

食品的低盐化倾向和减盐豆酱

1980年,日本厚生省修改了日本人营养规定量,制定了新的营养标准,以此作为今后5年的国民营养指导和改善膳食生活的指针。新标准对摄取过剩营养提出了警告,强调了预防肥胖的必要性,同时规定“食盐的适当摄取量最好是每天10克以下。”

毫无疑问,食盐是人体不可缺少的矿物质。但是从总体看,日本人食盐摄取量过多。因此动脉硬化、高血压症等成人病的发病率较高。从预防成人病的立场出发,厚生省决定控制食盐的摄取量。

关于这一点女子营养短期大学的一位助教曾有过说明:“日本人的食盐摄取量,每人每天平均15克。15克就是满满一大匙。摄取量最多的是秋田县,长野县等,每天达到25克到30克,所以这个县患动脉硬化症的在全国最多。厚生省规定每天10克以下是符合实际情况的。美国是1天5克以下,西德是5克到8克以下。

低盐、减盐化的倾向是从保护和增强健康方面出发的。在活有明文规定以前,市场出售的食品已有低盐化的倾向。例如低盐、减盐豆酱,低盐、减盐酱油、无盐奶油等。甚至连咸菜也由于冷冻技术的发展开始低盐化。

另外从餐馆行业(在外就餐)的菜单上也可以看出这种倾向。面条、荞麦面等淡味食品很受欢迎,西餐的调味料,奶油调味料也趋于清淡。

以前用盐保存食品。现在由于冷冻,高温处理(蒸煮袋)等技术的进步,用盐的必要性减少了。由于这种变化,日本人对传统食品酱汁的想法随之改变。但豆酱毕竟是一种植物蛋白丰富的食品,从营养方面讲是很好的,只是含盐量多。因此减盐豆酱,可作为心脏病,高血压症和肾脏病患者的医疗食品或预防食品。

这种豆酱是用特殊的方法制成。食盐含量比普通的豆酱少一半以下(5.7%),发酵制成。用冻结干燥法干燥成粉末状,味道和一般的豆酱一样好,已得到厚生省批准,作为特殊营养食品供应市场。

粉末状减盐豆酱和历来豆酱的形式完全不同。据说这种粉末状或颗粒状的豆酱在烹调上非常方便。人体内的液体,需要0.8%的盐分,从人们的味觉来讲,也感到和这个含盐率相同的食品味道好。从这个研究结果出发,豆酱的低盐、减盐倾向会受到欢迎。不仅是豆酱,所有的食品几乎都含盐分。为了用少量的盐分作出可口的菜,必须注意烹调的全过程。

用少量盐分作可口菜有以下十个要点。

①用新鲜材料。②味道的重点是香气、风味、辣味。③利用柑桔类的酸味或醋。④用油烹调。⑤尽量使味道好。⑥带些烤味,焦味。⑦表面要有味道。⑧食用现成的菜。减少材料用量。⑨控制糖分。

按照以上的要点作,虽然盐分少,但味道仍能得到满足。

减盐豆酱分析表

区 别	干燥后的减盐 豆酱成分(%)	干燥前的减盐 豆酱成分(%)	标准的生豆 酱成分(%)
水 分	3.6	47.0	48.8
蛋 白 质	25.2	13.9	10.7
脂 肪	13.2	6.6	6.2
糖 质	42.3	23.6	18.4
纤 维	3.1	1.9	2.1
灰 分	12.6	7.0	13.8
(食盐)	9.95	5.7	12.5
钠	3.95	2.24	4.9
热 量	383 卡	207 卡	172.2卡

(收稿日期80.4)

陈航译自日文《食品工业》1980.4-上