

低糖低脂冷饮，你真了解吗

□ 范志红

营养课进行时

夏天，超市网店各种冷饮摆得满满当当。对不少人来说，冷饮属于那种感觉“不健康”，但又难以割舍的食品。那么，控糖和控体重的人还能吃雪糕吗？有的品牌推出了低糖低脂雪糕，买这类产品是不是“交智商税”呢？

并不能有效防暑

雪糕、棒冰、冰淇淋等冷饮，并不是夏天的必需品，也不能起到有效防暑的作用。

夏季天气炎热，出汗量大，需要补充水分，以及从汗液中损失的钠、钾等矿物质、水溶性维生素，乃至少量的蛋白质。而大部分冷饮含糖较多，渗透压高于人体的体液，并不能起到快速补水的作用。同时，由于冷饮的冷刺激会收缩口腔、咽喉和胃的血管，降低局部血液循环速度，最多是降口腔温度，对降低体温并无帮助。

那么，为什么人们如此迷恋这些冷饮呢？答案是，因为它们好吃。

冷饮并不是一类生存型食品，而是享受型食品。喝白水、淡茶水更有利于补水，喝绿豆汤、菊花茶能够更好地补充钾元素和抗氧化物质，而且可以做到零糖零脂，但它们没有雪糕好吃。所以，开发低糖低脂产品的前提，也必须是口味比较好吃。如果完全没有那些含糖含脂肪的美味配料，它就像冰块

一样不好吃了。

从超市冰柜里随便拿支雪糕看一下，就会发现，其中食品添加剂种类繁多。比如让颜色好看的着色剂，让口感更“有内容”的增稠剂，让口感细腻顺滑的乳化剂，让口味酸甜适口的酸度调节剂，以及让特征香味更明显的食用香精，等等。添加这些，也都是为了让雪糕更好吃。冰淇淋也是一样。

减脂者担心它什么

冷饮到底有没有营养，这就要看包装上的营养成分表，看它含有多少糖、脂肪和蛋白质。

一般来说，果味棒冰类产品的热量最低，而绿豆、红豆、糯米为主料的棒冰脂肪少，但碳水化合物含量就比较高。奶油雪糕或巧克力雪糕中的脂肪含量往往会达到20%—30%，毕竟人们期待雪糕类产品有和冰淇淋相似的浓郁口感，脂肪太少时口感就不浓郁了。

吃冷饮时，人们可能并没想到补充营养。但如果能在享受美味的同时，还摄入一些蛋白质、钙和多种维生素，岂不是一件好事？有少数雪糕产品的蛋白质含量高达6%—7%，已经超过了纯牛奶和原味酸奶3%左右的水平。添加奶酪和奶粉虽然增加了脂肪含量，但同时也增加了多种有益的成分。所以，一款添加较多乳制品配料、蛋白质含量较高的雪糕和冰淇淋，并不能叫作“垃圾食品”。对于没有超重肥胖的人来说，仍是

可以接受的日常食物。

这里要给大家推荐的是“营养素密度”这个概念。它的定义是，某种食物中微量营养素含量和其中热量含量的比值。同样都含有钙、维生素A和B族维生素，但与酸奶、牛奶相比，高蛋白牛奶雪糕的脂肪和糖的含量更高，营养素密度会低一些。但反过来讲，同样是吃零食，选择牛奶雪糕要比选择慕斯蛋糕、饼干、薯片和甜饮料更健康，因为后者的蛋白质更少，钙更少，各种维生素含量更少。

控糖者能放心吃吗

按照我国膳食指南推荐，日常饮食中添加糖的摄入量不应超过50克，最好不超过25克。同时还推荐，在没有大量流汗的情况下，每日饮水量应在1500—1700毫升之间，而夏日补水需求更大。如果这些水都是以甜饮料形式摄入，显然会添加糖数量大超标。

一般来说，口感甜味舒适时，饮料中的糖含量在8%—12%之间。含糖5%—6%的时候是“刚刚有点甜”的状态。如果一天喝2瓶500毫升的甜饮料，按10%的糖计算，就会摄入100克的糖，已远远超过了限糖数量！

相比而言，日常只喝白水、淡茶水、无糖柠檬水、无糖绿豆汤、无糖菊花茶等无热量饮品，再吃一支雪糕，摄入的糖总量反而会小得多。比如说，某款雪糕重量为78克，而它的碳水化合物含量是大约20



