

# 速冻食品真的没营养吗

何 昌

大邑县疾病预防控制中心 四川成都 611330

〔中图分类号〕TS201.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 08-099-01

随着人们生活节奏的加快,人们迫切希望从忙碌的家务中解放出来,同时对食物的营养和卫生有着非常高度重视。方便食品因为其卫生和便捷,越来越受到人们青睐。速冻食品因为其能够有效保留食物的营养和口感,也受到人们的广泛认可。我国冷冻食品协会对速冻食品的定义为在强冷环境下冷冻 15min 左右,使食物温度在  $-18^{\circ}\text{C}$ ,这种食品称之为速冻食品。一般在新鲜食品速度处理方面,多选择  $-30\sim-35^{\circ}\text{C}$  冷冻。而冰柜和冷库中冷冻的食物多选择  $-18\sim-23^{\circ}\text{C}$ ,冻结时间有一定的延长,一般在 90min 左右,这类食物称之为缓冻或慢冻食物。对新鲜蔬菜速冻处理,蔬菜组织水分会凝结为较小结晶,在整个组织中均匀分布,利用放大图像观察,细胞未发生变形,食物中的水分和汁液未出现流失。速冻处理方式能够有效避免食物在缓冻中出现的水分流失和细胞壁变形等所带来的食物品质下降问题。很多人担忧速冻食物经过冷冻处理后营养价值丧失,缺乏营养,那么速冻食品真的没有营养吗?

## 1 速冻食品生产

速冻食品在生产、加工、运输和销售等环节对温度要求非常严格,必须要确保各个环节食品所处的温度在  $-18^{\circ}\text{C}$  以下。必须要确保速冻食品生产、加工以及运输等环节的车辆等设备满足这方面要求。一般将这一过程称之为速冻食品冷链,只有严格按照冷链执行,才能够确保有高质量的速冻食品。选择  $-18^{\circ}\text{C}$ ,各类细菌处于完全抑制状态,同时细菌中酶也会被完全抑制,无法展开活动,当超过  $-18^{\circ}\text{C}$  时,酶会开始活动,容易造成脂肪和蛋白质等的分解,将很难保证食物原本的品质。

当前人们在饮食方面不仅为了填饱肚子,同时还十分注重食物的品质和营养。速冻食品不仅可保留食物原本风味,同时也是当前最好的营养价值保存方式。相比于其他食品储存方式,速冻食品不会造成蛋白质和脂肪的变化,同时还会保留食物原本的微量元素和维生素等。需要注意,速冻加工还是会一定程度上影响食物的品质,比如蔬菜中的各类酶,在低温下酶不容易失活,速冻食物解冻后,温度逐渐升高,酶的活性越来越强,容易造成食物变色等,对食物质量产生影响。用时食物冷冻过程中,会因为降温导致局部脱水,食物酸碱度发生改变,造成蛋白质变性,比如牛肉,在速冻后,其口感会明显下降。

## 2 速冻食品的选择窍门

### 2.1 品牌和保质期

日常生活中,做好速冻食品选购、存储和烹饪等环节控制十分关键。在选购速冻食品时,需要注意其包装是否规范,有明确的标识和生产日期等,商家冷库温度低,且未发生解冻等轻。在食品速冻时,其保质期一般在一个月以内,从冰

箱取出后可不经过解冻处理,能够直接烹饪。

### 2.2 学会挑散装速冻食品

超市的各类散装速冻食品非常受欢迎,在购买散装速冻食品时需要保持足够警惕。首先,检查超市冷柜温度,之后观察冷冻食品的外表是否正,如果产品外表发暗、发黄等,表明其品质较差,如果部分速冻食品发白,可能与冷藏温度变化过大有关,导致食物水分散失,注意避免购买这类食物。尽量选择不存在解冻现象以及个体无黏连速冻产品。

### 2.3 速冻食品购买后尽快处理

购买速冻食品后,如果不能及时烹饪,需要将其放入冰箱,注意放入冰箱后尽快食用。冰箱温度不稳定,过长时间存放非常容易造成食物裂缝、粘连等,食物营养价值损失严重。

### 2.4 注意速冻食品的存放

在速冻食品存放方面,避免与肉、禽和生鱼等食物放在一起。不同食物放在一块容易造成细菌的传播,导致食物变质。速冻食物在开封后需要尽快食用,如果一次无法吃完,可将封口紧扎,保存在冰箱冷冻室。

## 3 学会速冻食品的营养解冻

速冻食品是否有营养价值,很大程度上受到速冻食物解冻方式影响。因此,学会速冻食物的营养解冻方法,能够很大程度上减少不必要的营养损失和浪费。

在速冻食品加工和烹饪时,需要注意用水量的控制,水量宜少不宜多,随着用水量的增多,水溶性维生素损失将越为严重,很多食物的营养价值会溶解在水中,比如无机盐会溶解 10%-25%,维生素会溶解 15%-25%,为了避免营养的过多损失,在烹饪事物时可适当淀粉勾芡,使食物表面包裹一层汤汁,同时注意对多余汤汁的有效利用。

食品在解冻后,其体积膨胀率可达 9% 左右,气体膨胀率更为明显。因此,在解冻速冻食物时,需要注意坚持缓慢融化原则,避免造成汁液的流失,尽量选择  $0\sim 10^{\circ}\text{C}$  环境下解冻。有些人在冷冻食物解冻方面会采取流水解冻以及水漫解冻等方式,这种解冻方式非常容易造成汁液流失严重。

需要注意,从食物长期保存角度来将,速冻食物完全可行,但是分析营养价值,在家庭很难真正意义上实现速冻,无法将食物置于  $-30^{\circ}\text{C}$  环境下 15min 让其温度下降至  $-18^{\circ}\text{C}$ ,同时这一温度指的是中心温度,并非表面温度,在家庭冰箱中很难满足这方面要求。

综上,速冻食物指的是对食物短时间内冷冻处理,需要注意与缓冻食物的区分,食物的水分和营养价值等不会出现过多损失,这种处理方式能够最大限度保留食物营养和品质。需要注意,速冻食物烹饪加工十分关键,必须要详细掌握各类解冻和加工技巧,减少食物影响损失。