

# 世卫组织：非糖甜味剂不是减肥好帮手

□ 科普时报记者 史诗

## 科学看待食品添加剂

5月15日，世界卫生组织（以下简称世卫组织）发布一份关于非糖甜味剂的新指南，建议不要使用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

指南发布后，部分媒体将其解读成“非糖甜味剂有害”“世卫组织建议停止使用无糖甜味剂”，一时间，由该话题引发的热议持续发酵。

### 如何理解非糖甜味剂

“整部指南一共90页，核心内容其实非常浓缩，就是不建议使用非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病的风险。”中国营养学会注册营养师、北京和睦家医院康复医学科刘遂谦进一步解释，说得直白点，别指望吃“代糖美食”或喝“零卡小甜水”不长胖，更别指望它们减肥。

指南中提到的非糖甜味剂是指无论人工合成、天然产生，还是经过化学改性的不归糖类的所有非营养性甜味剂，包括安赛蜜、阿斯巴甜、甜素素、糖精、三氯蔗糖和甜菊糖苷等。

“之所以称之为非营养性甜味剂，是因为它们不提供能量（卡路里）或者提供的能量非常低可以忽略不计。”刘遂谦说。事实上，能够制造甜味的添加剂，都属于甜味剂。刘遂谦告诉科普时报记者，不仅包括上述非糖甜味剂，还包括果糖、蔗糖、葡萄糖这类会给身体输入卡路里的游离糖（也就是“真糖”），以及木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇、乳糖醇、赤藓糖醇这类糖醇。

糖醇属于碳水化合物，它们和游离糖都是“碳水化合物”的成员，只是能量相对低一些。“由于糖醇是含有卡路里的糖或糖衍生物，因此它们不属于非糖甜味剂，不适用于此份指南提及的建议。”刘遂谦说。此外，刘遂谦还特别谈到，人们在使用甜味剂的产品广告上看到的“代糖”，是比较模糊的称呼。大家习惯性将替代添加糖的甜味剂统称为“代糖”，不论它们是否会在体内产生能量。

### 指南适用于哪些人

世卫组织指出，该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人，以及所有添加非糖甜味剂的食物和饮料，但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。

刘遂谦认为，将糖尿病患者排除在外

的原因，并不是因为非糖甜味剂对糖尿病没有影响。“毕竟本部指南的目的，并不是对已经患糖尿病的人群作疾病管理相关指导，而是为大众作健康饮食及体重控制的宣教指导。因此，单纯针对糖尿病患者研究并没有被纳入指南。”

此外，指南用了大量的篇幅来说明该建议产生的背景和理由。而结论就是：使用非糖甜味剂不会对降低成人或儿童的体脂产生任何长期益处；即便在某些短期临床试验中观察到使用非糖甜味剂可以帮助体重和体脂率小幅度下降，但目前没有高质量证据证实长期使用非糖甜味剂对减重或减脂有益；长期使用非糖甜味剂可能对健康产生潜在的不良影响，增加成年人2型糖尿病、心血管疾病和死亡率的风险。

但指南也提到本建议是“有条件的”，理由是“由于被研究参与者的基线特征和非糖甜味剂的复杂使用模式，非糖甜味剂和健康结果之间的因果关系可能会被混淆”。

“言外之意，证据的确定性效力不高，还有待更多高质量的研究证据。”刘遂谦解释说。

### 还能不能快乐吃糖

这份指南一出，一些嗜甜人士就乱了阵脚。到底还能不能快乐吃糖了？

世卫组织营养和食品安全司司长弗朗切斯科·布兰卡表示：“非糖甜味剂不是必需的饮食因素，没有营养价值。人们应该从生命早期开始完全减少饮食的甜度，以改善健康。”

对于指南本身，既然“证据级别低”，为何还要隆重推出建议呢？

“从全球范围看，超重、肥胖率正在井喷式增长，所导致的医疗负担，无论对于个人、家庭，还是整个国家，都将产生强大的杀伤力。”刘遂谦直言，因添加糖（真糖）摄入过多带来的肥胖问题曾引发全社会关注。此后，各种低卡、零卡甜味剂应运而生，并一度成为人们“健康吃甜，享甜不胖”的新希望。

