

自热米饭里的米不是真大米

N 新京报 钱江晚报
中国食品报

不用开火,无需炊具,只需一杯清水加上简单操作,一份自热米饭就完成了。因方便的操作和良好的口味,自热米饭逐渐成了不少消费者家中必囤的“战略物资”。

那么,自热米饭为什么能很快煮熟?自热米饭吃起来安不安全?自热米饭里的大米,到底是不是真大米?



自热米饭

调查

自热米的配料是什么?

近日,机构在对部分自热米饭产品使用的“大米”进行检测实验时发现,电子显微镜下,大米原有的淀粉结构被破坏。检测认为,自热米饭中的“大米”不是天然大米,是用淀粉重组加工制成的“人造大米”。

为了进一步了解自热米饭中的“大米”成分,记者走访多家商超及便利店发现,各品牌自热米饭米包的配料各有不同,但大多使用了天然大米、水、单(双)甘油脂肪酸酯等食品添加剂。

其中,多家门店销售的海底捞红烧牛肉自热米饭,外包装上标注的米包配料为大米、水、单(双)甘油脂肪酸酯。另一款自嗨锅广式香肠煲仔饭,米包配料为大米、水、食用玉米淀粉、食用盐、魔芋精粉、单(双)甘油脂肪酸酯、磷酸二氢钙。

在电商平台,记者查询多个自热米饭品牌旗舰店发现,米包的配料表也多为大米、水、玉米淀粉、单(双)甘油脂肪酸酯、磷酸二氢钙等。

记者梳理发现,市面在售的自热米饭产品中,米包的配料主要分为两类,第一类米包原料只有大米、水;第二类米包原料除大米、水外,还有单(双)甘油脂肪酸酯、磷酸二氢钙、魔芋精粉等食品添加剂。

解读

自热米究竟如何制成?

这两种米包有何区别?食品科普作家云无心告诉记者,市面上自热米饭所用的“大米”都是天然大米经过熟化工艺制作而成的。上述第一类米包是用了一种熟化工艺,将天然大米蒸熟之后晒干;第二类是将天然大米碾碎,加入可食用添加剂等原料重组再造而成。

中国粮油学会大米加工领域专家也向记者介绍,从加工工艺来看,自热米饭所用的米饭包分为“(复水型)干燥米饭”和“湿米饭”两大类,各有两种做法。第一种是用大米加水蒸煮后,将其耙松、干燥即成为(复水型)干燥米饭粒;不经过干燥的就是“湿米饭”。第二种是将大米等原料(根据产品设计,适量加入玉米、薯类、豆类、荞麦等杂粮)经过粉碎、挤压熟化成型米饭颗粒,干燥后制作成(复水型)干燥复合米饭粒;不经过干燥处理的是“湿复合米饭”。

这种经过粉碎、挤压熟化而成的“大米”应该如何定义?记者查询资料发现,目前对其尚无统一称谓。

上述粮油学会大米加工专家表示,在大米加工行业,经过挤压熟化工艺制作而成的“米饭粒”一般叫作“工程米饭粒”或“复合米”,是天然大米的熟化制品。“米饭颗粒还可以加一些‘花色’,比如添加豆类等,这就形成了一种复合型食品,因此也可叫‘复合米’。”

对于配料表显示加入的单(双)甘油脂肪酸酯,中国农业大学营养与健康研究院教授李再贵说,在“复合米”制作过程中,米粒在挤压成型时容易出现毛刺等不光滑现象,单(双)甘油脂肪酸酯能让成品的外表更光滑。

为什么要使用“复合米”?

为何自热米饭产品不直接使用天然大米,而是对大米进行再加工呢?