(视觉中国供图)

克—100克，那么它提供的总糖量是大约16克，没有超过25克。如果吃的是低糖款，糖含量低于5克—100克，那么一支雪糕中的糖含量就更低了，仅有不到4克，那就更无须担心了。如果喝一碗(200克)加糖的豆浆，或者一碗银耳汤，要达到愉快的甜味，需要添加10%的糖，也就是20克糖。

因而，从营养角度来说，选择牛奶雪糕不如直接喝牛奶酸奶，但也并非毫无价值。无须因为吃一支没有“零糖”的雪糕而产生罪恶感。关键是习惯以不含糖和脂肪的饮品来解渴，控制一天当中吃的所有甜品总量。如果生产企业能适当降低冷饮产品中脂肪和糖的含量，使营养素密度进一步提高，是应当鼓励的，而不是以“交智商税”来嘲笑这种努力。

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授)

科普时报讯(记者张盖伦)5月17日至18日，2022年“国际博物馆日”中国主场活动在湖北武汉举办。活动聚焦“博物馆的力量”主题，立足我国国情和新发展阶段，集中展示了中国博物馆事业发展最新成果，从国际、国家、社会、公众四个层面阐发博物馆的力量，共同探讨博物馆主动融入经济社会发展大局所作出的独特贡献。

活动发布了2021年度中国博物馆最新数据，公布第十九届(2021年度)“全国博物馆十大陈列展览精品”、2022年度“最具创新力博物馆”和“第三届全国博物馆学优秀学术成果”等品牌推介结果；启动“首届全国博物馆志愿服务典型案例征集推介活动”“文明的相约——百万大学生走进博物馆”等活动；同时举办“博物馆的力量：潜力与能力”主题论坛、“博物馆的力量：青年人在行动”青年论坛、“酥：音乐的力量——中国早期乐器文化”展览以及举办博物馆之夜活动。通过线上参观，人们有幸目睹湖北省博物馆汇集的四川博物院、湖南省博物院、宝鸡青铜博物馆等多家珍贵藏品80多件(套)，可系统观赏和了解我国早期出土乐器及礼乐制度，通过非遗展演、多媒体互动等形式，身临其境领略音乐文化的魅力。为落实新冠肺炎疫情防控要求，主场采用了线上线下相结合的传播方式，及时对相关活动进行网络直播或话题推送，从而使更多的人关注博物馆、参与博物馆、融入博物馆。

此外，武汉还举办了系列特色鲜明的主题活动、陈列展览、学术研讨、公众互动和文化遗产推介活动等。开展“博物馆的力量——湖北再出发”融媒体100小时直播。并推出如盘龙城遗址博物院“色如天相 器传千秋——中国古代绿松石展”、武汉革命博物馆“复兴路上 青春闪光——共青团成立100周年专题展”、武汉博物馆“元青花四爱图梅瓶联展”、武汉大学万林艺术博物馆“万里千年——敦煌石窟考古特展”等系列新展览，用沉浸式表演、特色节目展演、展览展示、教育传播等形式，为观众创造互动参与的空间。

为配合主场活动，北京、辽宁、江苏、江西、广东、新疆等省市区也举办了相关活动。福建博物院、海南省博物馆、三星堆博物馆、敦煌研究院等多家博物馆推出了新展览；浙江、福建、甘肃等地多家博物馆举办“博物馆奇妙夜”活动。各地博物馆围绕“国际博物馆日”开展了流动展览、免费讲解、文化讲座、文物鉴定、修复展示、文创发布、互动体验、教育研学等丰富多彩的线下活动，并主动走进社区、乡村、军营、学校。推出“云展览”“云课堂”、文博知识竞赛、征文比赛等线上特色活动。

为促进全球博物馆事业健康发展，吸引全社会公众了解、参与和关注博物馆，国际博物馆协会确定每年的5月18日为国际博物馆日。我国于1983年正式加入国际博物馆协会，自2009年起，国家文物局采取与省级人民政府联合主办主场活动，其余省份结合实际围绕主题组织相关活动的方式，庆祝国际博物馆日。截至目前，已相继在重庆、广州、沈阳、南宁、济南、南京、石家庄、呼和浩特、北京、上海、长沙等地连续举办13届国际博物馆日主场活动。