在刘遂谦看来，不论加工食品中使用的甜味剂到底是真糖还是代糖，都会因为口感宜人，容易让人们更想吃或吃得更多。“最终结局是，我们经由这些食品摄入更多的卡路里，越来越胖。”

需要说明的是，世卫组织在指南中指出，非糖甜味剂不是必需的膳食成分，本身也没有营养价值。指南也并未提出要禁止非糖甜味剂的使用。

不过，刘遂谦也提醒，“无论真糖还是代糖，摄入量增加而对人体健康产生的影响，都有可能在不断升级迭代的研究中被发现。”

防晒，又成为夏季避不开的话题。

长期或过量照射UVB（紫外线）会导致皮肤晒红、晒黑，甚至产生红斑、脱皮等现象；UVA是波长最长的紫外线，具有很强的穿透力，可穿透表皮，破坏弹性纤维和胶原纤维，使皮肤变黑，引起老化，甚至导致皮肤癌。

不论是基于美颜，还是为了健康，我们该如何科学防晒？又该如何选择防晒品呢？

### 防晒系数并非越高越好

购买过防晒品的人肯定见过“SPF”字母，但未必知道其含义。

SPF即防晒系数，表明防晒品所能发挥防晒效能的高低，根据皮肤的最低红斑剂量来确定，是防晒品对紫外线的防护值。

皮肤晒红，是皮肤对日晒作出的最轻微反应。最低红斑剂量，是皮肤出现红斑的最短日晒时间。假设某人皮肤的最低红斑剂量有15分钟，那么使用SPF为4的防晒剂后，理论上可在阳光下逗留4倍时间（60分钟），皮肤才会呈现微红；若选用SPF为8的防晒剂，则可在阳光下逗留8倍时间（120分钟），依此类推。

因此在购买防晒产品时，人们往往容易进入“SPF值越高，防UVB的效果越好”的误区，一些厂家为迎合消费者需求推出的产品SPF值甚至在200以上。其实，过高的SPF，也就意味着该产品大量使用了紫外线吸收剂和散射剂，这会带来皮肤刺激、皮肤过敏等不安全性和不适感。

### 不同场景使用不同防晒霜

防晒霜是生活中最常见的防晒品，品类纷繁复杂，选对很重要。

防晒霜的使用方法并非一成不变，不同场景最好使用不同的防晒霜。所以，出门前想清楚是去上班、郊游、亲近大海等，这就决定了该用什么类型、SPF值多高的防晒霜。

防晒霜的PA是指对抗UVA的能力，即防止皮肤晒黑的能力，PA一般分为三级，PA+代表有效，PA+++代表非常有效。一般类型皮肤应该选择SPF值8—12、PA++的产品；对光敏感的则应选择SPF值12—20、PA+++的产品；上班族一般用SPF值15以下、PA++的产品；野外游玩时则需要SPF值30、PA+++以上的产品；如果要出去玩，最好选用防水且含物理防晒剂、SPF值高的防晒护肤品。

防晒霜的防晒效果会随时间的推移而降低，在室内时可每隔4—5小时重新涂抹一次；户外则应每隔2—3小时涂抹一次；在水边则应每隔1—2小时重新涂抹一次，因为在水边不仅要接受天空中照射的紫外线，还有水面上反射的紫外线。

### 必要时使用硬防晒产品

受选择和使用方法的影响，防晒霜的防晒效果因人而异，防晒效果也不稳定。想要满足更高的防晒要求，帽子、伞及防晒服装等被称为硬防晒产品，它们比任何防晒霜都更强、更安全。

选择防晒伞时，首先需要注意产品的涂层，防晒伞的主要防晒能力取决于伞面材质和涂层，涂层起到了反射光线的作用，目前最流行的是黑胶遮阳伞；其次考虑透光率，这是检验防晒伞的一大标准，伞的颜色越深，透光率越低，抵抗紫外线的能力就越强，因此最好选择黑色遮阳伞；还有就是UPF值（紫外线防护系数值），只有产品合格证上标识有“UPF>40，UVA<5%”的，才能真正防紫外线。

