

“0蔗糖”与“0糖”，真的不含糖吗

□ 贾彬彬 程景民



区别呢？

“0糖”食品，是相对于常规含糖食品而言的，指含单双糖如葡萄糖、果糖、半乳糖、蔗糖、乳糖、麦芽糖的量很低。根据我国《预包装食品营养标签通则》的规定，食品中的糖含量少于0.5g/100g(固体)或100mL(液体)，即可标注为“无糖食品”。无糖食品的甜味则来自于甜味剂，如糖醇，包括木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、甘露醇等。它们产生较少的能量，代谢也不需要胰岛素的协助，按照标准规定合理使用甜味剂是安全的。

“0蔗糖”食品则是指在加工过程中未添加蔗糖作为甜味剂的食品，但是这并不代表这类食品内不含有葡萄糖、麦芽糖、淀粉等其他糖类物质。由于蔗糖会升高血糖，生产厂家在制作时不加入蔗糖，但为了增加食品的口感，他们往往会在其中添

加其他有甜味的物质，比如天然甜味剂(麦芽糖浆、葡萄糖等)，或合成甜味剂(安赛蜜、阿斯巴甜等)。这些含有麦芽糖浆或葡萄糖的无蔗糖食品，由于它们比蔗糖更容易被消化吸收，所以，会更容易导致人的血糖波动。

因此，“0蔗糖”基本都是商家的营销

手段，如果是中老年人、糖尿病人，还有肥胖者想要选择无糖产品就一定要看清配料表，是否还添加了其它糖类。

(第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生、第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)

即使是无糖食品，也要控制好量

长期饮用无糖饮料，可能提升人们对其他高热量甜味食物的需求；同时，无糖饮料口味较淡，且给人低卡的感觉，容易导致增加其他食物的摄入。过多饮用不仅不利于减肥，还可能会引起腹胀、胃肠胀气等不适。此外，一些无糖饮料含有大量磷酸，会影响身体对钙、铁、锌等元素的吸收，增加骨质疏松的风险。还要注意的是，不同的零糖产品要具体分析其作用与危害，例如无糖可乐含有咖啡因，失眠患者不建议饮用，无糖糖果对牙齿也有一定损伤。在控制摄入量的前提下，低糖饮料优于高糖饮料，白开水优于各种饮料。

“无糖”“0热量”成为影响年轻人选购食品时的关键词，市面上出现了以此为招牌的饮料、酸奶、零食等各类产品，给消费者带来了远超以往的更多选择。但近日，国内饮料品牌元气森林发布致歉声明，声明中称，在乳茶产品的包装中，没有说明“0蔗糖”与“0糖”的区别，容易引发误解。元气森林表示，近期已对乳茶产品做了修正升级，包装从原来的“0蔗糖 低脂肪”改为“低糖 低脂肪”。元气森林同时提醒：乳茶有奶所以是有糖的。

那“0蔗糖”与“0糖”到底有什么

待到谷雨采茶 共品一杯可好

□ 梁永刚



视觉中国供图

古人有诗云“诗写梅花月，茶煎谷雨春”。乡谚也有“清明见芽，谷雨见茶”的说法。谷雨茶，顾名思义是谷雨时节采制的春茶，又叫二春茶。谷雨茶色经雨露滋润，茶梢芽叶肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，营养丰富，茶叶鲜活，细嫩清香。“自古诗人皆爱茶”，谷雨时节，文人雅客不仅热衷于品茗“谷雨茶”，更是在氤氲的茶香中写下了不少脍炙人口的诗句。

唐代僧俗素有饮茶品茗的风尚，晚唐著名诗僧齐己便是其中一个。齐己传世的诸多诗篇中，与谷雨有关的茶诗有三首，最为人们熟知的一首当属《谢中上人寄茶》：“春山谷雨前，并手摘芳烟。绿嫩难盈笼，清和易晚天。且招邻院客，试煮落花泉。地远劳相寄，无来又隔年。”远山如黛，薄雾流岚，一丛从野生的茶树之上，翠绿鲜嫩的雨前茶寥寥无几，眼看已是薄暮时分，可是采的茶还没有盖住筐底。虽然谷雨佳茗量少且不好采，但诗人仍是按耐不住内心的狂喜，热情地招呼邻院的客人共品新茶，谈天论地，每次读到这首诗，我都感叹于诗僧齐己宽广的胸襟和难得的雅趣，不愧是一位超然世外的诗僧。

齐己还有一首谷雨茶诗是《闻道林诸友尝茶因有寄》：“枪旗冉冉绿从园，谷雨初晴叫杜鹃。摘带岳华蒸晓露，碾和松粉

诗人，性情孤洁，特立独行，其诗于清润平淡中见僻远冷峭之致。据说，齐己自幼酷爱吟诗作对，颇有天赋，7岁便以竹枝画牛背为诗，工五言律，“虽颇沿武功（姚合）一派，而风格独道”（《四库全书总目》）。

