

## 酱油配料搞双标? 国民品牌被骂上热搜

## 选酱油的技巧要记牢



□ 本报记者 刘伟芳

最近,一则关于“海天酱油国内外双标”的视频火了。视频里称海天一款出口日本的酱油,配料表里只有“水、大豆、食盐、砂糖和小麦”。而国内一款酱油的配料表里则有多种食品添加剂。于是引起了众多网友的热议,不少老人都表示含添加剂的酱油要倒掉。对此,专家表示,不要过度恐慌、过度解读。

### 无添加≠健康

记者在超市选购时发现,其实

不仅是海天酱油,市面上绝大多数的酱油都含有“谷氨酸钠、5'-呈味核苷酸二钠、5'-肌苷酸二钠、苯甲酸钠、三氯蔗糖”等多种食品添加剂。所谓“零添加”酱油,并非只在海外售卖。某电商平台显示,海天“0金标生抽”的配料表就不含食品添加剂。不过,产品价格要贵出不少。

对此,本报健康大使、福建医科大学附属协和医院国家一级营养师朱岫山表示,这些添加剂都很常见:

**谷氨酸钠:**一百多年前日本学者在海带中提取发现的味精;

**5'-呈味核苷酸二钠:**在鸡汤肉汤里都存在的鲜味物质;

**5'-肌苷酸二钠:**增味剂,让食物吃起来更鲜;

**三氯蔗糖:**是一种甜味剂,它甜度高,甜味正,我国许可用于酱油等二十多类食品当中;

**焦糖色:**着色剂(色素),炒糖色时产生的那种褐色物质,一般只添加在老抽中。

**苯甲酸钠:**防腐剂,在世界各国广泛使用了几十年,并没有发现和癌症风险之间有什么关系。

其实,食品添加剂非常常见,我们每天的餐桌上都会遇到,只要按照国家标准规定的使用范围和用量,并按照食品添加剂的使用原则来使用,其实是安全的,并且还会使产品质量更稳定。

相反,没有添加防腐剂,这个产品很可能添加了过多的盐,而多吃盐反而会对心血管健康造成影响。

### 挑选好酱油看这些

#### 看标签

大豆小麦口感好

制作酱油的原料有大豆、小麦、麸皮,从营养上看三者并没有过多的区别,但口感上来说大豆比小麦酿造的口感好,小麦又胜于麸皮。尽量选择配料为大豆和小麦的产品。

#### 高盐稀态发酵味更香

高盐稀态发酵酱油的周期需3~6个月。优点是酱油呈红褐色、有光泽、澄清透明,有浓郁酱香及脂香,但含盐较高;

低盐固态发酵酱油的周期为15~45天,优点是盐含量低,但酱油呈深红褐色、无光泽、较混浊、不

够澄清、酱香不足。

#### 等级越高味越鲜

酱油瓶上都有标一级、二级或特级,等级越高说明酱油中的氨基酸含量越高,鲜味越好,酱油的品质也越高。

#### 摇一摇

满足了标签上的条件后,还可对比不同品牌,综合朱岫山的个人经验和一些大厨的经验,此时不妨轻轻晃动酱油瓶,看看摇出的泡沫。好的酱油在倒的过程中有均匀的泡泡,不好的酱油泡泡大小不一,另外就是看摇晃后瓶子上有没有沉淀物,沉淀物多的则有可能是勾兑的。倾斜瓶壁看酱油黏度,好的酱油会比较稠,有黏度,不好的酱油黏度很低。

#### 提醒

酱油虽好,但患有高血压、肾病、妊娠水肿、肝硬化腹水、心功能衰竭的病人应少量食用,以免病情加重。

普通人群,如果酱油摄入量较多,相应的盐的含量也应降低,每天吃盐量应该控制在5g以内为宜。

(上接16版)

根据HEARTS中国高血压防治项目数据显示,多数卫生院需要长期治疗800~3000例高血压患者。更何况筛查尚未覆盖整个乡镇社区,患者人数还会不断增加。放大到全国2亿多患者,需要多少医疗服务、药品供应、医疗保险和家庭支持?这是一个很大的问题。



作为国家疾病诊断标准。

关于高血压诊断标准,2005年、2010年、2017年国家卫生行政部门发布的宣传教育要点、防治指南、临床路径等均明确:成人高血压的诊断标准为非同日3次血压超过140/90mmHg。

“步子要一步步走。”北京大学人民医院高血压领域首席专家孙宁玲教授认为,高血压防治重点集中在140/90mmHg以上,将130~139/80~89mmHg按原有标准划分为“正常高值”,中低风险者进行警示、生活方式干预,是目前适合的方法。

“此次《指南》发布引起讨论,让更多人关注到自己的血压问题,提升了全民对控制高血压的重视程度,我觉得是一件好事。”福建省

高血压研究所所长、福建医科大学附属第一医院谢良地教授表示,“无论高血压诊断标准是否下调,都不是决定患者是否需要用药的唯一尺度。”

从专业角度上来看,是否给一个血压高或者不高的人用药,需要综合评估。血压仅仅只是评估表中一个指标维度,还要参考年龄、性别、体重、遗传背景,有没有合并血糖、血脂、尿酸异常等因素。

无论是否确诊高血压,防控慢病,生活方式干预无疑是成本



最小的。

对此,福建医科大学附属第一医院高血压中心蔡文钦副主任医师建议:

1. 限盐少油,每日不超过6g的盐,每日烹饪油用量<25g。

2. 控制体重,BMI应控制在18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>,男性腰围<90cm,女性腰围<85cm。应该长期坚持,逐步减重,一年减少初始体重的5%~10%最为合适。

3. 戒烟限酒,成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克;成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克。

4. 规律作息,不报复性熬夜,保证充足的睡眠。

5. 均衡饮食,提倡地中海饮食(以橄榄油为主要食用油,主食中豆类、全谷物占比较大,新鲜生食蔬菜较多,海鲜类、禽肉较多,红肉较少,乳制品诸如牛奶、奶酪很丰富,日常有适量坚果)。

6. 选择适合自己的运动方式、强度和运动量。如步行(散步、快走、慢跑)、打球、游泳等等,控制在中等强度,即[最大心率(次/分钟)=220-年龄]的60%~70%的运动。

### 03 一件好事 让更多人关注到血压问题

据了解,2017年,美国高血压指南将高血压重新定义为≥130/80mmHg后,还没有其他国家跟进。2021年WHO(世界卫生组织)发表的高血压的药物指南,高血压范围仍是140/90mmHg。

面对各方争议,11月15日,国家卫健委通过“健康中国”一锤定音:目前,国家未对成人高血压诊断标准进行调整,并表示,国家对于高血压等疾病诊断标准的制发