（作者系复旦大学附属中山医院青浦分院副主任医师）

## 如何选择夏日防晒品

□ 池丽倩

## 基诺族巧制「百花宴」

□ 单守庆



进入夏季，绿树花开，满眼姹紫嫣红，争奇斗艳……赏花、闻香、食味，在我国基诺族生活中，花卉食品从不缺席，餐桌上宛若浓缩的百花园。

火烧花炒腊肉、金雀花煎蛋、凉拌苦刺花、包烧芭蕉花、靛汤海菜花、基诺族鲜花饼……目不暇接的花卉食品，得益于基诺族地区丰富多彩的花卉资源、守正创新的烹饪技艺、源远流长的饮食文化。

基诺族主要聚居地是云南省西双版纳傣族自治州景洪市。这里有一座名山——基诺山，古称欢乐山。此山命名于母系氏族社会时期，那时舅父的社会地位极高。基诺——基诺族语意：“基”指舅父，“诺”指后代，“基诺”便是舅舅的尊称；“基诺山”指舅父的后代居住地。基诺族世世代代在基诺山繁衍生息。据《中国统计年鉴2021》统计，我国基诺族人口为2.6万人。其中，近2.4万人聚居在景洪市的基诺山区。

说起基诺族，绕不开基诺山。这个面积为622.9平方公里的山区，植物密度大、种类多，被誉为“植物王国”、特产滇茶“六大古茶山”之首的“宝山”。金银花、茉莉花、菊花、腊梅花等各种鲜花四季不断：3—5月有春花；6—8月有夏花；9—11月有秋花；12—2月有冬花。来过基诺山的游客无不感慨：“到了基诺山，看到了七彩云南”“云南一大怪，鲜花也当蔬菜卖”“云南美食多，鲜花是好菜”……取之不尽的花卉资源，让“吃在基诺”不仅有花的诗情画意，更有就地取材的生存智慧。围坐在基诺族餐桌前，人们谈论吃喝的话题常常由花卉引起，并不断扩展和深化。

食用花卉，除了具有观赏价值，还有以多种方式呈现在餐桌上：直接生食或制作凉菜、热菜、汤菜、咸菜；配茶或代茶饮、制作成果汁饮料或酒浸、酿酒；制作风味食品或提取有效成分用于食品加工。此外，还可入口药用。

植物有六大器官：根、茎、叶、花、果实和种子。花卉植物也是如此。这些器官对植物的作用各不相同，但它们都储存一定的营养物质和一些特殊成分的物质，可通过一定的方式、方法供人食用。正如《食用花卉200种》介绍的那样：“花卉”一词前面冠以“食用”字样，“食用花卉”首先能跻身于花卉行列，其次是有食用价值。食用花卉的食用部分，有的是植物的花，有的是植物的某一部分，即某个器官。花卉食品里并非只有花。

林林总总的花卉食品进入人们饮食生活之前，必须能识别花卉，弄清楚哪些花卉可食、哪些花卉不可食。只有精准识别，才能正确安全应用，避免误食。

花卉植物相伴四季，花卉食品长年不断的基诺族聚居地——基诺山，是研究基诺族社会历史、领略基诺族风土人情的唯一去处，也是研究花卉食品的好地方。1979年，国务院正式确定基诺族为单一民族，成为我国第55个少数民族。1988年，我国有了唯一的基诺族乡——景洪市基诺山基诺族乡。

今年1月，在常住居民98%为基诺族的基诺山基诺族乡，乡亲们隆重集会，为日夜守护基诺山民族团结和社会平安的基诺派出所庆功，称赞他们荣获的集体、个人荣誉“似那大山的火烧花，在浑厚的基诺鼓声中‘火热’绽放！”

火烧花，花期2—5月，是可食之花，也是基诺族“百花宴”中备受欢迎的主角。对赏花、闻花、食花文化都很讲究的基诺族，也更懂得火烧花的花语：“用我的热情抚平你受伤的心。”

