

# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)  
703-626-2859 (崔小姐)  
703-354-2323 (传真)  
703-354-6767 转 112  
(办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



## 知名冰淇淋被指国内外双标, 植脂冰淇淋到底能不能吃?

天气热了, 大家都会想吃点解暑的东西, 冰淇淋就会成为大家的首选。

这两天, 国外致命品牌热销的冰淇淋——梦龙上了热搜。其实我自己很少买冰淇淋吃, 这个品牌还是最近同事说很有名、很高端, 我才知道的。

事由是网友@游戏打折情报发了条微博说梦龙冰淇淋「双标」, 国内版用的是「低级」的植脂, 质量最差, 有反式脂肪酸, 而国外版则是用牛奶作为主要原料的。

植脂冰淇淋是怎么回事? 真的有反式脂肪酸吗? 还能愉快吃冰淇淋吗?

01

是否真的双标?

网上说, 国内版梦龙冰淇淋的主要原料为“植物油”, 因为配料表第一位是水, 所以大家觉得中国的冰淇淋里面主要是水, 不是奶。而欧洲生产的则主要原料是“牛奶”, 这款冰淇淋双标。是不是真的这样呢?

其实, 这个还真是误解了人家。

不同国家地区的产品确实有不同, 但是, 并不存在在用水和奶这样的双标, 只是各国(地区)标准要求不一样, 在标签上标注会有一些不同罢了。

实际上, 中国版的梦龙也是有奶的。

中国的配料表第一位是水, 所以大家觉得中国的冰淇淋里面主要是水, 不是奶。但这其实完全是误解。

中国售卖的梦龙虽然配料表第一位是水, 但是后面有奶粉、乳清粉等。这个其实相当于是「复原乳」。

「复原乳」就是用奶粉+水来还原成原来的牛奶状态。它的营养价值并不会比牛奶低。跟我们平时常喝的复原果汁类似。

按照中国的标签要求, 使用「复原乳」就要把水和奶粉分别列出来。但在国外可以把“奶粉+水”(即复原乳)直接标为“milk(牛奶)”或“reconstituted milk(复原奶)”等。

实际上, 中国版梦龙里 3.7% 的乳粉, 按照 1:7 的比例复原成牛奶, 牛奶的添加量也可以排在配料表第一位, 跟国外的梦龙没啥区别, 只是因为标准不一样, 在标注的时候不一样罢了。

而且, 在网上搜索就可以看到, 国外的梦龙产品也有用植物脂肪的, 都是用的椰子油。这只是产品差异化的问题, 可能该网友只看到了乳脂的产品, 没有看到国外的植脂产品。

总的来说, 说梦龙双标, 这个有点冤枉它了。

02

植脂冰淇淋 VS 乳脂冰淇淋, 哪个好?

网上说植脂冰淇淋质量最差, 用的都是氢化植物油, 有很多反式脂肪。

这是真的吗? 植脂冰淇淋 VS 乳脂冰淇淋, 到底孰优孰劣?

植脂冰淇淋, 就是说它的原料中有用植脂。植脂, 就是指“植物油”。而乳脂, 则是

奶油

植脂包括任何植物油, 比如网红的橄榄油、山茶油、核桃油, 还有我们日常食用的大豆油、玉米油、花生油、菜籽油……还有棕榈油、棕榈仁油、椰子油, 以及氢化植物油, 都是“植脂”。

总的来说, 植脂味道口感一般比较差一些, 乳脂的口感还更好。而且, 植脂的成本更低一些。

植脂冰淇淋没有奶, 质量最差?

文中说, 在中国的用的是氢化植物油, 只有极少量的奶粉, 只能称为“植脂型冰淇淋”, 还说按照冰淇淋的类型, 【从最好的全乳脂, 到最差的植脂型】。

其实, 这是很片面的理解。

冰淇淋是以牛奶、奶油等原料做成的。按照推荐性国标《冷冻饮品 冰淇淋》(GB/T 31114-2014) 的规定, 冰淇淋可以分为全乳脂、半乳脂和植脂三种类型。

「全乳脂冰淇淋」是指「体部分乳脂质量分数为 8% 以上(不含非乳脂)的冰淇淋。意思是, 冰淇淋里的脂肪成分全来自乳, 且乳脂在整个冰淇淋里至少占到 8%。

如果乳脂含量  $\geq 2.2\%$ , 同时  $< 8\%$ , 那这款冰淇淋就是「半乳脂冰淇淋」。而如果乳脂含量降到 2.2% 以下了, 就是「植脂冰淇淋」了。

全乳脂、半乳脂以及植脂, 都是合法合规的产品, 只是产品分类不同罢了。也谈不上全脂就是最好的, 毕竟脂肪多了还容易长胖呢。

所以, 植脂冰淇淋是正规产品, 并不是完全没有奶, 只是产品定位不同, 不存在孰优孰劣。

植脂冰淇淋都是反式脂肪酸?

