

雪糕、冰淇淋消費提示

16-06-2022 中國消費者報

看外包裝

產品包裝上應明確標注配料表、生產廠家、生產日期、食品生產許可證編號（SC 開頭）、產品標準號等資訊。

按照產品標準來看，雪糕和冰淇淋的區別主要在於是否有膨化工藝，標準對冰淇淋的蛋白質和脂肪等指標的含量要求更高，若產品達到同等指標的情況下，無混入空氣進行體積膨脹的被稱之為雪糕。

看配料表

根據現有標準規定，食品配料是按照由多到少的順序排列，越靠前含量越多。因此，配料表中牛奶、奶粉、全脂奶粉、奶油、黃油、乳清粉、乳酪等乳製品排在前幾位的，含奶量比較有保證。

其次，看營養成分表中蛋白質的含量，蛋白質含量越高，營養價值一般就高。

看類型

冰淇淋分為全乳脂、半乳脂、植脂型，優質冰淇淋基本上都是全乳脂或半乳脂的。

全乳脂、半乳脂、植脂型等是按照冰淇淋中脂肪的來源區分的，不完全代表產品的質量等級。一般而言，清型雪糕和清型全乳脂冰淇淋味道更加濃純。

大部分冰淇淋中，都能看到食品添加劑的身影，在標準允許範圍內使用食品添加劑對人體無害，不必過分擔憂。

看儲存條件

注意看包裝是否完整，產品包裝封口不完全，容易造成二次污染，影響產品衛生狀況。要注意產品的形狀是否有變化，如果產品變形，有可能是產

品貯存不當，融化發軟，反覆凍導致產品表面冰晶析出，這類產品也不要選購。

- 雪糕冰淇淋雖然好吃，但也要適量食用，避免引發腸胃炎等疾病，特別是脾胃虛弱者不可貪食；
- 不建議在正餐後立即食用冷飲，這樣容易引發胃腸炎等疾病；
- 不建議運動後立即食用冷飲，可能會導致血管迅速收縮，從而誘發心腦血管等疾病。