

“无蔗糖”不等于100%不含糖

警惕有些商家拿“无糖”做营销噱头引发过量消费含糖食品

北京青年报记者 商丽爽

含糖饮料的消费被认为是可引发死亡最大行为风险因素之一。近日,中国疾控中心周脉耕等人在《欧洲公共卫生期刊》发表的研究论文显示,中国因摄入含糖饮料而导致的疾病负担显著增加。当人们普遍关注饮料、食品含糖时,有些商家打出“无蔗糖”概念误导消费者,实际情况是“无蔗糖”不等于“无糖”,而“无糖”也不见得是真的不含糖。此举还可能因此引发消费放松警惕,更加过量消费含糖食品。

调查
网红酸奶、饮料标“无蔗糖”商家拒绝解释是否含糖
所谓糖,因其由碳、氢、氧元素组成,在化学式的表现上类似于“碳”与“水”聚合,故也称之为碳水化合物。

含糖饮料的定义为,在制造饮料的过程中人工添加糖(任何形式的糖,如红糖、玉米糖、玉米糖浆、果糖、葡萄糖等),且含糖量超过5%的饮料。市面上常见的含糖饮料包括碳酸饮料、果汁、运动饮料、功能饮料、加糖咖啡或奶茶等等。根据GB28050-2011食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》规定,“无糖或不含糖”是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。

近年来,当人们普遍关注饮料、食品含糖时,有些商家打出“无蔗糖”概念误导消费者,实际情况是“无蔗糖”不等于“无糖”,而“无糖”也不见得是真的不含糖。此举还可能因此引发消费放松警惕,更加过量消费含糖食品。

品含糖时,有些商家打出“无蔗糖”概念误导消费者,实际情况是“无蔗糖”不等于“无糖”,而“无糖”也不见得是真的不含糖。此举还可能因此引发消费放松警惕,更加过量消费含糖食品。

孟女士告诉记者,家中的孩子上小学五年级,她平日购物挑选酸奶、饮料等特别注意看包装上配料表糖含量。看到某平台一款网红饮料标注“无蔗糖”,虽然价格比普通饮料贵两三倍,但因为网红推荐、营养价值高、不含糖,她还是下单购买了几盒。孩子非常喜欢喝,她就不断下单购买。结果仅几周时间,孩子明显胖了一圈。直到她发现“无蔗糖”饮料中不含蔗糖,但加入了果葡萄糖浆,这种吸引孩子爱喝的饮料,并不像想象的含糖量为“零”。

记者向商家询问“这款无蔗糖的产品,含有别的糖吗?”之后,商家的客服回复称:“这个不确定呢,建议亲收藏再购买。”在主页上北青报记者找到该产品的配料表截图,明确写着“与糖和脂肪战斗的酸奶”,配料表中显示该产品的碳水化合物的含量为4.5%,虽然比一般产品要低一些,但并不是不含糖。

专家
“0蔗糖”“无蔗糖”不等于“无糖”
“无糖”也不是100%不含糖

“无糖”也不是真的100%不含糖。以网售的一款粽子产品写明“0蔗糖”为例,有些消费者看到这个标签理解为这款产品不含糖,大快朵颐时没有任何心理负担。实际上,制作粽子的主要原料是糯米,100克的糯米含糖量达到了15%。糯米中还含有丰富的淀粉,淀粉进入人体之后会转化成糖类,升糖指数也是非常的高。

华西医院临床营养科营养师李燕菊、周林桦撰文称,所谓“无糖”没有一般人想得那么完美,例如,无糖饮料、无糖食品并不是100%无糖,喝多、吃多了一样可能长胖。如果看到饮料或食物外包装上写着无糖、低糖、无蔗糖的字样,根据GB28050-2011的标准,它们是这些意思——糖含量≤0.5g/100ml,可称无糖;糖含量≤5g/100ml,可称低糖。

尤其需要指出的是无蔗糖是指不额外添加蔗糖,如白糖、红糖等。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红在社交媒体中指出:“甜饮料的麻烦,就是让人不知不觉喝进去大量的糖(或各种糖浆)。近年来糖的使用变化尤其令人担心,因为饮料、甜食、糕点,甚至有的所谓的健康食物,都喜欢用果糖或果葡糖浆来增甜了。为什么呢?一是它们更

