



## 封面天天见 生活新发现

| 吃 | 喝 | 有 | 度 |

# 华西都市报、封面新闻评测 13 款常见烘焙产品，专家表示—— 糕点闻到越香口感越顺滑 脂肪含量一定高

在快节奏的生活中，越来越多的人习惯于购买预包装食品替代早餐或下午茶，其中烘焙产品如蛋糕、面包等尤其受到消费者青睐。

每一款预包装烘焙产品都有营养表、配料成分等，你看懂了吗？华西都市报、封面新闻3·15报道组特别从成都市场上购买了7个品牌共计13款烘焙蛋糕，根据它们预包装说明书上标注的数据，从脂肪、奶油、添加剂三个维度进行了对比测评。数据出来后，我们邀请中国医师协会营养师专业委员会委员、四川省医师协会临床营养分会副会长、成都市第五人民医院临床营养科主任王仲进行了点评。

特别提醒：以下结论和建议只针对该品牌的这一款产品目前的配方，不代表该品牌其他产品。

## 脂肪含量

### 13款烘焙糕点4款高脂

王仲表示，脂肪是人体正常所需，成年人每日脂肪摄入量应少于每日摄入总能量的30%。根据中国居民膳食指南提示，每100克固体食物脂肪含量低于1.5克可视为低脂，液体食物每100毫升脂肪含量低于5克可视为低脂。如果每100克固体食物脂肪含量超过20克，通常就可以认为是高脂肪食物。

基于此，对标以上13款烘焙糕点中脂肪含量，均不属于无脂和低脂。其中有4款烘焙糕点达到了高脂食物水平，从高到低分别是：

唇动黑色经典——巧克力涂饰蛋糕(脂肪含量34.30%)

面包新语——彩拼蛋糕(脂肪含量32.50%)

爱达乐——藤椒松松蛋糕(脂肪含量30.20%)

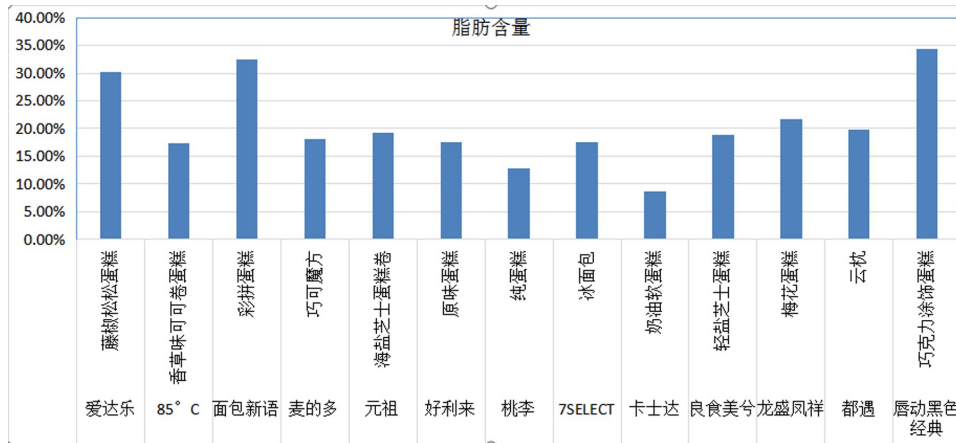
龙盛凤祥——梅花蛋糕(脂肪含量21.70%)

消费者日常如何快速辨别脂肪含

## 13款测评产品 脂肪含量



13款参与评测的烘焙产品。



量高低？王仲介绍，从气味上可以简单辨别，闻到越香，口感越顺滑，一定是脂肪含量高；吃到越“柴”，脂肪含量往往偏低。同时需要注意的是，消费者不仅要关注成分表的脂肪含量，还要关注含糖量，因为高糖在体内同样会转化为脂肪。

## 反式脂肪酸

### 一款含有但量并不高

在反式脂肪酸指标一项，13款烘焙产品中有一款含有反式脂肪酸，含量并不高，它是85°C香草味可可卷蛋糕(反式脂肪酸:0.4克/100克)

另外12款产品中，元祖海盐芝士、好利来原味蛋糕、龙盛凤祥梅花蛋糕未明确标识，其余产品为0。

对于颇受争议的反式脂肪酸，王仲表示，反式脂肪酸不是人体所必需的脂肪酸，对身体有害无益，过多摄入会有潜在的健康威胁，包括增加血液内低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”)的含量，同时减少血液内高密度脂蛋白胆固醇(“好胆固醇”)的含量，不仅容易发胖，并且增加心血管疾病的风险。

不过消费者也不必担心，根据《中国居民膳食指南(2016)》，每日反式脂肪酸摄入量不超过2克，全年原则上不

超过4000克均在安全范围内。但哺乳期孕妇和儿童应尽量避免食用，建议是“越少越好”。

如何简单判断2克的量？王仲介绍，从对标食物来看，就相当于是一小份炸薯条或一杯珍珠奶茶。

## 奶油

### 2款用人造1款用植脂

这13款烘焙糕点中，有6款标注了奶油使用情况。其中面包新语彩拼蛋糕使用的是植脂奶油，麦的多巧可魔方、85°C香草味可可卷蛋糕则分别使用了人造奶油。

王仲介绍，植脂奶油是以大豆等植物油和水、盐、奶粉等加工而成，对食品加工不容易氧化变质，方便造型卖相好。虽然相比动物奶油脂肪含量要低，热量也要低，但相对添加剂较多。

