

上海试点饮料营养分级是否更健康?



最近,上海一些饮料开始试行“营养分级”,“营养分级”的相关话题一度还登上微博热搜引发了网友的各种讨论。上海的营养分级主要是:在饮料售卖页面、产品包装、货柜等场景出现了营养从A到D级推荐程度递减的分级标识。分级标识通过考量饮料在非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪等方面的含量和使用情况,基于综合判定将饮料分为ABCD四个等级,可有效提高消费者选择的便利性。

上海的朋友看到这个标识了吗?这是上海市为了帮助消费者更好地了解饮料产品的营养价值,推出的一项新举措。很多人都在关注这个分级制度是如何运作的,它是否科学合理,以及按照它来选是否就意味着自己更健康。所以,今天我们就来聊聊这个话题。

营养分级是怎么分的?

通过糖、甜味剂、饱和脂肪等含量来区分

营养分级标识,它是一种通过图形

方式,让消费者一眼就能看出食品营养情况的标识,可以帮助我们在购买商品时,快速做出更健康的决策。

它们会将饮料分为ABCD四个等级,主要根据饮料中非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪、非糖甜味剂的含量对饮料进行综合分级。

首先要介绍一下界限值的含义:糖的界限值是0.5、5和11.5。0.5g/100ml是我国现行预包装食品国标(GB 28050-2011)里规定可以声称“无糖”的界限,5g/100ml是国标里规定可以声称“低糖”的界限。11.5是膳食指南中对高糖的分界,饮料含糖量 $\geq 11.5\text{g}/100\text{ml}$ 为高糖。

非乳源性糖,指不是乳糖的糖。乳糖主要来自牛奶,也就是说,牛奶里的乳糖不算。

非糖甜味剂,就是指我们常说的代糖、甜味剂,比如赤藓糖醇、阿斯巴甜、安赛蜜等。

反式脂肪,A和B级所要求的 \leq

0.3g/100ml也是现行国标里规定可以声称不含反式脂肪酸的界限。

饱和脂肪的两个界限值是0.75g/100ml和2.5g/100ml。

一般来说,糖少的、不用甜味剂、脂肪少的、饱和脂肪、反式脂肪少的,就是AB级的产品。

如何看待“营养分级”? 意见是积极的 但容易误判

有人欢喜有人忧。有人认为这是一个很好的尝试,可以让大家在选择饮料时更加明确它们的营养价值;而有些人则认为这只是形式主义,对实际健康状况并没有太大帮助。

那么,到底应该如何看待这个“营养分级”呢?

首先,我们要明白,“营养分级”的初衷是为了让大家更加直观地了解饮料的营养价值,从而帮助消费者做出更加健康的抉择。从这一点上来看,它的出现是有积极意义的。

不过,这个“营养分级”也可能有误区。

例如——

例子1:纯的鲜榨果汁糖分都在5%以上,很多还超过11.5%,应该被归为C级或D级;

例子2:全脂纯牛奶的饱和脂肪含量约有1.86g/100ml左右,应该被归为B级或C级;

例子3:一款加牛奶的咖啡或者奶茶,牛奶多加一些,因为饱和脂肪,则可能会被评为B级或C级。这个分级表格里,美式咖啡是A,有的拿铁是C。其实,拿铁就加牛奶,我觉得比美式还是要健康一些的,还能弥补钙的流失呢。

这个分级还特别指出,不使用非糖甜味剂的才是A级,意思是,只要用了代糖,就不是A。可能是因为之前关于代糖的一些争议。

然而,《健康中国行动(2019—2030年)》明确指出:“尽快研究制定我国儿童添加蔗糖摄入的限量指导,倡导天然甜味物质和甜味剂饮料替代饮用。”“提倡城市高糖摄入人群减少食用含蔗糖饮料和甜食,选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。”

我在以往也多次说过,批准使用的代糖都是安全的,不加糖只喝水水当然是最健康的,但是,如果想要甜味又不想要糖,代糖依然是目前最好的替代办法。毕竟我们吃东西、喝饮料还有一个很重要的需求——享受美味和快乐。