武汉举办「国际博物馆日」中国主场活动

俄罗斯族：面包和盐不可辜负

□ 单守庆

5月，以“观开江，品江鱼”为主题的2022年春季旅游活动在黑龙江省有序展开。按照俄罗斯族习俗，开江节这天家里来了客人，除了品尝江鱼的“第一口鲜”，必不可少的是把面包和盐送到尊贵的客人面前。

俄罗斯族是中华民族56个民族之一，聚居在黑龙江北部和新疆西北部，散居于内蒙古、北京等地。黑龙江总长度4400多公里，其中有3000公里是中国和俄罗斯的界江，也是世界第一大界江。位于黑龙江南岸的黑龙江省黑河市逊克县，居住着俄罗斯族、鄂伦春族、达斡尔族等15个少数民族。

据《中国统计年鉴》统计，2021年俄罗斯族人口为1.6万人。他们讲汉语、使用中文，也讲俄语、使用俄文。说到那种具有标志性的面食制品，他们“见啥人说啥话”：与家人、俄罗斯族人交流，用流利的俄语说出“列巴”；与兄弟民族对话，则准确地翻译成“面包”。他们从小就听父辈讲“俄式大餐”的渊源：在遥远的9世纪，用发酵面粉烘烤而成的黑麦面包就出现了，也就是今天大名鼎鼎的俄罗斯最传统的“黑列巴”。随着麦类农作物的增多，便有了不同颜色的面粉，于是去掉了“黑列巴”的“黑”字。列巴是俄语面包的音译。人们又因为它个头大常称其“大列巴”“大面包”。喜欢使用警语和比喻的著名作家秦牧，看到哈尔滨百年老店生产的“大列巴”，给出一个谈论面包时绕不开的比喻：“面包像锅盖”。

面包，外形上看，色泽油亮，饱满充实；质感上说，刀口不掉渣，香软可口；养生上论，营养丰富，纤维多，易于消化。俄罗斯族世代以面包为主食，还吃出了很多讲究：吃面包时，把面包片放在左边的小盘子上，用手掰成小块吃，而不是用刀切。早餐面包片，可以整片咬着吃。凉菜中的肠、肉片，用刀切着吃，不要放在面包片上吃。吃鱼时，左手拿着一块面包，用来按住鱼头，右手拿叉剔除鱼刺，再把鱼肉块送到嘴里。俄罗斯族人说，“吃饭时看管好面包，困难时看管好财产”，“面包端上桌，桌子成宝座；用餐没面包，桌子成木板”，“每个孩子来到这个世上时，都会有属于自己的面包”。曾担任苏联作家协会主席的著名作家高尔基，是俄罗斯族人，他在形容无法抵御读书的诱惑时说：“我扑在书籍上，就像饥饿的人扑在面包上一样”。

俄罗斯族第一美食是面包，待客最高礼节是请吃面包。在俄罗斯族看来，“没有面包没有盐，说话不投机。”盐，也是俄罗斯族特别崇拜的食物，视盐为珍宝，认为盐有驱邪除灾的力量，把盐作为祭祀用的供品。如果有人不慎弄翻了盐罐或把盐撒在地上，为了摆脱这不祥预兆，就会习惯性地把手上的盐拾起来撒在自己头上。

面包和盐，神圣而尊贵。热情好客的俄罗斯族自古以来保持着这样的最高礼节：在欢迎尊贵客人时，一位美丽姑娘上前行礼，并献上一个圆面包和盐。来宾吻一下面包，然后掰下一小块，撒上一小撮，品尝一口并表示感谢。这热烈友好的场景，足以让来宾感受到俄罗斯族的饮食文化：面包和盐不可辜负。

研究面包文化和盐文化，不能不研究俄罗斯族。原来，俄罗斯族的族称，与我们的邻国俄罗斯不无关系。俄罗斯全称俄罗斯联邦。汉译名“俄罗斯”，是通过蒙古语译过来的。俄罗斯族祖先最早在18世纪初从沙皇俄国迁来中国。1934年新疆召开第一次民族代表大会时，此前已加入中国国籍的俄罗斯人以“归化族”名义出席了会议。1935年新疆召开第二次民族代表大会通过决议案：加入了中国国籍的俄罗斯人和其他欧洲人被冠以“归化族”的族称。1949年中华人民共和国成立后，归化族改称俄罗斯族。

