

靠吃蔬菜补膳食纤维真不够!

上海市消保委测评18款燕麦,2款产品表现突出

靠吃蔬菜补充每日膳食纤维? 还不够!

据专家们介绍,根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议,我国正常成年人的膳食纤维每日适宜摄入量为25~30克,但多数人日常饮食难以达标。

很多消费者认为每天吃点蔬菜就能补充日常所需膳食纤维,但实际上诸如青菜、西兰花、卷心菜等很多蔬菜的膳食纤维(不可溶)含量普遍在1~2克/100克。即便按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐的300~500克蔬菜摄入量计算,仅依靠蔬菜所提供的膳食纤维仍难以达到每日推荐摄入量。因此,需要通过全谷物、豆类及其他富含膳食纤维食物的摄入,以提高居民膳食纤维摄入水平。

燕麦好在哪里? 燕麦片和燕麦麸皮哪个更好?

据悉,可溶性膳食纤维具有延缓血糖上升、降低胆固醇生理功效,不溶性膳食纤维对于促进肠道蠕动、增加饱腹感具有较好效果。而燕麦作为一种天然富含膳食纤维的全谷物,其价值在于能够同时提供较高的两种类型纤维,是补充日常膳食纤维摄入

□ 记者 王戴然

近年来,凭借“高纤、饱腹、控糖”等健康优势,燕麦迅速成为大众餐桌上的热门选择。燕麦究竟好在哪?燕麦片和燕麦麸皮有何区别?怎么吃才最科学健康?为解答消费者疑问,在“3·15”来临之际,市消保委联合上海市食品工业研究所,开展燕麦产品专项调查和研究,并组建来自复旦大学附属中山医院、复旦大学公共卫生学院、上海交通大学医学院等知名院校的多名知名营养学、医学专家成立专家组。

的优质食物来源。

燕麦片是由完整的燕麦粒(燕麦米)经过碾压、蒸煮、干燥等工艺制成的扁平状产品,而燕麦麸皮是燕麦粒最外层的表皮,加工中被剥离收集,质地更细碎、轻盈。所以理论上说,燕麦麸皮的膳食纤维含量高于燕麦片。

18款燕麦产品检测,2款产品表现突出

市面上燕麦产品种类品牌多、价格差异大,市消保委联合上海市食品工业研究所,对电商平台上热销的18款燕麦产品开展检测,重点关注总膳食纤维、总糖等关键指标。

结果显示,本次检测的大多数燕麦产品的膳食纤维含量检测值与其包装标示值差异不大,产品检测值符合产品标

签营养成分表的标示值;检测的纯燕麦麸皮的平均膳食纤维含量高于纯燕麦片;测得纯燕麦类产品的总糖含量为0.56克/100克~1.6克/100克,糖分来源均为燕麦原料中天然存在的本底糖,充分体现了纯燕麦类产品作为健康食材的低糖优势。

据检测,18款中总膳食纤维含量最高的是“九月的诗有机燕麦麸皮”,该款产品总膳食纤维含量实测值为20.49克/100克(标示值为20.5克/100克),在本次所有燕麦类产品中位居首位,该款产品规格为600克/瓶,价格为39.4元/瓶。而18款中性价比最高的是“桂格即食燕麦片”,该款产品净含量高、价格较低,在本次所有燕麦类产品中性价比最高,该款产品规格为1000克/袋,价格为16.2元/袋。

此外,“云山半燕麦麸皮”在其产

品外包装上宣称膳食纤维含量为33.0克/100克,是本次所有检测产品中标示值最高的,但实测值远低于标示值。市消保委认为,该产品涉嫌虚标膳食纤维含量,侵害消费者的知情权和选择权。对此,市消保委于2月底分别发函约谈该产品的生产商和委托商,但公司方仅电话询问情况后,未能如期参加约谈会。市消保委督促公司方尽快回应,向公众作出解释。

消费提示 >>>

专家提醒,要最大化发挥燕麦的健康效益,关键在于选对、吃对。一方面,市面上有部分燕麦产品为改善口感额外添加糖。因此,对于需要严格控制血糖、血脂或者体重的消费人群,建议优先选择配料表只有“燕麦”或“燕麦麸皮”的纯燕麦产品,无额外糖、香精或其他添加物。另一方面,燕麦本身热量不低,若大量搭配酸奶、蜂蜜、坚果等高热量食物,反而容易越吃越胖。

想要真正发挥燕麦“高纤、饱腹、控糖”的优势,选纯燕麦、简单冲泡、合理搭配,才是科学又健康的方式。

扎根上海、服务上海

美团以多维实践促消费提振、践行企业社会责任

践行绿色理念 引领低碳生活新风尚

在“绿水青山就是金山银山”理念的指引下,美团青山计划以系统性环保实践和创新性科技赋能,在上海交出了一份亮眼的绿色答卷。

去年年底,在上海市商务委员会、杨浦区人民政府指导下,美团青山计划启动“好杯新生·自带杯”绿色消费行动,推动上海超3000家、全国超3万家饮品门店上线“自带杯”标签。上海已展示“支持自带杯”标签的门店数量居全国首位,咖啡门店中展示比例高达20%,远超全国6.7%的平均水平。星巴克、Tims天好咖啡、Peet's Coffee皮爷咖啡、宝珠奶酪等数十家知名品牌加入,实现了环保与商业双赢。

在回收再生领域,美团青山计划联合爱回收,在上海杨浦区分拣中心共建了包括餐盒在内的自动化分拣线,结合AI图像识别技术,将分拣准确率提升至98%。截至去

年8月,青山计划已在全国24个城市落地规模化垃圾分类及餐盒回收项目,累计回收约3.7万吨塑料餐盒,助力减碳约5.7万吨。

回收的塑料餐盒则在科技创新支持下,变成了上海居民日常生活的一部分。比如,在去年全国生态日上海主场活动中,一款含有1000个回收塑料餐盒再生材料的3D打印的“山形”座椅,舒适实用,吸引市民驻足体验。

此外,美团青山计划还通过支持科技创新,助力可持续发展。其中,由东华大学联合上游餐盒回收再生企业、下游纤维生产企业等合作方开发的“回收聚丙烯餐盒的高值化应用”项目,突破了塑料餐盒制备细且聚丙烯纤维和高强度聚丙烯纤维的关键技术,并制成运动速干T恤,为塑料餐盒拓展了又一个具备较高价值的回

收利用场景。

刚刚公布的最新一届美团青山科技获奖者名单中,首次出现两名“95后”,且均来自上海高校。上海交通大学陈一彤的“全光大规模语义生成芯片”,可能为AI发展的能耗困局带来创新解决方案。同济大学雷振东带领团队推进废弃物资源化项目,通过创新的工艺集成,鸡粪污和屠宰

废水等有机废弃物被转化为生物天然气和有机肥料。

从消费提振到骑手关怀,从绿色低碳到科技创新,美团在上海的企业社会责任实践,展现出一家科技零售平台与城市发展同频共振的深层逻辑。展望未来,美团将继续与上海携手同行,为上海建设具有全球影响力的国际消费中心城市、实现经济高质量发展贡献更多力量。



▲“好杯新生·自带杯”绿色消费行动在上海杨浦区大学路打造“自带杯”主题街区吸引大量本地居民体验打卡