

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洙鏼工逢鑑伴掬鏼朵簏 - 鍍儿棉錦冬汉緇惧施洪ゆ侯 罐頭 ≠ “ 垃圾食品 ”

健康

浣滑

鎏賤戩浜庸緇2007/12/20 14:50

如今，一提到“垃圾食品”，很多人都会联想到汉堡包、方便面、罐头食品……而罐头食品成为垃圾食品更多是因为消费者认为“罐头食品的营养不高，都含有防腐剂”。中国农业大学食品安全系副教授范志红表示，罐头食品不是“垃圾食品”。

罐头食品不含防腐剂

范志红说，“其实做罐头的道理很简单。先把内容物充分加热，把微生物全部杀死；同时把包装罐充分加热杀菌；然后把无菌的食物装到无菌的容器中，趁热封口；最后再加热灭菌，冷却后，容器顶隙里面的空气体积收缩，会产生负压，本来封严的瓶子就更打不开了，外面的细菌也不可能进去了。”

“食物自然不会腐败，也就不需要加什么防腐剂。”范志红说。

罐头食品不缺钾钙镁

范志红介绍，罐头的加热温度不超过120度，只有少量游离氨基酸受损失，而蛋白质不怕这个温度的加热，正如家里的高压锅可以用来做红烧肉一样。矿物质也不怕加热，钾、钙、镁的含量并不会因为灭菌处理而下降。其实真正怕热的只有维生素，特别是维生素C和叶酸。

罐头鱼含钙是鲜鱼10倍

高温高压加热使鱼骨头变酥变软，让其中的钙大量溶出。因此，罐头鱼的含钙量比鲜鱼增加了10倍以上，其中的铁、锌、碘、硒等矿物质也没有损失。但范志红提醒，每周吃罐头鱼最好别超过两盒。

TIPS：保存罐头方法：

罐头如果长期放在室温下，必需氨基酸和维生素会缓慢地损失。所以，罐头应放在阴凉的地方储藏，比如放在冰箱里，其损失就基本上可以忽略不计。

如今，一提到“垃圾食品”，很多人都会联想到汉堡包、方便面、罐头食品……而罐头食品成为垃圾食品更多是因为消费者认为“罐头食品的营养不高，都含有防腐剂”。中国农业大学食品安全系副教授范志红表示，罐头食品不是“垃圾食品”。

罐头食品不含防腐剂

范志红说，“其实做罐头的道理很简单。先把内容物充分加热，把微生物全部杀死；同时把包装罐充分加热杀菌；然后把无菌的食物装到无菌的容器中，趁热封口；最后再加热灭菌，冷却后，容器顶隙里面的空气体积收缩，会产生负压，本来封严的瓶子就更打不开了，外面的细菌也不可能进去了

。 ”

“食物自然不会腐败，也就不需要加什么防腐剂。”范志红说。

罐头食品不缺钾钙镁

范志红介绍，罐头的加热温度不超过120度，只有少量游离氨基酸受损失，而蛋白质不怕这个温度的加热，正如家里的高压锅可以用来做红烧肉一样。矿物质也不怕加热，钾、钙、镁的含量并不会因为灭菌处理而下降。其实真正怕热的只有维生素，特别是维生素C和叶酸。

罐头鱼含钙是鲜鱼10倍

高温高压加热使鱼骨头变酥变软，让其中的钙大量溶出。因此，罐头鱼的含钙量比鲜鱼增加了10倍以上，其中的铁、锌、碘、硒等矿物质也没有损失。但范志红提醒，每周吃罐头鱼最好别超过两盒。

TIPS：保存罐头方法：

罐头如果长期放在室温下，必需氨基酸和维生素会缓慢地损失。所以，罐头应放在阴凉的地方储藏，比如放在冰箱里，其损失就基本上可以忽略不计。