网上说植脂型冰淇淋都是用【氢化植物油, 只有极少量的奶粉】, 有很多反式脂肪酸。

实际上, 这是将「植脂」跟「植脂末」搞混淆了。

「植脂」不是「植脂末」, 它就是指来自植物的油脂。「植脂末」是“non-dairy creamer”, 最常见的就是“咖啡伴侣”。

植物油在部分氢化的过程中会产生反式脂肪酸, 而不氢化或者完全氢化的植物油也是没有反式脂肪酸的。而植脂末通过生产工艺控制, 也可以做到零反式脂肪。

有没有反式脂肪酸, 你只要看营养成分表就可以了。因为我国国标规定, 只要用了氢化植物油就必须在营养成分表里标出反式脂肪酸的含量。如果成分表里找不到「反式脂肪酸」, 说明产品不含各种氢化植物油。

如果标了含量是「0」, 则说明反式脂肪酸含量在 0.3g/100g 以下, 这么低的含量几乎也不会对健康产生不好的影响。

我看看中国这款是没有反式脂肪酸的, 大家不用太担心。

哪个口感好?



一般来说, 乳脂冰淇淋更好吃。经典款是用牛奶和乳脂的; 植物基款用植脂, 没有奶。

国外有做过测评实验对比, 找了 100 多个人分别对梦龙的经典款和新的植脂款进行了品尝并打分, 结果, 六成的人还是选择了经典款。

哪个更营养?

有些人可能会说, 用植脂是否更健康、没有饱和脂肪。

其实, 植脂同样可能有饱和脂肪。

实际上, 梦龙在接受媒体采访时也回应了有用椰子油, 要知道椰子油同样有大量的饱和脂肪。

所以, 植脂冰淇淋和乳脂冰淇淋, 在健康方面其实并没有很大差别。

03

植脂冰淇淋更环保吗?

我后来看到该企业在声明中说, 用植物油代替动物油脂是为了“追求冰淇淋美味的同时也希望减少对环境的影响”“让可持续生活成为常态”, 意思说自己的产品更环保。是不是这样呢?

这个其实跟环保没有一毛钱关系。主要是因为价格, 植脂比乳脂要便宜很多, 用植脂生产冰淇淋, 更多考虑的是成本。

我看了一下, 梦龙依然卖得很贵。

一支 64 克的梦龙就要 14 块多。如果用植脂卖的便宜就算了, 关键是价格没有实惠, 还要说自己环保。

要知道, 之前大家吐槽卖的贵的钟薛高, 一个 12 块多点, 但是人家一个有 70 多可, 分量还多一些。而且, 它的轻乳产品中奶的含量也要高很多。

可惜, 在微博上, 有网友表示: 冰淇淋只能偶尔吃吃, 所以情愿贵点买进口的。

这个就真是一个愿打, 一个愿挨了!

04

如何选择冰淇淋?

一般来说, 用牛奶多一些、乳脂多一些的冰淇淋口感更好。所以, 建议大家在选择冰淇淋的时候:

(1) 注意看配料表中先后顺序, 比如牛奶、奶粉、乳清粉、稀奶油在排配料表中排在前面的, 说明乳的成分多一些, 品质一般高一些。

(2) 注意看营养成分表中蛋白质含量, 蛋白质含量高的冰淇淋、雪糕, 一般也更优质一些, 毕竟蛋白质主要来自奶制品。不过现在也有植物基的冰淇淋了, 大家注意分辨。

很多人担心冰淇淋不健康。要从健康角度, 当然是糖越少、油越少、能量越低更好。

但是, 这个要求对冰淇淋就太为难了。冰淇淋本来就是一款解暑零食, 而且, 由于产品特性, 脂肪少了、糖少了, 冰淇淋肯定不好吃。况且, 很多人吃冰淇淋就喜欢那个顺滑的感觉, 如果油少了糖少了, 那跟老冰棍有什么区别?

所以, 我建议大家就不用太纠结了。只要买正规、质量合格的冰淇淋, 爱吃哪个就买哪个。热量、脂肪、糖含量都在营养标签上也写得清清楚楚, 注意看看, 做到心中有数就可以了。

其实我个人一直比较怀念以前吃的小布丁, 真的是童年回忆, 那才是我心目中的 yys……不知道有没有同感的。

最后提醒大家记住一点: 冰淇淋热量还是很高的, 不能多吃, 吃完冰淇淋, 最好可以出去运动运动。