



自热锅、自热米饭,作为一种方便快捷食品越来越受到欢迎,尤其是在一些吃饭、外卖不方便的情况下,吃上一锅自热米饭也是香喷喷。

不过,网上一直有流言说,自热米饭里的大米并非“真大米”。观察发现,自热米饭内的“大米”颗粒晶莹剔透,和家里吃的大米,外观还是有很大区别,而且自热米饭熟得也更快。这里面到底有什么“科技与狠活”?



自热米饭用的 竟是“假大米” 吃了对身体有害吗

自热米饭确实不是“真大米”

首先,自热米饭里用的“米”确实不是“真大米”,而是叫——重组米或复合大米、再制大米。

对于重组米,都是第一次听说。可以简单理解为重组米就是重新调配组成的大米,主要是以大米、小麦为主要原料,按一定的比例配制加工煮熟,粉碎后经挤压膨化加工而成,外观形

状与普通大米相似。

真大米要蒸煮半小时才好,自热米饭加热十分钟就能吃,为什么自热米饭的“重组米”熟得快?浙江省市场监督管理局2023年11月在官网发文介绍,不同于普通生米,自热米饭已被加工成熟米,因此加热后熟得更快。重组米通过对普通大米进

行粉碎、挤压、蒸煮、熟化、冷却、造粒成形等步骤制作而成,因此用开水泡发即可快速复原变“熟”,方便快捷食用。①

这种经过机器重塑成大米形状的人造米,不属于真正的大米。吃过自热米饭的人都有体验,重组米的口感较黏,米香味较淡,也缺乏嚼劲。

重组米安全吗?

这种米吃了对身体有害吗?

相较于真大米,重组米原料成分往往会写着:大米、食用玉米淀粉、魔芋精粉、水、单双甘油脂肪酸酯、磷酸二氢钙等。这些会对身体有害吗?

“单双甘油脂肪酸酯,是一种乳化剂,广泛存在于饼干、糕点、面包等食品当中,用于改善食物的口感。”浙江大学营养学教授沈立荣2022年在接受

媒体采访时说,糖尿病患者以及血脂异常患者,尽量少摄入含有单双甘油脂肪酸酯的食物。“这类物质会使患者体内脂肪酸含量增加,因而有一定升高患者血脂、血糖的作用。”

有的自热米饭配料表里,还有玉米淀粉。“添加的目的也是为了改善口感。此前,确实有用马铃薯淀粉来加工人造大米的。”沈立荣说。②

那会不会有厂家用陈米或者变质大米来加工重组米?据报道,浙江国正检测技术有限公司实验室采用对照组实验,对两种生大米、两种超市预包装冷饭、两种自热米饭饭包进行检测。结果发现:实验中的菌落总数、沙门氏菌、蜡样芽孢杆菌、脂肪酸酯、水分等6个样本的检测数据,都在正常范围内。②

重组米营养差?

那大米重组之后,营养有什么变化呢?

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一1月27日在其公众号刊文介绍,再制米在生产过程中因为浸泡、高温,会损失一部分维生素,比如B族维生素。但是在由糙米碾磨得到精制白米的过程中,维生素、矿物质及膳食纤维本就大量损失了。由精制米到再制

米的过程中损失的这部分营养,其实也不至于让再制米跟精白米产生本质上的差别。

不过,自热米饭的血糖指数更高。顾中一介绍,有研究检测数据发现:同款天然大米的GI值是89.5,再制米的GI是95.4。研究人员推测是挤压过程导致淀粉分子间的氢键断裂,导致降解和部分糊化,增加了淀粉对

消化酶的敏感性。如果需要控制血糖的人群,可能就要注意了。③

此外,使用挤压重组技术生产的重组米,因为淀粉结构的变化,这样的重组米反倒更容易消化了。所以,很多人感觉吃了同样分量的米饭,可能真的没有真大米“扛饿”。

吃自热米饭 需要注意什么?

1 最好别长期吃,偶尔吃无碍

我们可以把自热米饭看作一种类似于方便面的快餐,但是不可以长时间食用,更不可以把它当作日常用餐,毕竟它的营养成分还是有所欠缺的,部分特定人群也不能长时间食用。

2 需要控制血糖人群尽量少吃

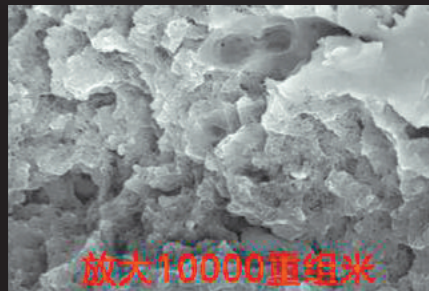
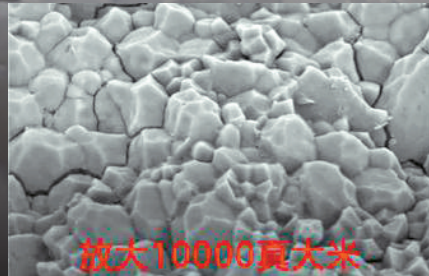
有实验发现,自热米饭的血糖指数更高一些,所以对于需要控制血糖人群尽量少吃。

3 搭配其他食物保证营养全面

虽然重组米在加工的过程中可能会损失一些营养,不过在整体安全和营养上和正常大米差别并不是特别大。因此建议食用时搭配其他的蔬菜、肉类,保证营养全面。

4 尽量选大品牌保证食品安全

自热米饭中使用的重组米,目前还没有国标。因此建议大家在选购时尽量选择大品牌和有品质保证的产品,保证食品安全。



■本文综合自:

①2023-11-06浙江省市场监督管理局《为您盘点自热米饭用到的那些“黑科技”》

②2022-07-24钱江晚报《恰饭说|自热米饭里的“米”是什么?我们放大一万倍给你看》(施雯)

③2024-01-27营养师顾中一《自热米饭里的米是“假”的!》(顾中一)

■图文来源:健康时报、新华社