

炎热的夏天已经到了，不少人都忍不住想痛快地大吃冰淇淋，但对于这魅力无穷的美味冷饮，大家对它是又爱又怕，认为冰淇淋营养不好，又担心冰淇淋令人发胖，而且最近美产蓝铃冰淇淋被曝出食用人感染李斯特杆菌死亡。那么，冰淇淋是不是垃圾食品？里面可能有哪些细菌？

本报记者 刘婷

高糖、高脂肪，还可能含细菌……

冰淇淋是不是垃圾食品？

临沂市场上未见蓝铃冰淇淋

最近，有报道称，美国至少8人因食用美国蓝铃公司冰淇淋产品后，感染李斯特杆菌而患病需要就医，其中3人不治死亡。李斯特菌是最致命的食源性病原体之一，能在低温环境甚至冰箱内存活。感染后的症状包括发烧、肌肉酸痛、腹泻和呕吐，致死率为20%至30%。而且李斯特菌很会“潜伏”，食用携带李斯特菌的食物后，消费者并不一定马上出现症状，其“潜伏期”可长达六七十天，因此很容易被人忽视。

蓝铃冰淇淋被召回，临沂市场上是否还有这种冰淇淋销售？记者走访发现，目前临沂并未发现美国蓝铃冰淇淋。麦德龙奶制品冻品部主管刘政告诉记者：“我们从未卖过蓝铃冰淇淋。”

现在卖的进口冰淇淋主要有哈根达斯和麦德龙在美国和法国的自有品牌，此外还有韩国品牌的冰淇淋以及德国的布鲁诺冰淇淋。”

在麦德龙超市，记者的确没有找到蓝铃冰淇淋。在沂州路一家进口食品专卖店，销售人员告诉记者，临沂没有蓝铃冰淇淋的分销商，所以市场上一直没有销售。蓝铃冰淇淋主要在大连、上海、黑龙江和四川等地销售。

吃冰淇淋还有哪些危害？

除了李斯特菌，冰淇淋中还可能存在哪些细菌？临沂市中医院小儿一科主任张红告诉记者，冰淇淋等冷饮很容易菌落总数超标，其中最常见的大肠杆菌等。

据了解，冰淇淋菌落总数超标的最大原因是冷链环节操作不到位，容易造成微生物的生长和大量的细菌繁殖。此外，冰淇淋零售店敞开式柜面，也容易使环境中的细菌轻易进入产品中。此外，部分小作坊式的冰淇淋生产厂的生产工具消毒不完全，工人个人卫生情况不达标等都会造成大量细菌，尤其是大肠杆菌。

“含糖高，脂肪高都是冰淇淋的缺点。很多小朋友，尤其是小胖子喜欢吃冰淇淋，这会增加肥胖的几率。”张红说。冰淇淋内还含有大量糖分，各种冰淇淋的含糖量都差不多，平均是15%，比甜饮料还要高。

此外，为了让冰淇淋更加可口，部分冰淇淋厂家在其中添加氢化植物油，也就是所谓的“植物奶油”。“‘植物奶油’其实并不是奶油，很多蛋糕店为了让造型持久也用这种奶油，但‘植物奶油’中含有对心血管危害很大的反式脂肪酸，长期食用对身体有害。”张红说。

冰淇淋中的果味、香草味等来自于香精，而各种美丽的颜色都来自于色素，这些也是冰淇淋被称为垃圾食品的原因之一。

冰淇淋也有健康成分

有这么多缺点，冰淇淋就是垃圾食品吗？其实冰淇淋也有不少健康成分。

按照国家标准，冰淇淋算是一种乳制品，也被划分为冷冻饮品。它的主要原料是水、乳、蛋、甜味料、油脂和其他食品添加剂，包括香料、稳定剂、乳化剂、着色剂等。其中的“乳”可以是鲜奶、奶粉、炼乳、稀奶油和乳清粉等；其中的“蛋”可以是鲜蛋、冰蛋黄、蛋黄粉和全蛋粉。在冰淇淋的配料中，乳和蛋营养价值都相当高，所以冰淇淋可以提供较多的B族维生素和钙，还有部分蛋白质。在各种冷饮当中，除了酸奶之外，冰淇淋可以说是其中的佼佼者。

冰淇淋内还有一些可溶性的膳食纤维。为了提高冰淇淋的粘度和膨胀率，改善质地，减小冷冻中冰晶的体积，延缓融化速度，常常需要加入一些天然稳定剂，常用的有明胶、海藻酸钠、琼脂、羧甲基纤维素钠、果胶、黄原胶、卡拉胶、角豆胶或这些成分的复配物。除了明胶之外，它们大部分都能促进胆固醇排出体外，并有一定的降血糖作用。

编辑：訾秀丽

组版：徐新苗

