

冰淇淋、雪糕和冰棍,别再混淆不清

炎炎夏日,冰凉清爽的冷冻食品成为许多人的消暑首选。但你是否知道,我们常说的冰淇淋、雪糕和冰棍并非只是名称不同?我国对冷冻饮品制定了明确的分类标准,从营养成分到生产工艺均有严格规定。了解它们的区别,才能吃得明白、选得放心。



三类冷饮,标准迥异

按照GB 2759—2015《食品安全国家标准冷冻饮品和制作料》规定,冷冻饮品以饮用水、食糖、乳制品等为主要原料,经特定工艺制成固态或半固态食品。市场上销售的冷冻饮品主要分为冰淇淋、雪糕、冰棍等类别。三者的核心差异在于原料配比和营养成分,执行的标准也各不相同。

冰淇淋执行国家标准GB/T31114—2014,对蛋白质和脂肪含量有明确要求。根据产品类型,蛋白质含量需达到2.2~2.5克/100克,脂肪含量不

低于5.0~8.0克/100克。这意味着冰淇淋的乳制品含量更高,口感更为浓郁。

雪糕执行国家标准GB/T31119—2014,其营养标准低于冰淇淋。蛋白质含量仅需0.4~0.8克/100克,脂肪含量最低为1.0~2.0克/100克,整体乳原料比例较冰淇淋更低。

冰棍执行行业标准SB/T10016—2008,未对蛋白质和脂肪含量作要求,仅规定总糖含量需≥7.0克/100克。传统的老冰棍、绿豆冰棍等均属此类,更接近“加糖冷冻饮品”的范畴。

高糖高脂是共性,理性选择更健康

尽管冰淇淋和雪糕的营养标准存在差异,但“高糖高脂”是其共同特点。脂肪和糖分不仅能提升口感,还能降低冰点,使冷饮在低温下保持细腻质地。

从含糖量来看,冰淇淋的糖分通常为15%~16%,但市售部分产品远超此标准,甚至达到20%~30%。相比之下,普通

碳酸饮料的含糖量仅约10%。由于低温会抑制甜味感知,若将冷饮融化后品尝,往往会发现甜度过高。

脂肪含量直接影响口感顺滑度和香气。因此,那些入口绵密、奶香浓郁的产品,通常脂肪含量较高,选购时需特别注意。

四步挑选健康冷饮

面对琳琅满目的产品,如何选择相对健康的冷饮?掌握以下技巧很重要。

一是看产品类别和营养成分表。从营养价值看,冰淇淋>雪糕>冰棍。优质冰淇淋的蛋白质含量可能高于牛奶。但高价不等于高营养,应优先选择蛋白质含量高、糖分和脂肪较低的产品,注重营养均衡而非盲目追求高价。

二是关注配料表顺序。配料按含量降序排列。建议选择以“生牛乳”或“牛奶”为主要原料的产品,而非“乳粉”。因乳粉经高温处理会损失部分热敏性营养素(如B族维生素),生牛乳则

能保留更多营养。

三是选择低糖低脂款。为控制热量,可选择标有“低糖”“低脂”的产品。但需注意,“零糖”“零脂”并非绝对健康,仍需查看是否含过多添加剂。

四是尝试自制健康冷饮。将浓稠酸奶或香蕉、牛油果等水果冷冻,既可享受冰凉口感,又能自主控制糖分和添加剂,是更健康的选择。

夏日适量享用冷饮无可厚非,关键在于科学选择。在保持均衡饮食和适度运动的前提下,这份清凉完全可以既美味又健康。

据《科普时报》

市场监管总局: 对食品添加剂越界、超标 违法行为零容忍

针对食品添加剂滥用问题,市场监管总局食品抽检司司长卫国锋29日表示,将持续加大食品添加剂抽检监测力度,严管食品添加剂超范围、超量和非法添加问题,对任何越界、超标违法行为零容忍,让合规使用食品添加剂成为食品行业的责任底线和信誉基石。

