



专家: 土豆当菜吃是误区 利于控体重

日前,农业部副部长余欣荣在马铃薯主粮化战略研讨会上表示,未来几年,要让土豆逐渐成为水稻、小麦、玉米之外的我国第四大主粮作物。一时间,小土豆“翻身”进军主粮界的消息,在网络上引发热议。营养专家表示,土豆兼具主食和蔬果、水果的特点,从营养来讲,本就属于主食,传统饮食习惯把土豆当成蔬菜是错误观点,推广为第四主食是一种正确的回归。

小土豆翻身当主粮 网友呼吁考虑地域差异

此次土豆“雄起”从菜变饭,引起诸多网友的争议。土豆爱好者为土豆君的翻身欢呼雀跃,甚至在微博上列出一长串的菜单,从炒丝、炖块、压成泥到炸成条,足足一本“土豆百吃”。内蒙古一位网友表示,在当地土豆一直是饭桌上的主角,主食是它,菜也是它,各种吃法。网友“123木头人”认为,土豆能减肥,要是以后推广为全国性的主食,减肥岂不是顺便的事?因此,她力挺小土豆“扶正”。

不过,也有网友表示,土豆当主食,不能简单一刀切,应考虑到地域的差异。在内蒙古、甘肃等地,土豆本来就是传统主食之一,直到现在,很多人还把土豆划入“饭”的范围。在南方地区,分分钟让土豆取代米饭,有点让人无法接受。网友“sunshine 晴空”借用张爱玲“红玫瑰和白玫瑰”的名句表示:“对南方人来说,米饭是红玫瑰,土豆永远是衣领上的那颗白米饭!和大米二十几年的厮守,哪能说散就散!”

此外,还有网友担心主食吃土豆过于单调。有人列举“马铃薯主粮化战略研讨会”上的部分展品,如马铃薯花生冰冻曲奇、马铃薯榛子千层酥、马铃薯芝士蛋糕等,试图打消吃货们“土豆当主食太单调”的顾虑。

土豆兼具主食和蔬果特点 专家:当主食推广是正确回归

国家食物与营养咨询委员会主任万宝瑞介绍,土豆被称为“十全十美”的营养产品,富含膳食纤维,脂肪含量低,有利于控制体重增长、预防高血压、高胆固醇以及糖尿病等。土豆主粮化,有利于改善居民的膳食营养结构。

北京朝阳医院临床营养科主任贾凯表示,土豆属于膳食宝塔最底层的谷薯类,碳水化合物较多,从营养素含量来说,把土豆当作蔬菜是一种误区。“我们营养师做宣教是一直强调,土豆要在饮食结构中折合成主食。把土豆推广为第四大主食,是一种正确的回归。”同时,他也表示,土豆当主食,并不意味着只能蒸或者煮,依然可以有多种做法。

北大人民医院临床营养科蔡晶晶医师告诉中新网健康频道,土豆中胡萝卜素和VC含量比普通大米、白面高,具有蔬菜和水果的特性。同样重量的土豆和玉米、白面相比,热量较低,含有丰富的膳食纤维,对控制体重有好处。日常饮食中添加薯类食品,可以更好控制热量摄入,富含的膳食纤维还能改善便秘。

另外,与其他主食相比,土豆因蛋白质含量较低,更适合某些特殊的人群,例如肾病患者需要控制不完全蛋白质的摄入量,土豆可满足患者需求。也正因为如此,她提醒儿童不宜长期食用土豆,较低的蛋白含量不能满足儿童生长发育所需的热量和蛋白质。

(刘旭辉)

土豆主粮化条件已经成熟 产业两端存在机会

策划词:

近来,关于土豆当主食的新闻见诸于各大媒体,经有关专家科学论证,土豆的确有当主食的可行性。在以往,开发土豆的企业主要是以开发休闲食品为主,随着世界对粮食安全的隐忧,在农业部表示将推动马铃薯成为我国第四大主粮的大背景下,我们做食品的企业是否应该抓住商机,开发主粮土豆产品,争取及早占领市场——

中国农科院近日举行的一场研讨会上,推进土豆成为我国第四大主粮作物首次从国家战略角度公开提出,也成为了近日公众热议的焦点。

截至1月10日,仅新浪微博上“土豆成主粮”话题的阅读量已达到3.9亿,一股土豆主粮化的浪潮来势汹汹,但就目前来看,公众的焦点、政府的期望以及企业的诉求是否能迅速引爆土豆经济?