（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）

## “精绝天下”看京绣

□ 高桃芝



视觉中国供图

“城北有市，陆海百货，聚于其中，僧居佛寺，冠于北方。锦绣绣，精绝天下。”南宋《契丹国志》如此赞美京绣针工。作为“燕京八绝”之一的京绣，是北京地区一门古老的汉族传统刺绣工艺。

京绣的工艺特点和艺术风格鲜明，历史上以供奉宫廷、帝王、侯爵服饰之用，又称官绣或官廷绣。选材讲究，针工细腻，工料豪华富丽，可谓“聚绣细腻而不乱，鲜艳富丽而不俗”。京绣与南方绣风格不同，南方绣种细腻写实，色彩淡雅。京绣强调装饰效果，色彩浓烈，多以夸张形象渗透着皇权意识。

京绣有着悠久历史。辽代在燕京曾设有绣院，京绣由此发端。元朝定都北京后，将技艺精湛的刺绣艺人汇集到京城，专门为帝王侯爵绣制服饰，京绣的风格逐渐形成。明代之后，京绣特色越来越鲜明，技艺精湛、针法严密、用工用料讲究，纹样图式也更具规范性。到清代，尤其光绪年间，京绣的工艺水平达到前所未有的高度，誉满四方。清末民初，京绣匠人和技艺开始走向民间，北京当时有几十家绣坊，继承宫廷绣的一些特点和针法，加入了更多民间的东西，使之更民俗化，将京绣艺术发扬光大，成为独树一帜的代表绣种。京绣制品的茶萃地集中在前门外荷包巷的西湖营绣坊。

京绣品种繁多，有王公大臣袍服、服饰绣品、官中幔帐、被褥、靠垫、香包、荷包、挂件、肩套、眼镜袋、褙褙等，艺术造诣都堪称精妙绝伦，大部分出自“男工巧匠”之手，这正是京绣与闺阁绣的区别。

由于京绣主要服务于皇家，所以在绣品颜色和图案纹样的运用上极其讲究，主要用色为黑、黄、红、蓝。黑象征高深，黄象征皇权，红象征喜庆，蓝象征高贵，充分体现了富贵精美的宫廷审美艺术。京绣图案遵循“图必有意、纹必吉祥”的宗旨，富有约定俗成的特定含义，有些纹样在其他绣种中禁止使用，如五爪龙图案。京绣以

山水花鸟、龙凤图案、飞禽走兽、吉祥八宝、海水江崖为主，其中龙和海水江崖的造型都有严格规定。精美繁复的纹饰，体现了穿戴者的身份地位和精神追求。如帝后、王爵、贵妇的服装面料，身上佩带的物品，既有实用价值，又有艺术价值。而宫廷戏装则更加注重服饰图案色彩的装饰性和舞台效果。

京绣材质名贵，一般选用较好的绸缎为面料，绣线除了以蚕丝所制成的绒线外，还以黄金、白银锤箔，捻成金、银线大量使用于服饰绣品中。其手法先用金银线盘成花纹，然后用色线绣在纺织平面上，这种用金银线绣出的龙、凤等图案又叫“盘金”，在中国绣品中独一无二，彰显皇家金碧辉煌的气派。

打籽绣也是京绣颇具特色的绣法之一。这种绣法是用丝线结成很多非常细小的线疙瘩，铺展在绣面上，使绣品更富于精妙的变化，凸显立体感，最适合表现的是花朵的花蕊和鸟兽鱼的眼睛。在绣制前，绣工一定要把打籽绣使用的绒线捻实，否则不会体现打籽的质感。

京绣从选料设计、绣花等到最后完成，需要打版、打草图、画图、扎眼等十来道工序。制作时，

先将纹样描在蜡纸上，用针按图扎出细密的小孔，再铺上一层特制粉末，用刷子刷一遍，纹样就留在布料上，之后便可按纹样刺绣。京绣针法，以盘金绣、打籽绣、平金绣、圈金绣为主。一幅好作品，要同时具备“顺、齐、平、均、洁”的特点。顺，指刺绣时的绣线“直线挺直，曲线圆顺”；齐，指“针迹整齐，边缘不能层次不齐”；平，指“手势要准确，绣面平整”；均，指“针距一致，不能漏布底”；洁，指绣完整体后，“绣面保持光洁，面料上不能有污渍”。

