

# 稻香村糕点无糖低糖是促销噱头

宣称“无糖”食品,检测后却发现含糖量超标数倍。日前,央视曝光北京老字号稻香村一款“无糖糕点”在国家质检中心检测后发现蔗糖含量为 3.6g/100g,高出国家标准 7 倍。

走访卖场可以看到,货架上销售的宣称无糖、低糖的食品比比皆是。不少消费者都是因为担心摄入过多糖分不利健康而冲着“无糖”、“低糖”来选购,不过,有营养专家指出,有很多人认为无糖食品就是不含有任何糖分,这是一种错误的理解,无糖、低糖食品只是含糖量比较低,或者有部分食品是使用甜味剂替代糖。

### “无糖”糕点实测超标 7 倍

日前央视报道称,北京稻香村翠微店销售的一款无糖糕点,送检时检测结

所谓“秋前秋后一场雨”,入秋后首先带来天气变化,天气将由热转凉,日夜温差逐渐加大。广东省中医院池晓玲主任医师称,入秋后饮食应该以益气养阴,健脾养肝清肺为主,应该适当增咸减辛,助气补筋,以养脾胃。少吃辛辣食物,顺应自然界的变化。

由于广州入秋后仍很热,暑湿未

果显示,“无糖”糕点的蔗糖含量检测值为 3.6g/100g。中国商业联合会标准化工程师曹德胜解释说,《预包装特殊膳食食用食品标签通则》中规定,无糖食品要求含糖糖和多糖小于 0.5g/100g。以此计算,稻香村这块无糖糕点的“蔗糖”含量高出国标 7 倍多。

### “糖”或由添加剂替代

事实上,近年来在市场上部分企业和商家为了迎合消费者追求健康、减少糖分摄入而推出多种“无糖”、“低糖”食品。然而,这些宣称“无糖”、“低糖”的食品是否真的不含糖呢?对此,有业内人士透露,部分宣称“无糖”、“低糖”的食品有夸大宣传之嫌,厂家只是稍稍减少了含糖量,有部分则是使用食品添加剂甜味剂替代白糖。

## 秋进补 先健脾

去,还应防暑降温,因此食补要以润肺健脾为主,适当地吃些食疗方就能有健脾的功效。另外,可多食酸、甘味食物,佐以苦味食物,如胡萝卜、番茄、冬瓜等,精神调养切忌悲忧伤感,尽量做到内心宁静,心情舒畅。

在市场上,很多品牌都推出的有“无糖”糕点,在配料表上可以看到它们是以木糖醇、麦芽糖醇、阿斯巴甜、安赛蜜等代替了一般食品中添加的白砂糖、葡萄糖,并在成分的后面标示含量百分比。

“现市场上有些产品说低糖、无糖,如果不是夸大宣传,就是使用了甜味剂。”食品专业人士张家诚表示,这些甜味剂的毒性是不担心的,在国家标准允许的范围内使用任一种食品添加剂都是安全的。

“目前在食品领域中,使食品呈现甜味的物质统称为甜味剂,甜味剂按照能量高低可分为营养型甜味剂和非营养型甜味剂,通常所说的无糖的或低糖的甜味饮料中使用的就是非营养型甜味剂,这类甜味剂不提供或很少提供热

### 食疗方: 莲子百合瘦肉粥

材料:精瘦肉 200 克,莲子、百合、淮山各 30 克,粳米 200 克。

做法:莲子、百合清水洗净,精瘦肉洗净切片,粳米淘洗干净。上述用料一同放入砂锅,加适量清水,大火煮沸,小火煮到米烂粥稠,调入精盐即成。有润肺燥,止咳安神的功效。

《羊城地铁报》2013.8.14 文 / 谢菁菁

## 每种肉都有好搭档

减少羊肉的膻味;从消化角度来说,加了萝卜,可以减少吃羊肉后的油腻感。

**鸡肉－蘑菇** 小鸡炖蘑菇是一道东北名菜,其营养丰富,味道鲜美。这是因为,蘑菇中含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉含有丰富的肌苷酸盐,在熬制过程中,它们都会释放出游离的谷氨酸钠,产生协同作用,从而使鲜味大大增加。