清甜,二是可以贴上‘无蔗糖’的标签。”尤其需要注意的是“无蔗糖”不等于“无糖”,商家打擦边球偷换概念的行为应该受到批评。北京大学第一医院内分泌科主任医师郭晓慧认为,我国的糖控制工作应采取综合措施,包括食品营养标签明确标注各种糖的种类和含量,比如是蔗糖、葡萄糖,还是果糖,含多少克,而不仅仅在配料表中模糊标注。对于无糖饮料的甜味剂成分和含量,也要标注清楚。

关注
木糖醇等代糖类“无糖”食品不能忽略食材本身含糖

事实上,除了一些“无蔗糖”食品和饮料,还有一类“代糖”类食品和饮料也备受关注。市场上有一些针对糖尿病患者等特殊人群的“无糖”食品,使用木糖醇等作为甜味剂的产品。相关医学人士指出,这类“无糖食品”指的是添加糖分,但也不是真的无糖。

木糖醇是五碳糖,能够补充能量,改善糖代谢。在体内的代谢不依赖于胰岛素,不增加血糖浓度。如果将木糖醇加入到饼干、糕点之类的食物中制作成“无糖食品”,仍然需要警惕。因为糕点、饼干等食物本身含大量淀粉、油脂,升糖指数会很高,不建议糖尿病患者大量食用。

湖北枝江市读者王玥前段时间去外地旅游,发现很多网友都在推荐一家炸串小吃店。王玥满怀期待来到这家店,不大的店铺里挤满了等待的顾客。等了一个多小时,王玥才拿到食品,发现除了价高量少外,所谓的“色香味俱全”原来是用浓重的酱汁和厚厚的蘸料营造出来的。“没吃几口就觉得腻,而且食材也不太新鲜,有点失望。”王玥说。

最近,某品牌的“熬夜水”在年轻人中悄然走红,泡在瓶中的一整根人参尤其吸引眼球,商家广告宣称这款饮料可以修复熬夜造成的身体疲劳。张女士买了一瓶,感觉却不好:“味道很奇怪,好像兑兑出来的,喝下去没啥感觉,体会不到修复疲劳的作用。”有专家表示,那些所谓的解决熬夜后遗症、弥补身体虚弱等说法,更像是宣传话术。

部分商家为迎合消费者猎奇心理,以“新奇”吸引关注、创造销量,但往往存在食品安全隐患。有网友表示,在电商平台发现一款名为“烟糖”的产品,这种糖果外形酷似香烟,“有些学校周围的小商店也在贩卖,很受学生群体欢迎。但这就是打擦边球,容易对学生造成不良引导”。

月销量超10万的果脯被爆出菌落总数超标,多位带货主播推荐的蜂蜜被查出质量指标不合格,标榜健康养生的轻食被发现存在食品添加剂超范围、超限量使用……“网红食品”为何频频出现食品安全问题?

一位经营网上食品店的店主表示,食品单价低、复购率高、容易促成冲动消费,适合网上销售模式。有的经营者在网上营造声势、带动流量,以期在短时间内获得大量关注,实现利益最大化。“部分商家追求的是一锤子买卖,没有长久经营的打算,因此对食品安全问题并不重视。一些平台也缺乏完善的反馈和监管机制,导致不良商家浑水摸鱼。”这位店主表示。

对此,中国人民大学法学院教授刘俊海表示,监管部门、平台、商家和消费者之间需要形成合力。“监管部门应该加强监管,细化网络食品安全的监管责任,督促平台加强自律、畅通举报投诉通道、提高违法成本,综合运用大数据、人工智能、‘互联网+’等信息技术手段赋能食品安全监管。商家和平台需要加强自律自觉,合法经营、正当经营、健康经营。消费者应加强自身辨别能力,选择证照齐全、看清食品标签,避免跟风购买。”

广西钦州市读者黄跃成表示,“网红食品”存在的问题不仅在于食品本身,消费者买到问题食品后维权难的案例也不在少数。“部分电商平台处理投诉时的态度不够积极,解决纠纷方式比较单一,加大了维权难度。”黄跃成说,电商平台应该充分维护消费者的合法权益,“不能因为问题食品取证难、检测难、认定难等原因,就忽视对消费者权益的保护。”

