



“雪糕31℃下未融化”上热搜 雪糕如何挑？又该怎么吃？

7月3日，“钟薛高31℃室温下放1小时不化”“钟薛高回应雪糕长时间不融化”接连登上热搜。据一位博主测试发现，钟薛高一款名为“海盐椰椰”的雪糕在31℃室温下放置1小时未完全融化。

对此，钟薛高在官方微信公众号回应称，产品仅使用极少量的食品乳化增稠剂，均严格按照国家相关标准添加，可放心食用。

尽管如此，网友们关于雪糕未融化的讨论仍在持续。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯博士表示：“一款雪糕化不化不是评判它质量好或坏的标准。”

雪糕是很多人夏天解暑必备的美食，如何挑雪糕？雪糕怎么吃？本期健康问诊针对读者关心的话题集纳了专家的建议，送给爱吃雪糕的你。

■ 蔡富根/整理



雪糕里的固形物是什么？

根据钟薛高的回应，构成这款产品的主要配方有牛奶、稀奶油、椰浆、炼乳、全脂奶粉、冰蛋黄等，产品本身固形物含量高达40%左右。“比如奶粉、奶酪、乳蛋白、乳脂、乳糖等，都算总固形物，导致该产品没有化成一摊水的主要原因是总固形物含量较高。”钟凯博士表示。

此外，因为夏日运输和贮藏的需要，雪糕在制作过程中也要考虑在不是冷冻的环境里也能保持不融化一段时间。“阮光锋营养师”微信公众号上表示：“雪糕生产厂家通常用‘抗融性’来衡量冰淇淋防止过快融化的能力。乳化剂、增稠剂、稳定剂等添加剂都有利于增加冰淇淋的抗融性，延缓融化速率、防止过快融化塌落。”

雪糕里的添加剂安全吗？

不少网友担心冰淇淋中的添加剂不安全。对此，钟凯博士表示：“只要符合国家生产标准的要求，食品添加剂的安全性是有保障的。”

他举例说，“比如卡拉胶、瓜尔胶、刺槐豆胶、黄原胶等，都是从植物或微生物中提取出来的可溶性的膳食纤维或多糖成分，安全性是非常高的。”

钟凯博士表示：“如果一定要考虑雪糕中的营养成分，建议消费者可以看一看配料表和营养成分表，比如奶粉、鲜奶等含乳制品的雪糕蛋白质含量相对高一些。”

消费者应该如何挑雪糕？

那么，消费者在购买雪糕（冰淇淋）时需要注意哪些呢？专家给出了以下建议。

一是选品牌。尽量选规模大、产品质量和服务质量较好的品牌企业产品。产品包装上应明确标注配料表、生产厂家、生产日期、食品生产许可证编号（SC开头）、产品标准号等信息。

二是看外包装。看包装上面的配料表，配料表中牛奶、奶粉、全脂奶粉、奶油、黄油、乳清粉、奶酪等奶制品排在前几位的，含奶量比较有保证。其次，看营养成分表中蛋白质的含量，蛋白质含量高，营养价值一般就高。

三是看类型。冰淇淋分为全乳脂、半乳脂、植脂型，优质的冰淇淋基本上都是全乳脂或半乳脂的。一般而言，清型雪糕和清型全乳脂冰淇淋味道更加浓郁。大部分冰淇淋中，都能看到食品添加剂的身影，在标准允许范围内使用食品添加剂对人体无害，对此不必过分担忧。

四是看储存条件。在选购的过程中，要注意其包装是否完整，还要注意产品的形状是否有变化，如果产品变形，有可能是产品贮存不当，融化发软，反复冰冻导致产品表面冰晶析出，这类产品不要选购。

吃雪糕、冰淇淋要注意哪些？

雪糕、冰淇淋虽然好吃，但要适量食用，避免引发肠胃炎等疾病，特别是脾胃虚弱者不可贪食。此外，不建议在正餐后立即食用冷饮，这样容易引发肠胃炎等疾病；也不建议运动后立即食用冷饮，这样可能会导致血管迅速收缩，从而诱发心脑血管等疾病。

此外，以下4点爱吃雪糕的人一定要注意：

1.选择小包装，大份（250克）的含糖量超过世卫组织推荐的游离糖摄入量（25克/天）；2.尽量选择纯色的，减少色素摄入；3.不要空腹或与其他刺激性食物一起吃，避免引起肠胃不适；4.看营养成分表，尽量选择低热量的产品。

网友盘点十大热门雪糕刺客 你吃过几款？

天气转热，“天价雪糕”当下也成为一热门话题，动辄十几块到几十块的雪糕，和普通雪糕一起躺在店家的冰柜里，当你顺便拿一个去结账时，却被它的价格震到大吃一惊，但此时已经不好意思再放回去

了。这些高价雪糕们表面平平无奇躲在冰箱里，却常常在结账时给出“致命一击”，十分符合网友给它们取的名字：“雪糕刺客”。现在，我们就来盘点一下，那些隐藏在广大普通雪糕里面的十大热门“刺客”。

初级刺客

我们直接跳过10块以下的普通雪糕，首先出场的就是10元到20元档位的雪糕。

1.哆啦A梦藻蓝原味雪糕

价格：13元左右

外观萌萌的，像是给小孩吃的廉价产品，但只要一扫描价签真相就会暴露出来。

2.麦轻雪

价格：15元左右

包装看着还行，普普通通，但它体量实在不大，从量价比考虑，放在初级刺客里面都是低估它了，如果它做得再大一点，直接冲到50元档了。

3.中街1946黑白半牛乳巧克力雪糕

价格：15元左右

中街1946也是一个国货雪糕品牌，虽然是国产货，但价格一点不亲民。它的每根雪糕的顶部都会印“1946”字样，雪糕棒用的是天然竹签，这也是它的一个特别之处。

4.喜茶冰淇淋

价格：15元左右

喜茶也做起了冰淇淋。从外观看，冰淇淋用料还是蛮足的，颜值也不错，不知道大家能不能接受这个价格。

中级刺客

20元到50元档的，这可就是中级雪糕刺客了，大家要小心了！

5.须尽欢

价格：20元以上

伊利旗下的品牌，它的知名度没有像钟薛高那么高，并且包装得如普通冰淇淋差不多，隐藏在冰柜里，结果许多人一结账直接惊呆了。看起来平平无奇的雪糕，其实是货真价实的“雪糕刺客”。

它的价格很实在。

7.东北大板黑巧厚乳撞味冰淇淋

价格：20元左右

前几年东北大板一经推出来很受大家欢迎，便宜又好吃，但如今的东北大板跟每日黑巧搞联名出新品，大家一定要小心分辨，避免“受伤”。

8.索菲亚冰淇淋

价格：30元一支

这个甜品就是两个威化饼干中间加个冰淇淋，看着很简单，像个儿童食品，很容易让大家忽视高达30元的价格。

高端刺客

接下来就是高端雪糕刺客了，没有价格区间，如果有，就是无上限！

9.茅台冰淇淋

价格：最高66元

青梅煮酒味售价为59元/盒，经典原味与香草口味售价为66元/盒。其中最大的亮点就是这款产品中添加了2%左右的53度飞天茅台酒。这也是吸引消费者排队

购买的主要原因。

10.獭祭冰淇淋

价格：一罐70元

这款号称来自日本的冰淇淋小小一罐只有80克，外观普普通通，据说得过日本冰淇淋大赛金奖，没有酒精也能体验清酒的感觉。