实测总碳水	24.7克	84.2克	89.7克	8.1克
实测总膳食纤维	2.9克	14.0克	6.7克	1.6克