清朝“扬州八怪”之一的郑板桥也爱品谷雨茶，且对家乡的谷雨春茶念念不忘，情有独钟，他在《七言诗》中写道：“不风不雨正晴和，翠竹亭亭好节柯。最爱晚凉佳客至，一壶新茗泡松萝。几枝新叶萧萧竹，数笔横皴淡淡山。正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。”春风沉醉，夜色微凉，诗人携三五好友，徜徉于茂林修竹之间，待人坐定，泡一壶谷雨茶，观婆娑竹影，品人间佳茗，谈人生百事，清风吹过竹林，缕缕清香氤氲，该是何等的畅快、逍遥，文人的闲情雅致被演绎得淋漓尽致。

在众多吟咏谷雨茶香的古诗里，乾隆皇帝的《采茶歌》不得不提。乾隆皇帝南巡杭州时，曾赋诗一首：“前日采茶我不喜，率缘供览官经理。今日采茶我爱观，吴民生计勤自然。云栖取近跋山路，都非吏备清跸处。无辜避出采茶，相将男女实劬劳。嫩芽新芽细拨挑，趁忙谷雨临时朝。雨前价贵雨后贱，民艰触目陈鸣镳。”

由来贵诚不贵伪，嗟哉老幼赴时意。敝衣

肠食曾不敷，龙团凤饼真无味。”据说，喜爱附庸风雅的乾隆皇帝一生写诗四万余首，可谓是高产诗人。诗作等身，别说唐朝历代的君王无法与之相比，就连李白杜甫这样的“诗仙”“诗圣”在写诗的数量上也远远不及。出于猎奇，我曾经粗略读过乾隆皇帝的几首诗，均为平作，留下的印象不深，时间一久，大都淡忘了，唯独记住了这首《采茶歌》。且不说这首诗的艺术水准究竟如何，仅诗中表现出的对黎民苍生的悲悯之情就令人心头一颤。乾隆皇帝贵为君临天下的一代帝王，却能体恤茶农之艰辛劳苦，发出一声“雨前价贵雨后贱”的感叹，实在是难能可贵；素日里吃腻了珍馐美味，猛然间闻到了来自乡野的谷雨茶香，乾隆皇帝在倍感新鲜的同时，也体会到江南茶农在谷雨日采茶的诸般辛苦。

“待到谷雨采茶，共品一杯可好”。谷雨时节，友人相聚，沏上一壶谷雨茶，吟诵几首谷雨诗，慢啜细品中，回味古代诗人笔下的谷雨茶韵，感受谷雨时节扑面而来的文化气息，涤荡满身的浮躁，复归澄澈的心境，乃是一大雅事，也是一大乐事。

(作者供职于河南省平顶山市人大常委会)

治家三宝共分享

□ 苏畅斌

和精神资源支撑，必须通过“创造”来满足家庭建设、发展之所需。因此，家庭成员必须经营好事业，处理好家庭与事业之间的关系，在为社会创造财富的同时，也为家庭积累财富，从而为整个家庭的幸福、和谐奠定必要的物质基础。

个人的幸福得益于家庭的和谐，家庭的幸福同样与和谐的社会环境密切相关。家人相互间如果都消消抱怨，个人是不能幸福的。同理，如果四周都是穷愁困苦之人，一个家庭又有何幸福可言？因此，家庭经营好了、富裕了，就应该将有余的分享给欠缺的、不足的，把爱向外扩散，让穷愁困苦的人尽量减少一点。因此，“分享”不仅仅是在做好事，也是自身家庭建设的一部分；助人为乐与其说是帮助他人，受益者其实也包括自己。

我以为，把握好责任、创造、分享这三个关键词，家长就应带领家庭成员，努力建设一个价值观健全的家，建设一个充满爱的家，建设一个充满活力的家。

古人云，“积善之家，必有余庆；积恶之家，必有余殃”。家庭的福祉或祸殃，并不是无缘无故而来，而是善行或恶习慢慢积累的结果。价值观健全的家庭通常都强调与人为善、热心助人，同时力戒各

种不良习性。儿女的优点固然与父母言传身教有关，但儿女的所有缺点通常都能从父母身上找到相对应的影子。自从有了孩子以后，我们夫妻俩就谨言慎行，时刻注意为儿女做个好榜样，要求儿女做到的，自己必须先做到，先做好，并以此来影响、教育儿女，让他们树立正确的“三观”。