在中国少数民族历史上，俄罗斯族占据两个“第一”：第一个俄罗斯民族乡——内蒙古自治区呼伦贝尔额尔古纳市恩和俄罗斯族民族乡。乡里有中国第一家俄罗斯族民俗馆，展示俄罗斯族社会生活的方方面面，从不同侧面诠释俄罗斯族在中国的形成和发展，生动再现了俄罗斯族生产生活的历史。第一个俄罗斯族民族村——黑龙江省黑河市逊克县边陲镇边疆俄罗斯村。村里有第一条俄罗斯主题风情街，中俄文化在这里交融。日前，中俄界江黑龙江黑河段开江后，黑河市逊克县首届开江节的举办地，正是边疆俄罗斯村。

从乡到村，从民俗馆到风情街，都成了著名旅游景点，面包和盐也都成了最常见最受推崇的食品，还有很多当地人和外来人仍记得80多年前苏联电影《列宁在1918》的经典台词——“面包会有”的。

(作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)



夏天保健饮食这样吃

□ 宁蔚夏



图为成都小吃担担面。红星新闻 陶轲/视觉中国

由于气候炎热而又潮湿，人体一方面新陈代谢加快，消耗与排泄增加，另一方面消化能力减弱，食欲下降，常常处于出多人少的营养负平衡状态。因而，夏天合理的饮食就显得格外重要。

为满足夏天人体对营养物质的需要，而又不致胃肠道负担过重，营养素的构成应注意“三高二低”，即蛋白质、维生素、膳食纤维含量略高，而脂肪及糖的含量应略低。饮食以清淡少油、易消化为原则。主食可选米饭及各种软食(又称半流质饮食)，辅食宜选瘦肉、禽蛋类、水产类、蔬菜类、水果类。食物烹调以凉拌、炒、蒸、煮、炖、烩为主。另外，三餐需要定时，进餐时间应控制在早餐7点左右，午餐12点，晚餐6—7点。因白天体力消耗较大，故特别要注意吃好早餐，下午及晚间可适当进点“小吃”，即所谓“五餐”。昼长夜短，晚餐进食过晚或临睡前猛吃都对身体不利。

夏天人体大量出汗，体内最缺的东西就是水，要积极、有效地补充。正确的方法是经常、主动、少量地饮水，不要等口渴了再喝——“亡羊补牢”，也不可暴饮。每天有4个最佳饮水时间，即清晨起床后、上午10点左右、下午3—4点和临睡前，要注意掌握。在补充水分的同时，为维持机体内外环境平衡，还须注意

补充无机盐。除钠盐之外，应吃些含钾高的食物，如果、蔬、豆、蛋类和海带等。宜多饮各种粥、汤、茶，既可缓解人体“缺水”状态，又能补充各种营养，但对冷饮要有所节制。“暑”和“湿”为夏季气候的两大特点，可多吃些能够清热利湿的食物，其中佼佼者，即是各种瓜和豆。在酸、苦、甘、辛、咸五味中，适宜于夏天食用的是苦、酸、咸三种食物。苦能降泄，可泻火清暑；酸能收敛，“望梅止渴”，滋阴生津；咸可益水，以制火。在夏天宜分别选食。

作为消化道传染病的高发季节，夏季饮食要坚持卫生第一的原则。食品最好是现吃现买，并妥善保存，购买包装食品，一定要看清保质期。剩饭菜要加盖网罩，或放入冰箱，谨防污染，再次食用时必须经过加热。对腐烂变质的食物切莫心慈手软，要及时处理，生吃蔬果一定要洗净，带皮的最好削皮。各种餐具如碗、筷和厨具如刀、砧板等，要定期消毒。应养成饭前、便后洗手的习惯，不要用手乱抓食物，也不要喝生水。可适当食用一些具有杀菌、抑菌作用的食物，如大蒜、醋、茶等，严防急性胃肠炎、食物中毒、菌痢、肝炎等“病从口入”。

(作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师)

茭白：真菌青睐的美食

□ 焦郭晋 程景民



江南水乡，四季分明，不时不食。在苏州更有“水八仙”——春季荸荠夏季藕，秋末苕菜冬芹菜，三到十月茭白鲜，鲜艳红菱白茭实，姑苏至味太湖藕。而今天的主角便是可以陪伴我们度过悠长假日的“美人腿”——茭白。

苏州有这样一谜语，“远看一棵草，近看大肚皮阿姨”。谜底就是茭白。茭白也可谓是苏州的代表蔬菜了。原先苏州葑门外，一望无际的水田，种植的便是茭白，葑门茭可谓家家户晓，名气响当当。而这葑门的“葑”字，也有说是因为茭白而得名。