“自热米饭几分钟就可以搞定,比较方便,而煮米饭一般也得半个小时以上才能熟。”业内专家对记者说,自热米饭用的米属于淀粉凝胶类产品,在温度高的时候比较软,但米饭凉后硬度显著增加,与普通大米饭的差异更加明显。自热米饭有加热包,可以对“米”制热和保温,口感在短时间内不会发生大的变化,给消费者更好的感受,有利于其推广。

企业加工干燥米饭和复合米饭都需要经过一个比较复杂的工序,两者成本不会差异太大,企业生产复合米饭型自热米饭更多的可能是考虑到食物的多样化、个性化。

近日,自嗨锅创始人蔡红亮回应记者称,目前自热米饭行业大部分品牌采用的都是“复合米”,或者将这类原料称之为“小年糕”更合适。如果直接用天然大米,以加热包的热量很难将其做熟,因此企业大都会根据自己的产品需求将大米、糯米等原料打碎,然后压成条再切成颗粒。

某旗舰店客服也向记者称,正常情况下大米无法用加热包煮熟,所以自热产品中的大米是经过熟化工艺处理后包装的。



自热米饭用的“复合米”

“复合米”营养健康吗?

自热米饭中普遍使用的再加工大米是否健康有营养?这一问题存在争议。

浙江大学营养学教授沈立荣介绍,自热米饭属于预制菜范畴,预制菜目前还没有国家标准,只有地方和企业标准,虽然实验抽检的自热米饭卫生状况尚可,但为了大家的营养和健康着想,这类食品建议还是尽量少吃。

也有网友认为,“没有确凿证据证明对身体健康有害,为何建议少吃”,毕竟“只是想要方便快捷填饱肚子”。

中国农业大学营养与健康研究院教授李再贵则认为,天然大米的主要成分是淀粉和少量蛋白质,在粉碎等加工过程中不会破坏大米的营养,只是失去了天然大米原有的风味,但对身体健康不会有影响。如果再添加一些其他原料,比如魔芋精粉等膳食纤维,反而会让最终的“复合米”营养更全面一些。

中国粮油学会大米加工领域专家还表示,从营养角度看,一般大米营养单纯,其中70%~80%的成分是淀粉,少量的是蛋白质,但微量元素含量较低。如果在生产过程中加进一些富含微量元素的杂粮等其他原料,营养更加全面。

记者查看一些主要自热米饭的配料表,目前暂不能确认是否额外添加了微量元素等,但确实有一些自热米饭产品的方便米包加了魔芋精粉。

蔡红亮对记者介绍,主食类产品是有国家标准的,不允许添加标准之外的东西,但可以加一些五谷杂粮,不过目前没有企业这么做。

不标注制作工艺违法吗?

尽管多数自热米饭使用的是“复合米”,记者在探访中发现,目前没有产品在包装上明确标注“复合米”“再加工米”等字样,大多标注为“方便米饭”“米饭包”“方便米包”等,同时在配料表中标注“米包”的原料。

有业内人士建议,商家在产品包装中应该标注用的是天然大米还是“复合米”,并在配料表中标清原料,这样可以让消费者消费得更明白。也有消费者称,应该明确标注是否使用了经过再加工的“米”,不然会以为是天然大米。

在云无心看来,目前先要确定这种再加工大米的具体定义,有一个标准的名字,然后才能将其标注出来。“在标签法规没有明确标示的情况下,厂家自主标注,只要标注内容不造成误导就可以。”

在法律层面,不标注“复合米”“再加工米”是否违法?

北京京师律师事务所高级合伙人钟兰告诉记者,消费产品要平衡商业自由和消费者权益保护两者之间的关系。如果产品在配料表中标注出了具体的成分,制作工艺不写并不存在过错,也不违反相关法律规定。



天然大米

提醒

食用自热米饭要注意

自热米饭的自热包主要成分包括:活性炭、氢氧化钙、铝粉、碳酸氢钠、铁等,遇到水后在3~5秒钟内快速升温,加热过程中的加热包温度可达150℃以上,所产生的蒸汽温度也可高达200℃。

在食用自热食品前,须阅读产品使用说明,并严格按照产品提示操作。切忌往发热包上加热水,防止因反应过快导致自热包剧烈膨胀,甚至破裂从而引发危险。

如发现发热包破损、食材包出现胀袋、食材气味异常,则请勿食用。加热包加热过程中,若有明显的白色泡沫及石灰水样物质溢到食物中,要放弃食用。

发热包加热后的水不符生活饮用水标准,误食可能有潜在的健康危害。

自热食品购买后应放置于常温阴凉、干燥通风处,避免阳光直射或靠近热源。

因为淀粉结构变化,重组米比普通米饭更易消化,需要控制血糖的消费者要谨慎食用。