建设一个充满爱的家，首先，家长应该宽容，由此影响家庭成员相互理解、相互体谅、相互包容，从而滋养并容纳更多、更大的爱。其次，家长应该更多地付出，以此带动每个家庭成员辛勤劳动，争先为家庭做贡献，把爱像种子一样撒入每个人的心田，慢慢长成一片爱的绿洲。我的家庭由最初的夫妻俩，发展到现在的四代十几口人，经历了各种艰难困苦，但夫妻俩从未有过埋怨，始终相濡以沫，由此营造出了家庭成员之间相互关心、相互爱意、相互支持的和谐局面。

建设一个充满活力的家，就必须从小培养孩子的自尊自立精神和强烈的责任心。为此，我们夫妇俩都鼓励孩子们自己的事情自己做，决不因为疼爱而包办；一切应该由孩子自己承担的责任，我们都要求他们自己承担；孩子自己做主的事，我

通常尊重他们的意见，即使孩子做错了，也会引导他们认识错误，及时改正。

家庭成员之间难免会遇到各种各样的矛盾，化解矛盾就要让大家都明白这样一个道理：家庭不是讲理的地方，大家都讲情讲爱，用情和爱包容各自的对与错；家庭不是讲价等交换的地方，大家都讲奉献，每个人都将尽自己所能承担养老育儿的责任；家庭不是讲地位的地方，大家都讲平等，不论你在社会上地位多高，在家里都是普通一员，彼此之间应平等相待、相互尊重。

组建家庭60多年来，我在家庭建设中，先是做好一个孝敬父母的儿子，再是做好一个担当责任的丈夫，继而是做好一个关爱儿女的父亲。如今，我和夫人都已至耄耋之年，家庭建设的舞台该是后代唱主角的时候了：我们将尽量不给晚辈们添麻烦，努力做热心助人、宽容大度、不管闲事、少去操心、安享晚年的幸福老人。

(作者为长沙市退休耄耋老人，探过矿，教过书，经商，著有《活好》《活明白》《筑梦人生》等著作。“彬彬畅言”专栏自2019年12月27日开篇，至今已在《科普时报》发文27篇，今天刊载结束，谢谢大家。)

福建
『热血心肠汤』
谈宣斌

伟人起名意深长

诗人黄千里写过一首《有感于孙中山先生的俭朴生活作风》诗：“宣传革命每奔忙，俭朴常存典范光。‘热血心肠汤’，共饮，带头辞宴意深长。”

诗中的“热血心肠汤”是福建省许多餐馆经营的一道汤菜。它的原名叫“猪血内脏汤”或“猪血五脏汤”，是用猪血、猪肝、猪肾、猪肠、猪心、猪肺等烹制而成的杂汤。虽然不是山珍海味，也不是名菜佳肴，而是普普通通的汤菜，但却很出名，因为这道菜是孙中山起名的。

1913年的一天，孙中山到福州演说，宣传救国救民的思想，并借以筹集革命活动经费，受到福建人民热烈的欢迎和竭诚的拥戴。省议会聚在温泉山会址选了个有名的大饭馆，准备设盛宴招待他。没想到孙中山演说结束后，却暗地到一家叫“聚春园”的小饭馆里准备用餐。

代表们不见孙中山赴宴，便四处寻找，找到这家饭馆，见孙中山要了一菜一汤，等待厨师下菜。大家要他回去赴宴，孙中山说什么也不肯。代表们无奈，只好把宴会改在聚春园。老板和厨师们获知孙中山这位大人物在这里聚餐，高兴得不得了，立刻采购回了许多肉食，精心烹制出一道道菜肴来。

当时，听过孙中山演说的仁人志士，从四面八方纷纷拥来，想同孙中山在一起吃饭、握手、说几句话或照个相什么的。孙中山见来了这么多客人，不分生熟尊卑贵贱，统统相邀入席，一视同仁。这样用餐者就超过了原定的数倍。

再去采购食材来不及了。聚春园的厨师们想尽一切办法，使出浑身解数，千方百计地让孙中山和客人们吃好喝好。肉食没有了就上蔬菜，蔬菜没有了就设饭供汤。后来，连汤也没有了，老板只好半夜去敲附近食店的门，搜罗来一些他们仅剩的猪血、猪肝、猪肾、猪肠、猪心、猪肺等。那个时候即便是乡村便宴，猪血和内脏是不能上席的，更何况这是宴请一代伟人孙中山及其客人？可是此时也别无它法，为了让孙中山及其客人不饿肚子，聚春园的厨师高手，施展他们的绝技，即用这些猪血和内脏，加入葱、姜、醋、料酒、薯粉等调料，烹制出几锅热气腾腾、香喷喷的美味汤来。

