

表5 沙米与几种食物钙元素含量的比较(mg/kg)

种类	沙米	大米	玉米	鸡蛋	豆腐	花生仁	紫菜	黑木耳	酸奶
含量	360.20	13	14	48	138	284	264	247	118

注:表中大米、玉米、鸡蛋、豆腐、花生仁、紫菜、黑木耳、酸奶数据引自参考文献[5-6]。

3 讨论

3.1 高蛋白、高粗纤维、高脂肪、高灰分是沙米营养的特点,其蛋白质含量分别是小麦粉、牛肉和鸡蛋的232.31%、160%、185.85%,脂肪、粗纤维、灰分含量分别是小麦粉的757.86%、1942.50%、495.71%。植物蛋白的摄入可防止和减少高血脂、高脂肪、高胆固醇等富贵病的发生,是良好的食品添加剂和品质改良剂,所以沙米完全可以代替部分牛肉、鱼类、蛋类作为人类蛋白食品新资源。另外,植物脂肪的摄入可降低血清胆固醇,防止动脉粥样硬化,粗纤维的摄入可阻止机体对脂肪的吸收,降低血液中甘油三酯和胆固醇的水平,促进结肠功能,预防结肠癌,所以从主要营养成分来看,沙米的营养价值很高。

3.2 沙米氨基酸种类齐全,含量高,其中,氨基酸总量是小麦粉的192.15%,大米的345.08%;必需氨基酸总量是小麦粉的261.70%,大米的296.35%,其中缬氨酸含量是小麦粉的426.74%,大米的431.48%;赖氨酸含量是小麦粉的510.14%,亮氨酸含量是小麦粉的187.66%,婴儿必需氨基酸-精氨酸含量是小麦粉的510.98%。缬氨酸具有保持神经系统机能正常运转、增强免疫能力、促进肝脏再生的作用。人体缺乏时会影响肌体生长发育,引起神经障碍、运动失调、贫血等;赖氨酸有明显提高智能、增强记忆、防止脑细胞衰老和老年痴呆症早发、增强机体抵抗力、促进骨骼发育功能;精氨酸为婴儿必需氨基酸,用对高氨血症、肝脏机能障碍等疾病颇有效果。如果把沙米与其他粮食混合食用,不仅可以补充其蛋白质数量上的不足,而且补充了其他粮食所缺乏的氨基酸,

从而提高混合食品的营养价值,这样的食品对促进婴幼儿和青少年的生长发育具有良好的作用,这种作用尤其对用牛奶、奶粉等代乳品哺喂的婴儿更明显。所以,就氨基酸种类和数量来看,沙米可作为一种功能保健食品。

3.3 沙米蛋白质氨基酸模式与人体蛋白质氨基酸模式很接近,所以其必需氨基酸可以被人体很好地吸收利用,沙米蛋白质是一种优质蛋白。

3.4 沙米可作为人体钙元素的补充食物,以便防止钙缺乏引起的疾病。

总之,沙米含多种营养成分,对它的开发利用,一方面可以充分利用自然资源,防止资源的浪费;另一方面可以为人类提供一种无污染、安全、营养的天然绿色高蛋白食品。

参考文献

- [1] 王雅,赵萍,赵坤,等.沙米绿原酸提取工艺优化及抗氧化性能研究[J].食品与发酵工业,2007,33(10):131-134.
- [2] 王雅.蛋白质测定实验的研究[J].实验室研究与探索,2005(4):58-59.
- [3] 黄伟坤,等.食品检验与分析[M].北京:中国轻工业出版社,1989:30-31.
- [4] 徐明高.甘肃省食物营养成分表及食品营养[M].兰州:甘肃民族出版社,1992,10.
- [5] 吴坤.营养与食品卫生学(第五版)[M].北京:人民卫生出版社,2004,12.
- [6] 扈文盛.常用食品数据手册[M].北京:中国食品出版社,1987.

欧盟实施新葡萄酒标法 放宽酿酒生产规则

自8月1日起,欧盟生产商将允许在酒标上标注葡萄品种与年份,此外,还将更多酿酒方式合法化,包括OIV允许的各项酿酒方法。

鉴于新世界葡萄酒早已成功推广了很多葡萄品种,如黑比诺、长相思,欧洲生产商也紧随潮流,注重品种宣传。新酒标法规定,可以标注葡萄品种,增加了酒标自由度,但目前只允许部分高档葡萄酒采用,以简化商标,便于推广。

随着很多欧洲国家葡萄酒消费逐渐下跌,印度、中国等新兴市场逐渐被看作葡萄《葡萄酒商务》全年订价800元酒行业可持续发展的“救命稻草”。而简化酒标无疑有助于增

加欧洲葡萄酒的亲合力,因此酒标改革大受欢迎。此外,为了加强与新世界葡萄酒的竞争力,欧洲生产商还将允许采用更多工业酿酒技术,以提高产品的性价比。

但是,为了振兴欧盟葡萄酒行业,还需采取更多激进措施。欧盟改革还将继续实施葡萄树拔除计划。政府将逐步取消为缓解生产过剩,将葡萄酒蒸馏成酒精的补贴。这部分补贴将变向用于葡萄酒推广宣传和葡萄园的现代化建设。

信息来源:中国葡萄酒信息网