

苏式糖果

的

营养价值

和

食疗作用

章云珍

一、简介

苏式糖果历史悠久, 风味独特, 名闻中外。有明货类、砂货类、软糖类和其他传统产品。每一类产品中品种繁多、花色齐全, 是糖果中之佼佼者。从营养价值来讲, 凡是人体在生长、生活和生育过程中的营养物质, 它都包含。它不仅含有人体中最需要的营养素—碳水化合物、脂肪和蛋白质; 而且它的各类果辅料中还含有丰富的矿物质和维生素。

二、苏式糖果的主要营养素

1. 碳水化合物

它含有丰富的多糖、二糖和单糖。如软糖类中含有丰富的二糖—麦芽糖, 而麦芽糖很易被胃吸收。

2. 植物脂肪

苏式糖果的果辅料中如松仁、桃仁、花生仁、榛子仁、杏仁等都含有丰富的脂肪。如松仁含脂率是63.5%; 桃仁含脂率是63.9%; 花生仁含脂率是45.2%。脂肪也是提供热能的来源之一。脂肪中的花生四烯酸是细胞内卵磷脂的必须成分, 而卵磷脂是构成神经组织和脑代谢中的重要物质, 对神经衰弱也有较好的疗效; 亚油酸、亚麻酸则可防止血管壁脆性增加。植物性油脂, 它不但含有大量不饱和脂肪酸, 而且有利于脂肪代谢和加速疲劳的消除, 这时运动员特别适宜。轻松糖、重松糖、蛋黄花生、重桃糖、松子软糖、软桃糖等还具有一定的药理作用。



这两种方法对两种香蕉都有效 (见表3), 有香蕉皮时甚至可提高出汁率。只要和带皮香蕉作个比较就可了解。

以熟香蕉为例 (果肉与皮的比例为7:3)。用化学方法提取果汁的情况如下:

去皮香蕉: 果汁86.5%, 干提取物22.5% (g/g)

带皮香蕉: 果汁79.6%, 干提取物18.3% (g/g)

香蕉皮: 果汁51.5%, 干提取物8.2%

(不加石灰处理)

和带皮香蕉相比, 上述结果可表示如下:

去皮香蕉: $86.5 \times 70 / 100 = 60.5\%$ 果汁 (g/g)

香蕉皮: $51.5 \times 30 / 100 = 15.4\%$ 果汁 (g/g)

干提取物的比例为:

去皮香蕉: $60.5 \times 22.5 / 100 = 13.69\%$

带皮香蕉: $79.6 \times 18.3 / 100 = 14.56\%$

香蕉皮: $15.4 \times 8.2 / 100 = 1.26\%$

果汁的感官特点

用钙-硫酸法 (0.5%的CaO) 提取时, 去

皮香蕉的果汁很好, 呈浅黄色, 加压提取后, 离心分离或纸过滤时, 清晰度很好, 果汁不变褐。

相同提取条件下, 用酶促法提取的果汁同样很清晰, 味美, 比用石灰提取的果汁更爽口, 色泽由黄褐变为深褐。

带皮香蕉提取的果汁, 用石灰处理时呈浅褐色, 用酶促法所得果汁呈深褐色。这些果汁都无收敛性, 但味道远不如去皮香蕉的汁。

酿酒蕉和食用蕉提取的果汁, 色泽一样, 味道也一样。酶促法提取的食用蕉和酿酒蕉的果汁截然不同。食用蕉的果汁迅速变褐, 而酿酒蕉的果汁色泽稳定, 几天不变。味道差别不大。

无论用钙-硫酸法还是酶促法, 果汁粘度一样 (20℃时为2~3厘泊); 但用酶促法时, 浸泡时间要长些才能保证最高出汁率。

秦浩 译自“IAA”.1976.6

3.植物性蛋白质：苏式糖果中由于各类果料的含量比较多，而这些果料中植物性蛋白质含量都很高，如花生仁含蛋白质26.7%；桃仁16%；松仁16.7%；蚕豆瓣28.2%。蛋白质也是提供热能的来源之一。脑在代谢中也需要大量的蛋白质来更新，而且蛋白质中的谷氨酸对脑有保护作用。因此，生长期的儿童、怀孕的妇女、病人可以多食用含蛋白质高的糖果来作适当的营养调节。