**鸭肉－山药** 从口味上来说,山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰,还能让汤汁乳白,鲜味柔和。山药富含多种营养物质,有益肺止咳、健脾养胃的功效,鸭肉更是滋阴养肺、止咳化痰的佳品,故而两者一起煲汤不仅口味鲜美,还能健脾养胃、止咳化痰。

**鱼肉－豆腐** 豆腐中的蛋氨酸含量较少,而鱼肉中这种氨基酸含量丰富;鱼肉苯丙氨酸含量比较少,而在豆腐中含量较高。因此,这两者混合食用,可取长补短,提高营养价值。更重要的是,豆腐含钙多,而鱼肉中丰富的维生素 D 能加强人体对钙的吸收,使其补钙效果更佳。

人民网 2013.8.21

## 嚼口香糖别超过 15 分钟

经常嚼口香糖可以增加唾液分泌,从而更好地清洁口腔与牙齿,但是口香糖嚼多了,也会对健康产生不良影响。因为大部分口香糖都以蔗糖为甜味剂,咀嚼口香糖时,糖分会长时间在口腔内停留,口腔中的致龋菌就会利用蔗糖产生酸性物质,对牙齿产生腐蚀,从而诱发龋齿。

嚼口香糖对于儿童也不利。因为儿童自控能力较差,整天把口香糖含在嘴里,有可能吞食或者误入气管,危及生命。另外,长时间嚼口香糖,咀嚼肌始终处于紧张状态,有可能养成睡梦中磨牙的习惯,从而影响孩子的睡眠质量。

在此建议,咀嚼口香糖的时间不要超过 15 分钟,有胃病的人更不宜过多地嚼口香糖,否则会反射性地分泌大量胃酸。特别是在空腹状态下,不仅会出现恶心、食欲不振等症状,长期下去还有可能导致胃溃疡和胃炎等疾病。

中国网 2013.8.5 文 / 亚真

导致肿瘤发病的外在因素有酒精、肥胖、感染、饮食、吸烟等,其中饮食因素位居“高位”,占 1/3 以上。因此,预防肿瘤疾病,可以从柴、米、油、盐、烟、酒、茶等日常生活细节做起。本期健康大讲堂上,中山大学附属第一医院普通外科教授石汉平详细介绍了抗癌需要注意的生活细节。

**柴——加工方式易致癌。**烹调食物的方式很多,从健康的角度讲哪些最好?推荐用蒸或者微波炉加热,不推荐用烧烤、煎、炒等方式。因为烧烤、煎、炒等烹饪方式会破坏食物中的多种营养素,更会产生致癌物质。

**米——粗粮有益健康。**增加谷物的摄入量是预防肿瘤的有效方式,像大麦、小麦、黑麦、燕麦、大米、玉米、高粱等都富含纤维素,微量营养素及植物化学物质如多酚、木质素等,有抗肿瘤细胞生成的作用。过去人们常说“食不厌精”,殊不知谷物的微量元素会在加工过程中遭到严重损失,所以谷物不宜精加工,现代人应提倡食不厌粗、粮不厌杂。

**油——减少脂肪摄入量。**现代人生活水平提高,容易油水过剩。在日常生

## 柴米油盐醋 选对也防癌

活中,人们应该减少脂肪摄入量,且应慎重选择所摄入脂肪的类型。在油的选择方面,水生动物油如鱼油优于陆生动物油如猪油等;植物油好于动物油。富含优质脂肪酸的鱼、核桃等食品可以降低心血管疾病的风险与发病率,从而整体上降低肿瘤患者的死亡风险。另外,红肉可以增加多种肿瘤的发病率,而白肉则有利于预防肿瘤。减少红肉的摄入是近年来常被提及的防癌措施。

**盐——太咸诱发胃癌。**盐分能促进体液在体内流动,但摄入过多会引发高血压、心脏病、脑卒中等疾病,甚至可能引发胃癌。亚洲国家对盐的摄入量都很大,其中韩国人最“咸”,接下来是日本和中国,所以韩国的胃癌发病率非常高。亚洲人普遍喜欢吃盐,所以当全世界胃癌的发病率都在下降的时候,亚洲有些地方还在增高。建议饮食偏清淡为好,少吃腌制食品。