人造奶油，是植物油加动物油、调味料加工而成。这种奶油成本相对较低，蛋糕好定型不易塌陷口感也好。但由于人造奶油含有反式脂肪酸，如长期大量食用对人体健康存在风险。

稀奶油则是动物奶油，是牛乳的脂肪部分，它是将脱脂乳从牛乳中分离出来后得到的一种乳状液。稀奶油

所含脂肪成分较低，相对价格成本会高一点。

王仲建议，在有条件的情况下可尽量选择稀奶油。

## 看懂配料表

### 配料越少相对越好

面对13款糕点成分表上琳琅满目的名称，很多消费者对它们既陌生又记不住。如何简单快速甄别和选择产品？

王仲建议，首先消费者在购买时选择正规场所和正规生产商，尽量选择新鲜食物，对于预包装食品同时查看产品是否标注生产许可证SC批号；对于食用香精色素，用舌尖尝若有涩、苦味或出现掉色变色的尽量不选择；而消费者敏感的防腐剂其实就是山梨酸钾、三聚磷酸钠成分，有条件的情况下可尽量少选。简单来讲就是配料越少，相对越好。

对于食品标签，您还有哪些想关注的？是否清楚白酒固态发酵法和液态发酵法的区别？如何区分超市里的酿造酱油和勾兑酱油？欢迎留言互动，华西都市报、封面新闻将邀请专家一一答疑。

华西都市报-封面新闻3·15报道组

## 酒类收藏鉴定专家谈老酒收藏：

# 老酒现“全包装”造假 收藏要谨慎

一瓶1987年的萝卜瓶五粮液，如今的市场价能达到7000元左右；一瓶品相完好、1989年出厂的普茅，目前行情价约3万元……如今，那些拥有较老年份的老名酒成了市场的“新宠”，但与此同时，较大的利益空间也催生出老酒市场的“造假热”。

近日，茅台“全身装备”被炒卖也让假茅台重新回到大众视野，那么什么样的老酒才是值得收藏的？如何甄别真、假老酒？华西都市报、封面新闻记者采访了中国著名酒类收藏鉴定专家焦健等白酒行业专家，为消费者带来老酒防坑指南。

## 鱼龙混杂

### 只看包装已真假难辨

伴随着名酒市场的回暖和收藏市

场的火爆，陈年老酒尤其是名优老酒开始不断被翻炒，比如一瓶1984年出厂的老全兴大曲，现在的市场价已经炒到5000元……据相关统计，我国现有酒类收藏爱好者60多万人，2021年老酒市场规模将突破千亿元。

面对年份老酒巨大的差价，一些不法分子开始造假名老酒。此前，央视财经频道播出了《年份酒乱象调查》，报道贵州省仁怀市假“年份酒”泛滥，价格混乱，虚假年份酒已经形成了产业链。

最近，茅台也频繁登上热搜，除了箱子外，飘带、酒杯、绷带、提袋、验酒器等都被炒卖，飘带一根2元，原装酒杯一套30元，绷带一条15元，手提袋一个100元……包装的高价回收很容易让人联想到——造假。

“传统的老酒造假方式包括回收瓶子、生产商标和瓶盖，用低端的酒去冒充高端酒。”中国著名酒类收藏鉴定专家焦健告诉记者，如今老酒的全套包装制假者都能采购到，“比如制假者会通过餐厅偷梁换柱，和服务员配合把全套包装收集回来，所以仅仅从包装上已经无法分辨出假酒了。”

## 专家支招

### 收藏要找专业力量鉴别

那么对于普通消费者如何甄别真、假老酒？什么样的老酒才是值得收藏的？焦健建议，消费者首先不要贪小便宜，明显低于市场价格的老酒多半有猫腻；建议找专业的老酒运营商、品牌商合作，不要盲目在市场上购买没有保障的老酒；找专业力量和正

规渠道鉴定，规避风险。

白酒行业鉴定专家王滔曾在接受记者采访时表示，鉴定一瓶酒的真假，最重要的是看盖子和封口：“注意批次型号，观察封口是否有做旧的痕迹，其次要看封膜的包浆。”此外，还可以通过酒花来判断是否是老酒。一般而言，新酒的酒花只能持续几秒钟，而老酒的酒花可以持续十几秒到二十秒，而且酒的度数越高，酒花也越丰富。

目前市面上有一种说法是“老酒储存越久越好”，著名白酒专家、四川省酿酒协会专家组组长曾祖训对此持怀疑态度，他曾表示：“我认为储存期最好的是10年—12年。因为每一批酒需要储存达到最佳口感的时间是不一样的，不同批次的酒本身就具备多样性。”

华西都市报-封面新闻记者 但辰璐