使用“营养分级”就万事大吉了吗? 不能完全依赖它 只是一种新尝试

另外,“营养分级”并不是万能的,不能完全依赖它,更不能把它当作健康的“护身符”或者“挡箭牌”。

如果你觉得选了AB级就更健康,就可以放飞自我,敞开了吃甜点、吃红烧肉、吃炸鸡,最终也不一定有多健康。

总的来说,上海饮料开始实施的营养分级制度为我们提供了一个参考,也是一个值得尝试的新举措,但并不是唯一的标准。我们还是要综合考虑各种因素,结合自己的身体状况与需求,合理安排每天的饮食和生活,才能真正做到健康。

最后,作为一个营养师,我还是想提醒大家,饮食健康的基本原则还是合理搭配,适量饮食。在适量的前提下,还是可以享受奶茶、饮料等美味的。在享受美味的同时,注意保持均衡的饮食和适度的运动!

目前,上海共有4家企业参与“营养选择”标识试点,今年陆续在上海区域的产品销售菜单、饮料外包装、线上点单程序及售卖场所等醒目位置标注符合要求的“营养选择”分级标识。后续会如何,让我们拭目以待吧。

减肥成功者都在做这5件事

按时进餐

一日三餐要按时吃,保证各种营养素和能量的正常摄入。减脂期间规律进餐很重要,建议6:30~8:30吃早餐,并且做到品种多样、合理搭配;17:00~19:00吃晚餐,餐后不宜再吃任何食物,可以饮水。推荐早中晚三餐供能比为3:4:3,按照“蔬菜-肉类-主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

食不过量

减重的基础是能量摄入小于能量消耗,无论选择哪种膳食模式,都需要控制每日总能量的摄入。减脂期间,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或500~1000千卡,或采取每日能量摄入男性1200~1500千卡、女性1000~1200千卡的限能量平衡膳食。

均衡饮食

均衡饮食讲究食物多样,谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;多吃蔬菜和水果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。避免进食高糖、高脂的高能量食物,如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等。减少盐、油的摄入,成人每日食盐摄入量不高于5克、食用油摄入量不高于25~30克。另外,每100克酒精可产生约700千卡的能量,因此,减脂期应严格限制饮酒。

坚持有氧运动和力量训练

中等强度有氧运动,是众多运动医学与临床医学指南推荐的适合减肥的运动形式。常见的中等强度有氧运动有快走、慢跑、游泳、骑车、有氧健身操等。除有氧运动外,还要进行一定的力量锻炼,有助于提高基础代谢率。建议超重或肥胖者每周进行300分钟中等强度有氧运动。

避免熬夜

经常熬夜、睡眠不足、作息不规律可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,增加肥胖风险。充足的睡眠是保证内分泌稳定的基础,有利于提高身体的运转能力,加快减重的速度,还可以让人保持精力充沛。因此,建议减重者每日在23时之前上床睡觉。

手足口病高发期应做好预防

“春夏之交,气温转暖,儿童手足口病病例数明显增加。”近日,辽宁省沈阳市第六人民医院感染二科主任李兴海接受采访时表示,进入手足口病高发期后,家长、老师应多关注孩子手、足、口等部位症状表现,发现异常及时就诊。

手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病,可通过飞沫、接触及食物污染等途径传播,主要在3岁至5岁儿童中流行。患儿通常会出现发热、口腔溃疡、手足皮疹等症状。

“患病后,患儿口腔内会出现疱疹,初期为小红点,后发展为水泡,最终破溃形成溃疡,此外手、足和臀部出现斑丘疹。值得注意的是,有一种特殊类型的手足口病称为疱疹性咽峡炎,病症主要表现为口腔内有疱疹,而手、足和臀部没有丘疹,这种病症较为少见,要避免误诊或漏诊。”李兴海说。

