

選購罐頭食品 有學問

每當颱風來臨，不少人會在懸掛8號風球之前到超級市場“儲糧”。罐頭食品儲存時間長，食用方便，是“儲糧”首選。到底罐頭食品的營養價值如何？今期《澳門消費》請來“澳門消費爭議調解及仲裁中心”顧問單位：澳門百貨辦館業商會理事羅沛婷，教消費者如何選購罐頭食品，食得健康！



小編：罐頭食品的優點是可以長時間儲存，但加了防腐劑，會不會影響健康？

羅沛婷理事：科技日新月異，罐頭食品的製造和儲存都有了很大的變化。以前的罐頭材質是鐵罐，鐵會生鏽，但現在的罐頭採用鋁罐，比較不容易生鏽，令食物更易於保存。隨着生產技術進步，罐頭食品製造水平也不斷提高，在製造過程中，能夠保證食材新鮮，營養價值不會流失。此外，有些罐頭食品沒有加入防腐劑，是純天然的食物。

小編：選購罐頭食品有什麼需要注意？

羅沛婷理事：首先要檢查罐頭的外觀是否完整，如果少許凹陷是沒有問題的。如有膨脹變形、出現滲漏，甚至發出異味的情況，很有可能罐頭內的食物已經變質。最重要的是要注意食品標籤，從成分名目可以分辨是否天然的食物、健康食品，有沒有加入了不同的食品添加劑。

小編：現時流行預製菜，罐頭與預製菜有什麼分別？

羅沛婷理事：罐頭與預製菜是不同的。在以前物質生活不太豐富的年代，罐頭是家庭聚餐、加餸不可或缺的菜餚。現今生活節奏快速，罐頭食用時很方便，打開蓋就可以食用，例如一碗辣魚米粉，是簡餐不二之選。罐頭食品可以配搭不同的食物，令菜式更豐富。與罐頭不同，預製菜是一份餸菜，食用時要加熱。

小編：澳門是世界旅遊休閒中心，每年有大量的訪澳旅客，旅客會不會在澳門購買罐頭做伴手禮？

羅沛婷理事：近年，不少旅客會在澳門選購有特色的罐頭食品做伴手禮，然而各地旅客對食材種類有不同的偏好，相對之下，香港旅客喜歡來自葡萄牙的罐頭食品。 DC