



吃沙拉酱等于喝油？记者通过实验证实，约100ml沙拉酱加热后，能分离出约50ml的油。不过，市民无需恐慌，只要控制好食用量，蔬果沙拉并非不健康饮食。

# 吃沙拉酱等于喝油？

《瑞报实验室》证实 约100ml沙拉酱加热后，分离出约50ml油

记者 欧苗苗 文/图

近日，微信朋友圈里热传一则帖子：吃沙拉酱就等于喝油，吃水果、生菜时不要再加沙拉酱了。沙拉酱=油？这让不少网友感到惊讶，好端端的水果、蔬菜沙拉，怎么就变成了不健康的饮食呢？

昨日，记者做了实验，看看约100ml沙拉酱里到底有多少油？

## [实验目的]

### 100ml沙拉酱含有多少油？

记者在大润发超市购买了丘比牌沙拉酱，用量杯量出100毫升倒入烧杯，此时沙拉酱为淡黄色，呈现固体状且比较黏稠。

记者把沙拉酱放于微波炉中，高温加热2分钟。期间，沙拉酱发出类似油炸食物时的“噼啪”爆响，一股浓烈的沙拉酱味道从微波炉内飘出。

2分钟后取出，加热后的沙拉酱状态已发生改

变，黄色的絮状物漂浮在上面，烧杯内不断翻滚着大大小小的气泡，放置半分钟后才逐渐平息，此时沙拉酱已经融化成一碗热气腾腾的油。将油倒进量杯再次测量，有50多ml。

实验结果：

经过高温加热后沙拉酱确实能分离出油脂，还伴有黑色和咖啡色沉淀物质，沙拉酱中的含油量比例较高。



把沙拉酱倒入烧杯中



经过加热后，沙拉酱分离出油

## [专家建议]

### 买食品要看营养标签

张欢颜说，很多沙拉酱产品包装上都会明确标示脂肪及能量含量，但不少消费者在购买时不一定会仔细查看。

在张欢颜的提醒下，记者特意查看了3种沙拉酱瓶身上的营养成分表，发现脂肪含量最高为76克/100克，最低为50克/100克，而配料中排在第一位的是植物油，其他成分依次为蛋黄、水、食醋、食用盐、绵白糖及食品添加剂。这么一分析，原来其中沙拉酱中76%都是脂肪！

《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718-2011)中明确规定：各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列，可见沙拉酱中植物油举足轻重的地位。

营养标签如此重要，购买包装食品先看标签习惯的人又有

多少呢？记者在大润发超市随机采访了20位消费者，仅有一位年轻女士表示非常在意食品标签和配料，其余人均表示不知道有食品标签，也不清楚其作用。

家住市区望湖家园的张女士告诉记者：我平时只看食品的生产日期，偶尔看下配料表，不太关注营养成分表，看了也不懂。

市民季先生表示：我买食品从来就没注意这些，也没听说过食品标签。

据了解，《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)已于2013年1月1日起正式实施，所有的预包装食品必须标示4+1，即能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物及钠含量。

肥胖人群要特别注意脂肪和能量含量，高血糖人群要关注碳水化合物含量。张欢颜说。

## [专家分析]

### 微波炉加热沙拉酱，其实是分离植物油和蛋黄

沙拉酱为什么在加热后会产生油？温州医科大学环境与公共卫生学院硕士研究生张欢颜分析说，其实沙拉酱就是蛋黄酱，制作方法非常简单，用电动打蛋器一边打蛋黄一边加入植物油即可将蛋黄乳化并打发，待打发后拌入白醋、糖水，或在蛋黄打发后继续打一会儿并加入糖粉，这是家庭制作沙拉酱方法，稳定性较差。在外面买到的沙拉酱会加入稳定剂增强其稳定性。用微波炉加热沙拉酱，其实是把沙拉酱中的植物油和蛋黄分离。

张欢颜说，市民不必担心吃沙拉酱等于喝油的说法，虽然沙拉酱里面植物油含量确实不少，但也不能把它一棍打死。不少调味酱中都含有较多的油脂，例如油泼辣椒等，同为调味品，大

家不可能将它们当做主食一样食用，只是需要控制食用量。如果过多摄入油脂，会升高人体中的胆固醇、低密度脂蛋白，容易造成高血压、冠心病等。此外，沙拉酱里不仅含有油，糖含量也很高，属于高热量、高脂肪食物，不可多吃。

各种沙拉酱中的植物油含量不同，健康成年人每天的油脂总摄入量在40克到60克间为宜，患有相关疾病或者老人、小孩等，应该遵照医生和营养师的建议控制食用量。张欢颜说。

张欢颜表示，在吃水果蔬菜时，用果醋加橄榄油进行调味，口感和健康性更好。也可以用酸奶、糖醋汁、蒜汁、番茄汁等代替沙拉酱，既能感受新的口味，还能减少沙拉酱含油量高的不利影响。

## [DIY]

### 自制低脂沙拉酱

自己制作沙拉酱已经成了一部分家庭主妇的喜好，做出来的沙拉酱不仅口味随自己所好，还是低脂的健康食品。

制作方法：一根胡萝卜、一个苹果、1/4个洋葱、半个柠檬(榨汁)、一小汤匙砂糖、两大汤匙淡酱油、100至120毫升醋、130毫升橄榄油、少量黑胡椒。

先用搅拌机将胡萝卜、苹果

和洋葱搅碎，然后放进柠檬汁，再放进砂糖、盐、酱油后进一步搅成糊状。取出倒进碗内，一边搅拌一边放进醋和油。

张欢颜点评说，这种自制的沙拉酱热量比较低，可以在饭前吃一些。这样的组合可以降低胆固醇，味道酸甜，平时不喜欢吃蔬菜的孩子，也比较容易接受这种口味的蔬果沙拉。