主粮化条件已经成熟

按照研讨会上对马铃薯主粮化解释,其内涵乃是用马铃薯加工成适合中国人消费习惯的馒头、面条、米粉等主食产品,实现目前马铃薯由副食消费向主食消费转变、由原料产品向产业化系列制成品转变、由温饱消费向营养健康消费转变,作为我国三大主粮的补充,逐渐成为第四大主粮作物。

该会议认为,土豆主粮化已成为必然的选择,预计到2020年,50%以上的马铃薯将作为主粮消费。农业部副部长余欣荣也表示,将因地制宜扩大土豆的种植面积,“在不挤占三大主粮的前提下,把马铃薯的种植面积由目前的8000多万亩扩大到1.5亿亩,把马铃薯亩产提高到2吨以上,为国家粮食安全提供更多保障。”

此外,营养学角度分析,土豆确实也适宜做主粮,而非蔬菜。早在2006年,范志红



就撰文呼吁“每日坚持一餐主食只吃土豆”,长期坚持下来,有助于预防营养过剩、减去多余脂肪。此次土豆主粮化的提出,正好遂了她的心愿。

“我们每天吃得最多的就是主食,所以主食对于一个人一天当中营养供应影响是至关重要的。”范志红分析,如果我们把一部分米饭换成土豆,会得到更多的营养物质,包括氨基酸平衡好、利用率高的蛋白质,堪比香蕉的钾含量,特别是大米、小麦所缺少维生素C——能与西红柿媲美,大米缺乏的维生素B1——缺少则会觉得疲惫乏力、思维迟钝、情绪沮丧,而且由于有淀粉,烹饪时(尤其以蒸和烤的方式)土豆中维生素破坏也比普通蔬菜小。

“土豆在国际上是第一大薯类作物,但我们好像把土豆看成不值钱的东西,而欧洲第一大主粮是小麦,第二大主粮就是土豆,欧洲人高看土豆,我们为什么不呢?”范志红说。

改变习惯是最大挑战

农业部农村经济研究中心研究员廖洪

乐对记者表示,土豆过去长期作为饲料使用,近年来更多地被划分到蔬菜门类,在我国的确是“小众的东西”,他本人也很少对其单独研究,但此次提出土豆主粮化,把马铃薯的种植面积如果扩大到1.5亿亩,将占到我国一至六等耕种土地13.16亿亩的十分之一以上,“这是相当大的比例,对工商资本而言,发展空间很大。”

目前,我国南北各大产区基本都有工商资本注入,重要产区包括山东省滕州市、甘肃省定西市安定区、黑龙江省讷河市、宁夏回族自治区西吉县、河北省围场县、内蒙古自治区的武川县、陕西省定边县等,但科技含量、规模化程度、深加工层次还不够高。

廖洪乐同时提醒,要注意到规模化发展可能遭遇的潜在风险:“小打小闹没有任何问题,但要规模化、工业化就需要考虑一些投资风险。比如南方人爱吃大米,北方爱吃面条,但土豆要作为主粮餐餐都吃,这一习惯的形成仍需时日。”

中粮农业产业基金管理公司董事总经理朱国洋也认为,消费者的口味不会随着国家政策直接改变,二者没有直接的因果

(新华)

土豆面条、馒头已成功开发出来

昔日不起眼的土豆当真要华丽转身,一举成为餐桌上的主角?今后,我们是不是可以吃到土豆馒头、土豆面条?近日,“马铃薯主粮化”的消息引发公众关注,对此,中国马铃薯食品专业委员会理事、中国薯类机械专业委员会副会长、河南工业大学粮油食品学院王彦波教授表示,我国土豆增产空间很可观,在目前生态环境压力日益增大的情况下,“马铃薯主粮化”很有意义,而且土豆对人体健康也有不少好处。

把土豆变主粮,需要分几步?

按规划,国家将因地制宜扩大种植面积,在不挤占三大主粮的前提下,由目前的8000多万亩扩大到1.5亿亩,把马铃薯亩产

量提高到2吨以上。未来,我国解决粮食问题更多是靠土豆。那么把土豆变成主粮,需要分几步呢?

王彦波说,中国的马铃薯总产量位居世界前列,不过平均亩产却只有发达国家的一半。在栽种方面,也与人家的全机械化生产有相当大的距离。

“我们已成功开发了马铃薯全粉占比30%以上的馒头、面条、米粉等主食产品和面包等休闲食品,以及占比18%的方便面产品,这些产品在口感、外观方面都很有优势。”王彦波说,目前马铃薯行业中较薄弱的是加工环节。

新鲜马铃薯不好保存,变成全粉后可长期保存,储藏和运输也很方便。目前我国

对土豆的加工成本太高,工业化的利用量只有20%,国外已达50%以上。

“小麦85%都是干货,土豆70%都是水,同样制成全粉,用土豆做原料是小麦的5-6倍,成本下不来,售价高,就没有市场。”

目前,我国从国家队到地方队,马铃薯的研发项目和投入不够。成为主粮作物,在产业上将享受更多优惠政策,在科研上也有大量的项目资金投入新品种开发。

未来或有“彩色全粉”上餐桌

万能的小土豆有诸多优点,譬如营养丰富,吃了不发胖,还能防癌。

“营养价值很丰富,在国外有地下苹果和第二面包之称。粮、菜、水果中所含的营养

(张竞跃)

五问土豆变主粮

农业部表示将推动马铃薯成为我国第四大主粮;专家称最终要在品种、营养等方面让百姓认可。

1、马铃薯主粮化因粮食安全?