4.维生素和矿物质：由于苏式糖果中含有多种多样的果辅料，在这些果辅料中含有一定量的维生素和矿物质。以芝麻、黑枣、芝麻薄皮、枣桃软糖、枣豆软糖、重松、轻松等等，含钙、磷、铁比较丰富。而钙和磷是构成骨骼、牙齿的主要成分；铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其他酶系统的主要成分。另外，还含有少量的碘，而碘是构成甲状腺素的主要成分，母体缺碘可使儿童发生克汀病，表现为生长迟缓、智力低下或痴呆。而榛子仁、桃仁中含有的核黄素和尼克酸也比较丰富，而核黄素是构成脱氢酶的主要成分，存在于所有活细胞中；尼克酸是辅酶Ⅰ和辅酶Ⅱ的组成部分，为维持皮肤和神经的健康、防止癞皮病所必须。而橙糕和山楂糕中含有丰富的维生素C，维生素C有维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功用；能增加对疾病的抵抗力；促进外伤的愈合；防止坏血病、牙龈发肿、流血、腐烂、防止毛细血管脆弱皮下出血等。

三、苏式糖果的药理作用

苏式枣松软糖、枣桃软糖等含枣量较多，是一种强壮滋补的食品，具有养血、益气、补脾、健胃、止渴生津、强神壮力等功效。枣中含有维生素C及铁质较多，糖含量亦高，适合于脾虚、久泻体弱的人，对肝炎、贫血、血小板减少性紫癜等病人尤为有益。著名的白糖桂糕中含桂园肉较多，桂园是补血、养心、益气、益肝、补脾之品，凡思虑劳神过度、怔忡健忘者均可食用，对产妇更为补养气血的佳品。一般慢性病如贫血神衰、更年期神经官能症服用桂园均可收到改善症状之效。重桃、椒盐胡桃、

软桃糖中含桃仁量很多，而桃仁又具有补肾、益肺、润肠通便的作用，食后对中老年人因肺虚引起的久咳气喘；体虚引起的便秘；肾虚引起的腰腿酸痛；产后便秘；健忘失眠等症均有效益。入口脆而甜香的黑切芝麻糖、交切片、软而有嚼劲的薄皮等糖中都含有大量的芝麻。芝麻有润燥润肠、滋养肝肾的功能，凡病后体弱、便秘或因高血压、动脉硬化、神经衰弱等引起的头昏眼花、耳鸣头痛；以及腰酸、早年白发，头发松脱等症均服之有效。轻松、重松、软松糖中含有较多的松子仁，松子仁又能润五脏、逐风痹、益肺补气、滋养强壮。味道香甜的轻杏糖中含有大量的杏仁，杏仁能消痰止咳及润肠。著名的传统产品山楂糕，不但味道鲜美，上口酸中带甜，而且山楂有健胃消食、破除瘀血、降低血压之效。苏式糖果中的一些添加剂也具有一定的药理作用，如玫瑰花能治风痹、利气行血、散痰止痛；桂花温中散寒、暖胃止痛等。

四、结论

综上所述，苏式糖果不仅是高级营养品，而且还具有一定的药理作用。但长期过多摄入会加重胰脏的工作量，使胰脏功能受损，产生胰岛素分泌量相对或绝对不足，从而体内的葡萄糖不能充分氧化利用，造成血糖增高，形成糖尿；还能引起体重过重，排泄失常及减少摄取其他营养素的机会。这是在摄食苏式糖果及其他各类营养品时都必须注意的。

更 正

1.82年第1期27页图6与27页图7应互换。

2.82年第4期38页左栏倒第2行“相对温度”应为“相对湿度”。右栏倒第1行“提高至89%以上”应为“提高至98%以上”。