让「网红食品」成为「放心食品」

人民日报记者

两个动作改善含胸驼背

手腕一定要保持在一条直线,上背部发力,带动肩关节、手臂来完成动作。

动作二:先采用静蹲姿势,始终保持后背部、臀腿紧贴墙面。上肢始终保持紧贴墙面,进行下拉的动作。

两个动作每天坚持做2-3组,每组10-15个。

秋吃萝卜有助消食调脾胃

据浙江老年报 萝卜不含脂肪、胆固醇,对减脂、三高人群十分友好,它富含芥子油,能促进胃肠蠕动,助消化。今天,为大家推荐两款食疗方。

萝卜陈皮护肺饮:取萝卜、生姜、苏子、陈皮适量,萝卜和姜以5:1搭配,加入适量苏子陈皮水打成糊状饮品,加入适量蜂蜜调味。萝卜消食化痰,生姜固护脾胃,苏子降气消痰,止咳平喘,陈皮消食、理气、化痰。它们搭配能调和脾胃、消胀止咳理气,温和养肺。脾虚特别明显的人不要喝。

萝卜菊花山药粥:取大米50克、山药100克、萝卜100克、菊花5克。大米洗净,山药洗净削去外皮后切成滚刀块,萝卜洗净后切片。菊花用开水浸泡10分钟,滤去花朵,汁水倒入砂锅中,并倒入大米、山药、萝卜,煮沸后,转小火煲约30分钟即可。山药补脾,可排出体内湿气,能够缓解肝胆湿热,还能够益肺生津。菊花入肝经,能疏风清热、清肝明目,可以去肝火。



秋季必吃的三种高营养水果



据北京青年报(于康)都说多吃水果对身体好,但是每个季节都有其对应更合适的水果,吃对了水果,身体更健康!那么秋天吃什么水果更好呢?

苹果:保护肠胃
临床上研究发现,吃较多苹果的人得感冒的概率,比不吃或少吃苹果的人要低。

此外,苹果还有保护肠胃的功效。经过盛夏酷暑的消磨,人体肠胃功能往往处于较低水平。而苹果可促进胃液分泌,增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感,有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶,果胶代谢产物是短链脂肪酸,能给大肠黏膜细胞供能,保护肠胃。

无糖糖尿病患者一天可吃1-2个中等大小的苹果。患糖尿病患者,在血糖平稳的前提下,一天可吃约半个苹果(150~200克左右)。

鲜枣:维生素含量很高

鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍,猕猴桃的4倍。

上面的还只是平均数据,某些品种的冬枣维生素C含量最高甚至能达到500-600毫克/100克。而维生素C有很强的抗氧化、维护机体免疫力的作用。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得过快,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

石榴:对心血管有益
石榴是秋季的时令水果,酸甜多汁,它属于浆果的一种,含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲,石榴被称为“天赐的圣果”。

石榴中含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生为尿尿素。有研究发现,尿尿素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。研究发现,成人每天吃一个石榴,或200-300毫升石榴汁,可使心血管疾病的患病风险有所降低。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以把石榴籽咀嚼咽下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。

当然,不必把整个石榴的籽都吃下,少量吃一些即可,以免影响肠道消化。如果担心籽太坚硬,可以购买软籽石榴,很容易就可以把籽嚼烂。

石榴含糖量不低,也不宜大量吃,普通健康成人一天最多吃上一个中等大小的石榴,健康老人和小孩子吃少一半即可。吃完石榴需立即漱口,防止石榴中的有机酸破坏牙齿。

头发一抓掉一把

医生教你三招拯救男性脱发

据人民为网电(乔业琼)近年来,越来越多的男性遭受脱发问题困扰,脱发不仅影响人的颜值,同时还警示着不健康的头皮环境,福建医科大学附属第一医院皮肤科副主任纪超来讲解脱发的原因。

纪超表示,导致男性的脱发原因有很多,首先是雄激素性脱发,主要和遗传有关。虽然名字里带着“雄”字,但其男女都可以发生,我国男性的患病率约为20%,女性患病率约为6%。