日常生活中如何预防手足口病?李兴海建议,接触公共物品后、进食或接触口鼻前应洗手;保持室内空气流通,定期清洁和消毒玩具、餐具等物品;手足口病流行期间,避免去人群密集、通风不良的公共场所;保持良好的饮食习惯,避免食用生冷、不洁的食物。

“大多数手足口病患儿症状轻微,一周左右即可自愈,但严重的手足口病或可引发肺炎、脑膜炎,甚至导致死亡。因此,对于手足口病的预防和控制尤为重要,除了日常加强防护,接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗可有效降低感染风险。”李兴海说。

可拉伸电子皮肤实现稳定压力传感

现有的电子皮肤会随材料拉伸而降低传感精度。美国得克萨斯大学奥斯汀分校研究人员开发出一种新型可拉伸电子皮肤,解决了这项新兴技术的一个主要难题。这种电子皮肤很有弹性,为机器人和其他设备提供类似人类皮肤的柔软度和触摸灵敏度,有助于其执行需要高精度和控制力的任务。研究论文发表在最新一期《物质》杂志上。

研究人员表示,电子皮肤就像人类皮肤一样可以伸展和弯曲,以适应人体运动。新开发的电子皮肤无论拉伸到何种程度,其压力反应都保持不变。这是该技术的一项重大成就。

电子皮肤技术可以感知接触带来的压力,让连接的机器知道需要使用多大力量,例如在抓取杯子或与人接触时。但是,当传统的电子皮肤被拉伸时,读数会受到影响并产生误差,影响传感器感知压力的能力,这可能导致机器人过度用力。

此次研究的关键是一种创新的混合响应压力传感器。传统电子皮肤要么是电容式的,要么是电阻式的,而混合响应电子皮肤则同时采用了两种压力响应。研究人员完善了这些传感器,并将它们与可拉伸绝缘材料和电极材料相结合,实现了电子皮肤的创新。

在演示中,研究人员利用电子皮

肤的可伸缩性,制造了可改变形状的充气探头和抓取器,执行各种基于触摸的敏感任务。例如,用充气皮肤包裹的探头能准确捕捉人体的脉搏波,充气后的抓取器可牢牢抓住不倒翁而不会掉落。该设备还能用适当力度压在酥脆的玉米卷上,而不会压碎它。

研究人员表示,这种可拉伸电子皮肤有望成为机械手的关键组件,能够像人手一样柔软灵敏。它可应用于医疗保健领域,例如,装备这种皮肤的机器人能检查病人脉搏、为病人擦拭身体或进行身体按摩。此外,还可用于灾难救援,让这种机器人在地震或建筑物倒塌等灾难现场搜索伤者和被困者。

别再回忆令人生气的经历 愤怒可能损害血管健康

根据美国哥伦比亚大学研究人员发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究,由回忆过去经历而引发的短暂愤怒,可能会对血管舒张能力产生负面影响,而舒张能力对正常的血液流动至关重要。

此前研究发现,血管舒张能力受损可能会增加动脉粥样硬化的风险,进而增加心脏病发作和中风的风险。

研究人员解释说,以往研究发现,负面情绪与心脏病发作或其他心血管

疾病之间存在关联。研究最多的负面情绪是愤怒,而关于焦虑和悲伤的研究较少,但它们也与心脏病发作有关。此次,研究人员调查了负面情绪(包括愤怒、悲伤和焦虑)与中性情绪相比,是否会对血管功能产生不利影响。

研究中,280名成年人被随机分配4项情绪任务之一,每项任务持续时间8分钟,包括回忆让他们愤怒的个人经历;回忆令自己感到焦虑的事件;阅读一系列引发悲伤的令人沮丧的句子;

或者反复从1数到100以诱发中性情绪状态。

分析发现,从任务完成后的0分钟到40分钟,回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后,这种状况才消失。而相较于愤怒,焦虑和悲伤情绪并没有引发血管内壁功能的显著变化。

