

天塌了！很多人当减脂小零食吃的果蔬冻干，竟然是“增肥”利器

如今不管在线上线下，秋葵、胡萝卜片、紫薯片、刀豆、甜菜、南瓜等等丰富果蔬制成的果蔬冻干很受年轻人欢迎。这些果蔬冻干混在一起，不光色泽诱人，尝起来还酥脆可口。

很多人说，它们都是果蔬制作的，含有丰富的维生素和膳食纤维。一些商家还宣传它们采用冻干技术，是“非高温油炸”食品。这样看来，这些果蔬冻干似乎很适合减脂人士。如果你真信了，那看完它们的热量一定会“大吃一惊”！

小小果蔬冻干竟然“背刺”我们，接下来就来扒一扒这个“增肥”利器！

几块钱一包的果蔬冻干用的“冻干技术”跟你想的不一样

很多人一听到“冻干”，都会以为是采用真空冷冻干燥技术（vacuum freeze drying, 简称FD）制作的食品。其实不然，市场上大多果蔬冻干制作采用的是另一种技术——真空低温脱水技术（Vacuum Frying, 简称VF）。

这两种技术看起来差不多，实际上制作出来的食品却千差万别，下面我们来看看它们之间有什么区别。

1 真空冷冻干燥技术

真空冷冻干燥技术，顾名思义，这种技术是一种结合了低温与真空的高效脱水技术。

采用这种技术进行处理时，首

先需要将果蔬冷冻至-30℃以下，让其中的含有水分形成微小的冰晶。然后，将完成冷冻的果蔬在真空仓中进行抽真空以及缓慢升温，当气压降低到0.006标准大气压时，水就可以从固态的冰，不经过液态变化直接升华为气态的水蒸气。

由于果蔬冷冻速度较快，内部没有形成大冰晶，因此细胞结构等基本上没有被破坏，蔬果的外观也不会发生变化，最大的区别就是在水分逃逸之后，原本的结构变得疏松多孔了。由于过程中，冻干品的体积、形状基本不变，因此也具有很好的复水性，只需要重新加水就能恢复其性质。

通过这样的一系列的操作，不仅能高效地将产品的含水量能降至1%~3%，还能最大限度地保留食物的营养与口感，并且有效抑制微生物的活动，防止腐败，将食品的保质期延长到几年以上。

这种技术不仅食品加工行业中有较为广泛的应用，比如冻干咖啡等等，在航天领域和军队中也有广泛应用。尽管这种技术优势十分明显，应用领域也很广泛，但最大的“缺点”就是贵。不仅设备机组昂贵，而且制作时间长、干燥时的能耗也比较高，整体的成本那是相当高。

2 真空低温脱水技术

就平时大家当小零食吃的一包只卖几块钱的果蔬干，显然用不起“昂贵”的FD技术。市面上平价的果蔬干，用的其实大多是另一种

技术——真空低温脱水技术（Vacuum Frying, 简称VF）。

真空低温脱水技术，其实又叫做低温油炸技术。没错，这种技术脱水主要靠的是油炸。

制作时，同样在真空环境中，控制油温在90~120℃的范围内恒温加热食品，利用油比空气更好的导热性，慢慢把食物内部水分“逼”出来。这个温度既能让水分蒸发，又不会让食物焦化变色。最后再通过离心机或吸附去掉表面油分，就得到了酥脆、色泽保留也还不错的脱水食品。

相对传统的高温油炸，VF技术制作的果蔬干能较好地保存食物中的热稳定性营养物质，比如钙、铁以及膳食纤维等，但热敏性的维生素，尤其是维生素C、维生素B的损失仍相对较大，损失率基本上会达到30%~40%。