第二是斑秃,这是由于免疫功能的障碍引起的斑秃,除头皮外,全身其他多毛区域都可能发生斑秃。

第三是疤痕性脱发,由烧伤、烫伤、外伤手术等等造成的头部疤痕。

第四是疾病性脱发,比如甲状腺机能减退症、头皮脂溢性皮炎、甲减等,都有可能引起脱发。

此外,营养不良、精神压力等,也可能导致毛发生长的生物钟紊乱,使大部分毛囊进入休止期,从而引起脱发。

个人如何自测是否有脱发问题?纪超表示,可以通过拉发实验进行判定:用拇指、食指与中指轻轻拉起50-60根左右头发,用一定力度从发根向发梢移动,每次脱落的头发超过10%;或者将五指伸入头发中,从发根向发梢进行拉伸,掉发超过10根,提示可能存在脱发的情况。

“在日常生活中,预防脱发,要从改善不良的生活习惯入手。”纪超建议,一是保持良好心态,避免熬夜;二是清淡饮食,均衡营养;三是学会正确的洗头方法,尽量减少烫染头发等。如果脱发问题依然严重,必要时应前往医院做进一步的专业诊断。

爱玩手机的父母脾气暴

据生命时报(王晓华)加拿大滑铁卢大学的一项最新研究发现,沉迷电子设备会给孩子带来问题。如果家长们一直看手机,也会养成很多坏习惯,更容易对孩子发火吼叫。

研究人员对549名家长进行调查,他们至少有两个5岁至18岁的孩子。每位家长都向研究人员提供了个人使用数字科技产品的情况、精神健康状况、孩子的精神健康状况、家庭日常运转情况以及他们的教育行为。研究发现,平均而言,家长们每天花三四个小时看电子设备,精神压力大的家长沉迷电子设备时间更长。

研究人员发现,家长们如果太长时

间使用电子设备,将产生负面的教育行为,如冲孩子大喊大叫、爱唠叨等。该研究团队从新冠疫情初始阶段便开始调查相关数据,发现疫情期间,人们使用电子设备、看屏幕的时间迅速增加。研究人员发现了一个例外,通过网络方式保持社交连接的家长们焦虑感和压抑感相对低。他们的教育方式也更加积极,比如愿意倾听孩子,鼓励孩子取得成绩。

所以当研究家长们是如何使用电子设备时,除了要考虑花费时间,还需要考虑到他们的使用动机。这项最新研究报告发表在《人类行为中的计算机》期刊上。

送你一份秋冬季青少年儿童中医保健宝典

据新华网电(帅才 陈思汗)中医文化博大精深,除了望闻问切和中药调理,还有拔罐、针灸、推拿、食疗等方式。秋冬季节来临,气温下降,此时也是青少年儿童呼吸疾病的高发期,如何利用中医保健方法保护他们的身体健康?记者采访了中医专家,一起了解一下。

湖南省儿童医院中医科副主任李海霞介绍,在秋冬季节,青少年儿童对环境气候变化的适应能力较差,风寒容易侵袭孩子的肺、脾等器官,从而引发呼吸和消化系统疾病。

专家建议,可以通过调理饮食、规

律作息、科学口服中药膏方、推拿、穴位贴敷治疗、足浴等,综合运用中医疗法提升孩子的免疫力。

“青少年儿童在秋冬季要保证充足的睡眠,早上可以比夏季晚起床半个小时。”湖南省儿童医院中医科医生王雅露说,充足的睡眠、良好的营养对于增强孩子免疫力至关重要。

专家建议,家长可以了解一些小儿膏方和小儿推拿的常识,带孩子到中医院进行体质辨识,根据孩子体质选择适合的膏方进补和科学的推拿方式。比如在秋冬季节,家长可以早晚给孩子适当按揉三里穴、捏脊背,按

摩腹部,提升孩子的免疫力。

“寒冷时节,在医生指导下进行穴位贴敷治疗,对孩子健康有益。”李海霞说,穴位贴敷治疗是指用中药外敷人体特定穴位以预防疾病的一种中医传统外治法,可以起到温阳益气、补肺健脾、温肾散寒的作用,让孩子少生病。

“在秋冬季,足浴对于容易感冒的孩子是不错的选择。”李海霞说,足浴可以改善孩子的血液循环,调节器官功能,提高免疫力。孩子的足浴水温以37摄氏度为宜,每次20分钟即可,泡脚后要适当补水。