**烟——尽量不抽烟。**众所周知,吸烟与肿瘤密切相关。据 2004 年统计,我国吸烟人数占总人口的 1/4。目前我国吸烟

群体的概况是男多于女、北大于南。戒烟越早越好!研究表明,60 岁、50 岁、40 岁、30 岁停止吸烟的男性,到 75 岁时肺癌的累计危险率分别为 10%、6%、5% 和 2%。吸烟者即使到中年戒烟也会减少以后患肺癌的危险。对于年龄较大而且长时间吸烟的老年人,戒烟要慢慢来,毕竟已经抽了几十年,如果一下子戒断,他们的心理应激和生理应激都受不了。

**酒——是否禁酒视情况定。**肿瘤患者可以喝酒,但要是什么肿瘤。如果是头颈部肿瘤(如咽癌、口腔癌、食管癌),那一定要杜绝饮酒,因为酒对头颈部肿瘤患者的预后具有直接的负面作用,对健康者来说,少量饮酒有助于改善心血管状况,建议成年男性每天饮酒不要超过两杯(2 两),女性不要超过一杯(1 两)。

**茶——绿茶防癌效果好。**研究发现,茶类饮品中,绿茶的防癌效果最佳,这是因为绿茶含有充分的茶多酚,而酚类化合物具有清除自由基与抗氧化效用,它对化学致癌物有很强的抑制作用。从防癌效果来说,绿茶对结肠癌和乳腺癌有预防作用,建议在身体适应的情况下多喝绿茶。

《生命时报》 2013.8.21

## 吃一根烤串 = 抽 50 根烟



这是街头常见的一幕,也是不少人十分喜爱的一种宵夜食物——炭烤烧烤,虽然许多人明明知道这种食物并不健康,却仍然常常敌不过馋虫的引诱,这让健康专家深感忧虑。

据专家介绍,烧烤多是肉类食物,其蛋白质和油脂在木炭的直接烘烤燃烧下,会分解成苯并芘、杂环胺类物质等多种有毒成分,均是高活性的致癌物。有调查显示,一根肉串在烤制过程中产生的苯并芘,相当于一支香烟的 500 倍,而吃进一根炭烤的肉串,其危害相当于吸了 50 根香烟。

专家指出,烧烤本身是一种不太健康的烹饪方式,制作的是典型的高热量、高脂肪食物,烘烤过程中食物中的维生素被破坏,常吃容易导致饮食不均衡,因此无论电烤、炭烤均不宜多吃。

武汉市食品化妆品监督所有关专家也提醒说,烧烤的加工过程多在卫生条件不太好的地方进行,食料上常沾满灰尘,还有的烧烤摊将用过的钎子不清洗就再次使用,卫生很难得到保证。另外,烧烤时食物受热不均匀,肉可能没有熟透,其中未被杀死的寄生虫就会感染人体。

《当代健康报》2013.8.15 文 / 何爱玲

## 天气渐凉多食酸

北京中医医院内科主任医师王国玮说,立秋后早晚温度将逐渐拉大,晚上人们已感觉有凉意。此时精神调养应做到内心宁静、心情舒畅,切忌悲忧伤感,以适应秋天容平之气。因秋天应肺,故饮食上应多食酸,少食辛。这是因为辛味发散泻肺,酸味收敛肺气,秋宜收不宜散,所以立秋后要少吃葱、姜等辛味之品,多食酸味果蔬,如橘子、猕猴桃、西红柿等,还要避寒凉。

《快乐老人报》2013.8.19

## 吃姜能防空调病

许多家庭和办公室都开着空调,人们在享受清风凉意的同时,也容易患上“空调病”。这种病常会表现为腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。中医学认为,生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。处在空调环境中的人们经常喝点姜汤,可有效防治“空调病”。

专家指出,每日食用生姜还能降低因运动导致的肌肉酸痛,姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛作用。

久久健康网 2013.8.7