端上桌来，孙中山率先喝了一口，不禁脱口称赞道：“真是好汤，又鲜又香又暖胃。”接着问一位厨师：“大师傅，这汤叫什么名字？”这位厨师明知道此汤叫“猪血内脏汤”，但觉得名称不好，想找一个雅典的菜名来代替，想了半天也没有想出来，只好将汤的食材、调料和烹调方法如数家珍地说了出来。孙中山心领神会，立刻对满堂的客人说：“各位都是致力于革命的有热血和热心肠的好同志，今天我们共同品尝这道寓意深长的汤，这汤就叫‘热血心肠汤’，好不好？”大家被孙中山的奇妙联想所折服，齐声叫好。于是，“热血心肠汤”的菜名，在福州广泛流传开来，继而传遍福建乃至全国，成为一道远近闻名的汤菜。而福州市民，为了表达对孙中山的热爱，则敬称为“中山汤”。(作者系中国科普作家协会会员)

印象北欧之瑞典：重见天日“瓦萨号”

□ 刘晓军



瑞典首都斯德哥尔摩也是北欧最大的城市，十几年间两次路过此地，两次都抽空造访了瓦萨博物馆。这个被誉为“北方威尼斯”的国际大都市，历史悠久，景色秀丽，有百余座博物馆，值得游玩的地方很多，为何总盯着这家博物馆？而且自己意犹未尽也就算了，还忽悠了同行者一起在博物馆耗上半天时间。

“瓦萨号”是世界上保存最完好的17世纪战船。船体的98%由其原始部件和数百个精美雕塑所组成，就像独一无二的艺术瑰宝。在座为它的量身定制的博物馆中，我们可以一睹其芳容。

“瓦萨号”是一艘战舰，奉瑞典国王古斯塔夫二世旨意于1625年开始建造。那时候，瑞典是欧洲的强国之一。为了与劲敌丹麦和波兰对抗，称霸波罗的海，国王要求，新建造的战舰航速要快、火力要强、装饰要华丽，要足以显示王朝的权力、财富和战斗力。这艘战船是单层炮舰，但国王得知当时对手丹麦已拥有了双层炮舰，楞不顺当时本国的技术条件，下令把“瓦萨号”改造为双层。

立的罗马皇帝——他们是瑞典君主引以为豪的先驱。

“瓦萨号”装备了64门大炮，以瑞典Vasa王朝(1523—1654)创建者Gustavus Vasa的姓氏命名，船体总长69米、宽11.7米、总排水量1210吨，属于当时最先进的风帆战舰之列。虽然仅航行10多分钟就沉没了，但它还是将逝去年代里瑞典人的造船技术与工艺，以实物见证的方式留存下来。

两次观赏，船首船尾来回转悠，眼见那数百尊装饰用的雕装饰像很是招摇。这些精美木雕作为战船本属多余，但其雕刻的功力令人赞赏。考古学家研究发现，“瓦萨号”上的雕像以橡木、松木和菩提木雕刻而成，艺术风格介于文艺复兴后期及巴洛克早期，主题则来自圣经、罗马史以及当时瑞典王族充满想象的家史。当年来自荷兰和德国的雕刻家，非常精通那个时期的象征语言，其设计的创意，应该取自文艺复兴时期的艺术品画册，或者说他们本身就是文艺复兴时期艺术品的崇拜者。身在21世纪的观展台，与几百年时光的古老和优美、曾经的冷傲与权威面对面，无需跨越，静静观赏，可以有许多属于你自己的想象。

博物馆一共六个楼层，设计者充分考虑到了各类实物的展出以及各楼层的观赏角度。沉船是视觉中心，船体四角设双层看台，除去支撑船舰吃水部位外，观众走进馆



瑞典斯德哥尔摩瓦萨博物馆——重炮御舰“瓦萨号”

视觉中国供图

内，即可看到舰船底层的内部设施；再登上不同楼层高台走廊，又可将船上物件一览无余……

重新发现“瓦萨号”的人，是独立研究员安德斯·弗朗热。孩提时代，他就对附近海域失事轮船着迷。在17世纪文献资料指引下，他开始搜寻“瓦萨号”的下落。一般来说，海里的木质会被船蛆和船虫所吞

沉船博物馆——浮出水面的历史

事实上，除了瑞典的瓦萨博物馆，世界上另外还有两座专门为沉船建造的博物馆，它们分别是广东海上丝绸之路博物馆和英国的玛丽露丝博物馆。前者为我国首座为沉船专门设计建造的博物馆，宋代沉船“南海I号”整体打捞之后安置于此，2017年8月15日正式开馆。玛丽露丝博物馆建在英国的朴次茅斯，保存和展示16世纪亨利八世时代的领航舰“玛丽露丝号”。伴随着每一艘沉船的重见天日，那些被尘封了数百年的故事也一同浮出水面。