因此，如果仅停留在健康层面，追求能相对更放心地吃油炸食物，适度吃它也还行。但是，如果作为减脂期也能放心吃的解馋小零食，那可快住嘴吧！

采用VF技术的果蔬冻干隐藏的“增肥”利器！

即使含油量已经远低于传统的高温油炸，通过VF真空低温技术制作出来的果蔬干依然有约10%的脂肪含量。吃掉这样一份果蔬干，一不小心当天的脂肪摄入就超标了。

从网售的果蔬干中随便挑一款，就可以看到它们的脂肪含量都不低。基本上，100克的果蔬干下肚，就能占掉热量摄入参考值的

25%左右，而脂肪摄入更是能达到了脂肪摄入参考值的40%左右。

换句话说，吃掉这么一小包100克的果蔬干，大概就能满足成人一天所需热量的25%，以及所需脂肪的39%了。

鉴于大部分人日常吃的也不算少，经常外卖、外食的饮食习惯就很容易就脂肪超标，如果把这种果蔬干当成低负担的小零食来吃，一不小心就可能成了“增肥利器”。

此外，商家的模糊宣传也很容易蒙蔽大家的双眼。一些商家会宣传自己采用的是VF低温干燥技术，而把植物油的使用藏在最不显眼的角落里。

一招教你选对果蔬冻干

其实如果仔细观察，这两种技术脱水后的成品还是有不少区别的。

真空低温冻干的蔬菜通常看

起来更蓬松，轻轻一捏就会碎成粉末，放进水里能快速恢复原貌。而油炸干燥的蔬菜往往表面略带光泽，摸起来稍微硬实，如果泡水就更明显了，水面往往会泛起油花。

当然，最直接的方法是查看配料表——如果上面出现了植物油三个字，那多半是油炸干燥的产物。毕竟宣传语可以含糊其词，配料表却做不得假。

对于追求健康的消费者来说，这个细节值得多花三秒钟确认。其实，不单单是果蔬干这一种零食，许多打着低负担放心吃的小零食背后，都藏着暗坑，也难怪大家总是一不小心越减越肥了。

总体而言，VF技术制作的食品在控制摄入量的情况，依然可以作为饮食补充的便捷选择。但如果想要高效补充微生物和膳食纤维，同时又不摄入过多的油脂和热量，还得是小贵的真·低温冷冻冻干可能更适合你。



夏季糖尿病患者饮食指南：三类食物助健康

进入夏季，气温升高，糖尿病患者的日常饮食也需要做出相应调整。

以下这三类食物，非常适合糖尿病患者夏季食用，对身体健康大有裨益。

富含维生素C的食物

维生素C作为人体不可或缺的营养素，是广为人知的抗氧化剂。它能够保护细胞免受氧化应激的损害，而氧化应激状态在2型糖尿病患者并发症的发生和发展过程中扮演着重要角色。

夏季是蔬菜大量上市的季节，许多蔬菜可以生吃或凉拌，这种方式能最大程度地保留维生素C的含量。所以，建议糖尿病患者在夏季多食用富含维生素C的蔬菜。例如，新鲜的青红辣椒、圆白菜、大白菜、芦笋、菜花等都是不错的选择；此外，像西红柿、黄瓜、萝卜这类既可以生吃又富含维生素C的蔬菜，也非常适合糖尿病患者。这些蔬菜不仅能为身体补充所需的维生素C，其较低的升糖指数也符合糖尿病患者的饮食要求。

苦味蔬菜

夏季，人们容易出现心火过旺、肾气不足的情况。从中医角度来看，苦味食物具有降泻心火的功效。因此，糖尿病患者朋友在夏季不妨多吃一些苦味蔬菜。

不仅如此，苦味蔬菜还具备多种益处。它们能够促进食欲，让糖尿病患者即使在炎热的夏季也能保持良好的胃口；有助于清心健脑，提升精神状态；甚至还具有一定的杀伤癌细胞的作用。常见的苦味食物有苦瓜、苦菊、莴笋、芥蓝、盖菜、莲子等。其中，苦瓜更是被誉为

“植物胰岛素”，含有类似胰岛素的物质，对血糖的控制有一定的辅助作用。

汤汤水水

夏季气温高，人体出汗增多。即便长时间待在空调房中，体内的水分也会因大量蒸发而流失。因此，糖尿病患者要特别注意补充水分。建议每天饮用1500-2000毫升的水，可以选择白开水、淡茶、矿泉水、运动饮料等。

然而，随着出汗量的增加，人体不仅会丢失水分，还会流失大量

的盐分。所以，在补充水分的同时，糖尿病患者还应多选择一些汤菜，如冬瓜汤、西红柿鸡蛋汤、虾皮紫菜汤等。这些汤菜既能补充水分，又能补充盐分，达到一举两得的效果。而且，这些汤菜通常较为清淡，不会对血糖造成较大影响。

总之，糖尿病患者在夏季合理选择食物，多吃上述这三类食物，有助于维持身体的健康状态，更好地控制血糖水平。当然，在饮食调整的同时，也不能忽视运动和药物治疗，综合管理才能让身体更加健康。

针灸师 王素华
Suhua Wang

二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠, 抑郁, 焦虑, 更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏, 针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 240-268-9557 / 571-317-1697
网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合征、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周五

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备