卫国锋是在市场监管总局当日召开的食品安全专题新闻发布会上作出上述表示的。据介绍,市场监管总局高度重视食品添加剂抽检监测工作,每年都列为年度抽检计划重点任务。

今年上半年,全国市场监管部门完成食品安全监督抽检263.9万批次,检出超范围超限量使用食品添加剂的不合格食品1.2万批次,主要问题是超范围超限量使用二氧化硫、甜蜜素、脱氢乙酸钠等。

市场监管部门严厉打击滥用食品添加剂行为,今年上半年处罚相关食品生产经营企业4727家、责令停产停业65家,对情节严重的10家生产企业依法吊销生产许可证,将4家列入严重违法失信名单,移送公安机关48件,依法追究刑事责任。对抽检不合格食品,及时下架、召回。据新华社

以色列科研人员 “复活”80年前真菌标本

新华社耶路撒冷7月30日电(记者 王卓伦 路一凡)以色列耶路撒冷希伯来大学研究人员近日成功“复活”了两株约80年前收集的植物病原真菌样本,为研究现代农业对土壤微生物生态的长期影响提供了重要线索,也为构建更可持续的农业体系提供依据。

这一研究的对象为灰霉菌,是一种全球广泛存在的植物病原真菌,可引发200多种作物的灰霉病,给农业造成高额损失,对全球粮食安全、国际贸易与环境健康构成多重挑战。为寻找工业化农业兴起前土壤微生物群落的原始状态,研究团队从希伯来大学国家自然历史收藏中心选取了两株20世纪40年代采集的灰霉菌标本。这些菌株在合成化肥和杀真菌剂尚未普遍使用的农业体系中自然生长,被科学家视作“化学干预前时代”的微生物样本。

研究人员成功将其“复活”,利用最新技术手段对其进行全基因组测序、转录组分析和代谢组分析,并与当前实验室中广泛使用的现代灰霉菌菌株进行对比。结果发现,老菌株在多个方面表现出与现代菌株的显著差异。比如:老菌株对杀真菌剂的抗性明显更弱;致病能力方面,老菌株在侵入性和寄主特异性上均较低;生态适应性方面,二者在对酸碱度的耐受能力、寄主植物偏好等方面也表现出不同的适应策略。

研究指出,灰霉菌约80年的演化反映了人类农业活动对微观生态系统的长期影响。通过比较老菌株与现代菌株,研究人员能够量化人为干预带来的生物学代价,有助于改善植物病害管理、生物多样性保护和推进可持续农业实践。

相关研究成果已发表在国际研究期刊《交叉学科》上。

“空调热浪” 可能加剧城市暴雨

记者29日从南开大学获悉,该校黄津辉教授团队的研究发现,空调在制冷过程中产生的大量废热排放到室外后,会改变城市天气模式——可能显著增强城市夏季暴雨强度。这一发现为极端天气治理和城市规划提出了新挑战。相关研究成果发表在国际期刊《大气研究》上。

研究团队以深圳—香港这一全球人口最密集、能源消耗最密集的沿海区域为例,利用高精度气象模型,深入探索了空调废热对夏季短时强降雨的影响。

研究结果显示,在开启空调的情景下,深圳城市地区的短时强降雨峰值强度平均提升约22%,香港则提升约3%。具体而言,高密度高层建筑区域的降雨增强尤为明显。

黄津辉解释,空调废热主要通过增加城市地面的感热通量,显著抬升城市地表温度,加剧城市热岛效应。这种额外的热量促使空气更剧烈上升,

使城市空气中的湿气更易达到凝结高度,从而引发或增强对流降雨。

“空调的热排放就像在城市地表放置了‘小型热气球’,推动湿润空气快速上升,进而形成更多、更强的局地暴雨。”黄津辉说。

随着全球变暖,空调使用率大幅上升,这意味着城市的短时暴雨可能会更加频繁和剧烈。研究团队建议从两方面应对:一方面需要提高空调设备的能效,减少废热排放;另一方面,在城市规划中,应更多地考虑绿色基础设施,比如增加城市绿化、使用冷却路面材料等,以降低城市热岛效应,从而减轻空调废热带来的负面影响。

该研究为城市气候适应和基础设施规划提供了重要参考,尤其是在高密度城市和快速城市化地区,如何科学有效地管理和缓解空调废热的负面影响,或将成为未来城市可持续发展的关键。据央广网