近年来，京绣传人将京绣技艺运用到了现代服饰的生产制作中，让京绣艺术在普通人的日常生活中生根发芽，也让这门古老的艺术焕发了新生。2014年11月11日，京绣被列为第四批国家级非物质文化遗产名录。

赤橙黄绿青蓝紫，千万条彩线在历代艺人手指间蜿蜒道波，跃然上犹如流动的光影，让京绣惊艳千时光！

## 非遗文化之窗

## 又闻湖上鲫鱼鲜

□ 徐新

敬相爱、婚姻美满不变质，可见鲫鱼自古为人崇尚。

鲫鱼更受历代文人墨客青睐。唐代杜甫诗曰：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”宋朝梅尧臣的“昔尝得圆鲫，留待故人食”“天池鲫鱼长一尺，鳞光耀动杨枝碇”，不仅将鲫鱼当作招待亲友的佳品，也欣赏其泳姿。清代著名画家、“扬州八怪”之一李鱣，卸职山东滕县知县应邀到好友郑板桥家餐叙，郑板桥请他喝鲫鱼汤。品尝到美味的鲫鱼汤，他忍不住即兴赋诗一首：“作宦山东十一年，不知湖上鲫鱼鲜。今朝尝得君家味，一勺清汤胜万钱。”赞赏之情溢于言表，慨叹美味在民间。

鲫鱼不仅入诗，也入画。北宋刘寀的《落花游鱼图》，盛开的杏花伸向水面，向后展开，落花引来群鱼争食，或聚或散，或游或浮，或翻藻戏游，充分展示鲫鱼在水中的畅游自然之态。

顶级吃货苏东坡被贬黄州后，在文赋中将清炖鲫鱼之法描写得十分详尽：“子瞻在黄州，好自煮鱼，其法，以鲜鲫鱼或鲤治研冷水，下入盐如常法，以菘菜心笔之，仍入葱白数茎，不得搅。半

熟，人生姜萝卜汁及酒各少许，三物相等，调匀乃下。临熟，人橘皮线，乃食之。其珍食者自知，不尽说也。”清代袁枚的《随园食单》认为，扁身带白色的鲫鱼最好，内容易烂，脱骨，而黑背圆身的就刺多肉硬。并推崇，鲫鱼的最佳吃法是蒸。

忆往昔，父亲钓到的鲫鱼如果较大，就做红烧鲫鱼，无须过多的佐料，酱油的咸融合白糖的甜，交汇缠绵，便成了浓油赤酱，撒上葱花即可；如果较小，那就洗净后直接开油锅，炸至鲫鱼金黄捞出，外焦里嫩，酥脆爽口，令人欲罢不能。

鲫鱼做菜菜和力强，可搭配的食材多，如与春笋、蘑菇或豆腐等相配，制成各种美味汤羹，香喷喷的鲜美之气萦绕鼻尖，分外诱人，浓白汤面有一层薄薄的微黄色油皮，轻轻吹开，吮一口，开胃健脾，妙不可言。而鲫鱼邂逅羊蹄堪称绝配，完美演绎“鲜”字的内涵，鱼肉饱蘸羊肉的浓香，羊肉又吸收鱼肉的鲜甜，那滋味无不令人叫绝。好喝却要掉眉毛了。

鲫鱼不仅比肉鲜美，而且营养价值极



视觉中国供图

高，富含钙、磷、铁等多种矿物质。李时珍《本草纲目》记载：“鲫鱼假泥，不食杂物，故能补胃。”现代医学也主张用鲫鱼来温补脾胃，治疗脾胃气虚或阳虚所致的食欲不振、消化不良、脾虚水肿、胃痛等症。民间还有用鲫鱼汤来为产妇调养的习俗。

父亲老了，也几乎不垂钓了，想吃鲫鱼，市场上随时都有。但每当想起那份与水中精灵斗智斗勇的惬意，无限的乐趣，已远胜温暖的鲫鱼汤。

（作者系江苏省作家协会会员）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com