研究人员表示,对愤怒和血管功能障碍之间潜在联系的研究,或有助于为患心血管疾病风险较高的人找到有效干预措施。

“公园二十分钟效应”治愈“Z世代”:拥抱自然缓解压力

今年春天,“公园20分钟效应”引发“Z世代”强烈共鸣。据悉,“公园20分钟效应”起源于《国际环境健康研究杂志》的一项研究,其中指出,每天在户外待上一小段时间就能够让人感到更加快乐,即便不做运动,只是到公园或其他能感受到自然气息的地方逗留20分钟,就能显著减少压力。

眼下,在潍坊安丘,无论是“网红”景点公园,还是居民家附近的口袋公园,任何时段都可以看到民众悠然漫步、惬意休憩的身影。

走进安丘齐鲁酒地世界风筝公园,只见大片的郁金香花海、芝樱花海盛开,空气中弥漫着淡雅的花香,令人心旷神怡。“我们抽空就来公园‘散散班味儿’,抬脚能到的随性行、小确幸,把松弛感拉满。”利用午休时间出来散步的“00后”王翔宇向记者说道。

“我们就住在公园附近,下了班就来这里散步,短时间就能让忙碌的心灵

在花海中找到片刻宁静,真是验证了‘公园20分钟效应’的神奇魔力。”安丘市民张燕说。

近年来,安丘市顺应市民对美好居住环境与宜居生活的追求,以建设“现代化公园城市”为目标,以长远眼光规划建设,把城市建在公园中,提升了城市品质,擦亮了幸福底色。目前,该市已建立国家级公园、综合性公园、社区公园、口袋公园四级公园系统,公园绿地达105处,成为名副其实的“百园之城”。

近日,菏泽市各类公园里的年轻人也多了起来。走进天香公园,不时就能看到或结伴或独行的年轻人,他们有的边走边聊,有的坐着谈心,有的独自欣赏春天的美好风景。菏泽“90后”市民高原便是众多年轻人中的一位,作为一名刚刚步入职场的年轻人,最近他也爱上了逛公园。“平时工作压力大,有空时来公园里漫无目的地走走,晒晒太阳,随便看看花草草吹吹风,就能感到莫大

的放松,像充满了电一样。”

高原说,当在公园里看到翠蔓扶风、绿草茵茵,这些元素就像一剂良药能够安抚人的心灵。不少人惊喜地发现,在公园哪怕不做运动,只是坐在长椅上待20分钟,就会有一种被治愈的感觉。

近年来,菏泽鲁西新区加快建设绿地、公园等,让更多居民可以亲近公园、走进公园,享受公园服务设施,度过闲暇时光。

聊城市临清市市民肖云平和她的朋友们则相约来到临清市大众公园,一眼望去春意浓,满园的海棠花色艳丽、色彩斑斓,让游人如痴如醉。

“单位就在附近,平时大部分时间都是在工位上面对电脑,我们就利用上班前后的时间来公园走两圈,看着郁郁葱葱的绿植,听着清脆悦耳的鸟鸣,呼吸着新鲜的空气,感觉很放松。”肖云平说。孩子们的公园基本上是老年人的健身场,以前的游乐园,鲜见年轻人的身影。而如今她发现和以前一样,身边越来越

多的年轻人选择到公园放松,“在公园待20分钟”渐渐成了当代上班族在繁忙的生活节奏中自我调节、放松身心的方法。

“在现代的都市生活中,随着生活节奏越来越快,生活空间受到工作空间入侵的现象越来越明显。”山东大学社会学教授王元超表示,哲学与社会发展学院助理研究员王元超分析称,特别是互联网信息技术的发展,使线上办公越来越方便,这在提高生产效率的同时,也让人们无时无刻不处于工作的场域中,难以抽离。这会使得人们长期处于神经紧绷的状态中,难以在独属生活的空间中

获得充分的放松和休息。王元超表示,在公园的短短20分钟,能够将人们从熟悉的工作场域中抽离出来,置于一个休闲的、放松的、慢节奏的生活场域中,这种独特的“气场”会让人很容易沉浸其中。“特别是公园中大家都在放松、休闲,这种集体情境更感染个体,从而获得更好的休息。”