目前,土豆在很多地方被视为蔬菜,虽然其已被农业部认定为粮食作物,是我国继水稻、小麦、玉米之外第四大粮食作物,但依然没有上升到“主粮”的地位。

农业部副部长余欣荣在研讨会上指出,马铃薯主粮化开发,是深入贯彻中央关于促进农业调结构、转方式、可持续发展的重要举措,是新形势下保障国家粮食安全、促进农民持续增收的积极探索。

参会的国务院发展研究中心农村经济研究部部长叶兴庆表示,近一两年农业部也在大力推动马铃薯主粮化,但此次会议的召开,级别比较高,具有标志性意义。

中国农科院一作物研究专家表示,我国的确在相当长时间内重视小麦、水稻等口粮,而忽视了玉米、土豆等其他粮食作物,而粮食安全的内涵,也包括了食物结构的多样性,土豆的作用应进一步发挥。

2、晋升“主粮”后有何影响?

农科院一专家表示,“主粮”和“非主粮”的地位是完全不同的,成为主粮作物,在产业上将享受到更多的扶持、优惠政策,在科研上,也有大量的项目资金投入用于开发新品种等研究。

叶兴庆也表示,目前我国从国家队到地方队,马铃薯的研发是非常薄弱的,小麦等作物研究为重点科研对象,很容易拿到项目,但相比之下马铃薯研发的项目和投入不够。

叶兴庆表示,西北等地区依然有将土豆作为主粮的贫困地区,但对于大部分地方,特别是经济发达地区而言,土豆更多用于烧菜或休闲类食物。

黑龙江农科院脱毒薯木研究所副所长吕典秋说,马铃薯主粮化并不意味着它会成为人们主要食用的鲜食,而更多在加工品上体现出来,最突出的体现就是用土豆制成的全粉、淀粉,用于制作馒头、面条等加工食物。

3、马铃薯增产潜力有多大?

吕典秋说,我国目前玉米、水稻、小麦的平均产量已经超过了世界平均水平,但因为耕地面积有限,增产的空间也很小了,提高产量的难度比较大。

而对于马铃薯来说,他说,全国平均产量低于世界水平,是发达国家水平的二分之一到三分之一,我国人均消费马铃薯也只有14公斤,远低于发达国家。马铃薯还有很大的增产潜力,只要加大对技术、品种、资金的投入,在不增加耕地面积的前提下,可以实现较大增产。

山东农科院马铃薯专家王培伦介绍,如果用干物质产量计算,马铃薯的产量可以比玉米、小麦更高,如山东去年小麦最高产量达到每亩800多公斤,而用干物质产量折算后,马铃薯的单位产量可以达到1000多公斤。

4、饮食习惯影响马铃薯消费?

成分,马铃薯几乎都有。”王彦波说,土豆中含有丰富的钙、磷、铁、硫酸素等,只要不是油炸,用土豆可替代其他传统粮食作物,还有减肥的功效。常吃土豆、红薯对结肠癌、胃癌的治疗和防治,都很有效。在我国一些地区,土豆还可以用来酿酒、蒸发糕。

目前我国工业化的大包装土豆全粉很多,百姓居家常用的小包装少。随着“土豆主食化”的发展,未来,超市将出现各种大包、小包,生的、熟的、紫色的、粉色的马铃薯粉。

王彦波建议,河南可以土豆、地瓜“双薯齐下”,“土豆主食化有利于其发展地方经济,河南可以尝试马铃薯、红薯同时发展主食化”。

(张竞跃)

记者日前探访了东城区一家老牌粮行,发现马铃薯的加工品很少,而且价格更贵。如淀粉而言,该店的马铃薯淀粉售价要两倍于普通的玉米淀粉,此外店里的馒头、面条等主食加工品也基本由小麦、玉米制成。

王培伦表示,目前,对于马铃薯加工商来说,存在着原料成本过高的问题,这与新鲜土豆的保存受时间限制等很多因素有关,“原料出厂需要冷柜储藏,这就需要资本配置出厂设施”。他说。

他表示,对于普通消费者来说,因固有的饮食习惯问题,对马铃薯的消费并不多,而国际上,欧美等发达国家的土豆消费量最大,非洲国家的消费量最少,“总的来说,发达国家消费土豆量更多,因为他们人均消费能力很高。”

5、马铃薯会成为怎样的主粮?

叶兴庆说,目前马铃薯行业中较薄弱的

是加工和消费环节,因为新鲜马铃薯不利于保存,因此提倡对其进行加工,变成全粉后可长期保存,而全粉可以制成馒头、包子、面条、面包等食物。

吕典秋也表示,马铃薯制成全粉等加工品后,应用广泛,储藏、运输也很方便。

他说,马铃薯成为主粮,并不是简单意义上的炸薯条薯片,而更多是以面条、馒头等形式出现,休闲食品也是要有,但如果变成馒头面条,就永远不能在主食中体现出来。

他补充说道,“对个人来说不会有什么影响,原来喜欢吃馒头的还是要吃馒头,喜欢吃面条的还是会吃面条,国家政策没有强制性,不是能成为主粮,最终要在品种、营养等方面让老百姓认可。”

(金煜)

酿造品质生活 成就非凡人生

四川省泸州玉蝉酒业有限公司

联系电话:4009-919-979