茭白白净如玉，形体丰腴，口感与新嫩春笋类似，是著名的水生蔬菜。茭白喜温喜水，对水肥条件要求极高，既要水源充足、灌水方便，又需土层松软、土壤肥沃，也只有钟灵毓秀的江南水乡，方能养活它。

茭白原产于我国及东南亚，但作为蔬菜栽培的只有我国和越南。(尔

雅)中言：“蓬蘽似土菌生菰草中，今江东啖之甜滑”。这便是对茭白形体与味道的形容。据南宋罗愿所著《尔雅翼》解释，“今又菰中生菌如小儿臂，尔雅谓之蓴蔬者”。又说，“蓴者菰蒋三年以上，心中生茎如藕，至秋如小儿臂。大者谓之蓴首，本草所谓菰根者也可，可煮食，亦可生食”。《尔雅》成书于秦汉之际，由此可见秦汉间已用茭白为菜，可谓是我国古老的蔬菜之一。

茭白与菰同属一个词条，菰与茭白的关系，用“前世今生”来形容再合适不过了。菰，又称菰、雕胡、菰粱，它的历史可追溯到周朝，而且是地地道道的“官粮”，仅为王室食用。《周礼》中就将菰与稻、黍、稷、粱、麦合称为“六谷”。菰花期长，结的果实分批脱落，方便摘取，唐人也常常拿菰米代替米食用。从盛唐李白“跪进雕胡饭，月光照素盘”，到晚唐皮日休的“雕胡饭熟餲脚软，不是高人合尝”，都曾津津乐道过一碗菰米饭。但是受到黑粉菌感染的菰，不能再抽穗开花，反而将茎部“感染”成纺锤形肥大的菌瘿。江南人将这种菌瘿采食，发现鲜嫩爽滑，没想到虽然被真菌感染，阴差阳错却得到了如

玉似脂的茭白，为人间再添一美味。因为这一美味的发掘，宋后菰米渐被人抛弃，迎来了茭白的兴盛。因为种植习惯，上市的茭白可以从初夏一直延续到深秋，可以说，陪伴江南人度过夏日的，莫过于餐桌上那一味茭白了。

江南食不厌精，可茭白并不只是美食家袁枚笔下的“炒肉、炒鸡具可”“酱醋炙之，尤佳”，其药用及营养价值也非同小可。《食物本草》中记载，“茭白，味甘，冷。去烦热。又云：主五脏邪气，胃弱痢疾，心胸浮热，消渴，利小便。多食令人下焦冷，发冷气，伤阳道。不可同蜜食。糟食之甚佳”。另《湖南药物志》和《福建药物志》记载，茭白亦可“催乳”，治“小儿高热，麻疹高热不退”。

茭白营养价值丰富，不仅含糖类、有机氮、水分、脂肪、蛋白质、纤维、灰分，还含有赖氨酸等17种氨基酸，其中苏氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸等对人体所必需的氨基酸。茭白还含有丰富的有解酒作用的维生素，嫩茭白更是味道鲜美，并能提供硫元素，容易被人体吸收。茭白富含膳食纤维及钾元素，对于治疗高血压以及心血管疾病有辅助作用。而且茭白能退黄疸，对于治

疗黄疸型肝炎有益。

茭白自成一派。把茭白去皮洗净，蒸煮烧焯皆可，只要调好料汁，凉拌酱淋、油焖糟溜、葱油麻辣，那份清爽鲜甜的口感，就不禁让人大大朵颐。而且茭白的热量很低，切片清炒，就可以让自己不摄入过多热量，还能吃到美味的茭白，可谓是减肥者的福音了。

但即便如此鲜美的茭白，我们在食用时也有一些需要注意的地方。

茭白不宜与豆腐搭配食用，不然会影响钙的吸收，还容易形成结石。茭白和蜂蜜也不能一起吃，不然会对肠胃造成一定的刺激，严重的还可能会出现腹泻腹痛症状。另外，茭白是水生植物，采摘时会携带泥土、细菌、寄生虫等，极易感染细菌及寄生虫病，严重者还会出现腹痛、腹泻、中毒等症状，在吃之前一定要先开水焯熟。

疫情之下，虽无法身处江南，就让一味清炒茭白，带我们领略“江南好，能不忆江南”。

(第一作者系山西医科大学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)