

# 你吃的到底有多少糖和脂肪？

## 新国标告诉你真相

近日，国家卫生健康委与市场监管总局联合发布了 50 项新的食品安全国家标准，其中一项重要修订引起广泛关注——食品营养标签除了原有的“能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠”外，还新增了“糖”和“饱和脂肪（酸）”两项必须标示的内容，并特别增加了“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”的提示语。

这次修订看似是标签上的小改变，实则是国家在引导公众形成健康饮食行为、推动“减盐、减油、减糖”三减行动上的重要一步。

### 为什么要单独标示“糖”

长期以来，很多消费者已经意识到要“控糖”，但由于糖属于碳水化合物的一部分，很多人在查看营养标签时，只能看到总碳水化合物含量，无法准确判断其中糖的具体含量。

实际上，碳水化合物包括很多种成分，比如单糖、双糖、寡糖、多糖、淀粉、膳食纤维等，其中并不全是糖。我们真正需要注意的是添加糖和游离糖，这类糖摄入过多容易导致龋齿、肥胖、2 型糖尿病等健康问题。

如今，糖作为强制标识项被单独列出，消费者可以更直观地看到食品中到底含了多少糖，更科学地选择低糖、无糖的产品，尤其对家有儿童青少年的家庭来说，意义更为重大。

### 为什么要关注“饱和脂肪酸”

很多人知道脂肪摄入要适量，却不清楚脂肪的种类也很关键。脂肪并不是越少越好，

关键是要掌握好质量与数量。在所有脂肪类型中，饱和脂肪酸是我们特别需要注意控制的一类。

适量的饱和脂肪酸有助于维持正常代谢，但长期摄入过量，可能会增加心血管疾病、糖尿病、脂肪肝等慢性病的风险。世界卫生组织和《中国居民膳食指南（2022）》均建议：饱和脂肪酸的摄入应低于每日膳食总能量的 10%，而对于儿童青少年来说，这一比例还应低于 8%。

饱和脂肪酸广泛存在于动物油脂（如猪油、黄油）、乳制品、热带植物油（如椰子油、棕榈油）、肉类、油炸食品和糕点中。很多人看标签只关注“脂肪”一项，忽视了其中的饱和脂肪酸比例，实际上这恰恰是需要警惕的地方。

### 如何读懂营养标签，吃得更科学

新标准的出台，为公众提

供了更透明的选择依据，但关键还在于我们要看懂、会选。下面几个小建议，或许能帮您吃得更安心：

1. 看糖含量 尽量选择糖含量较低，或注明“无添加糖”的产品。
2. 看饱和脂肪酸 同样总脂肪相当的产品，优先选择饱和脂肪酸含量更低的。
3. 注意营养提醒语 “儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”不仅是提醒，也是倡导家庭从小培养良好的饮食习惯。
4. 选择更天然的食物 多吃新鲜蔬菜水果、全谷物和豆制品，少吃高糖高油的加工零食。

营养标签并不是“摆设”，而是我们选择健康食品的重要参考工具。希望每一位消费者都能看得明白、选得明白，为自己和家人的健康多一分保障。

浙江大学生物系统工程与食品科学学院教授 李莉

## 每天吃 1 个苹果，身体会发生什么？

每天吃一个苹果，身体会发生哪些变化呢？苹果不仅是美味的水果，还被誉为“平价补品”，其健康益处多得令人惊讶。

首先，苹果富含果胶，这是一种水溶性纤维，能够帮助管理体重、控制血糖和促进排便。果胶吸水膨胀后能增加饱腹感，且热量较低，只有 53 千卡/100 克。对于血糖的控制，果胶能包裹葡萄糖，延缓其吸收，从而保持血糖稳定。此外，果胶还能增加便便的含水量，改善便秘问题。

除了果胶，苹果中的多酚也具有强大的抗氧化作用，能够清除体内的自由基，延缓皮肤衰老。尽管苹果的多酚水平比不上蓝莓等浆果，但在水果中仍属中上水平，且价格亲民，因此是日常保持年轻的理想选择。

苹果的健康益处还体现在心血管健康和癌症预防方面。芬兰的研究发现，每天食用超过 71 克苹果的女性，其冠心病死亡率比不吃苹果的人低 43%。同时，2005 年的一项大规模研究也表明，常吃苹果的人群，口腔、食道、乳腺等多个癌症的发病风险显著降低。

值得注意的是，苹果的抗氧化成分和原花青素大多集中在果皮中，因此建议大家带皮食用。研究显示，苹果皮的多酚含量是果肉的 7 倍，原花青素是果肉的 4 倍。尽管有些人担心农药残留，但中国的苹果通常采用套袋技术，减少了农药的使用，且可以通过流水冲洗或用盐搓洗来去除农残。

此外，苹果的独特香气来自于其 300 多种挥发性化合物，早晨吃一个苹果能提神醒脑。而对于有过敏性鼻炎的人群，可能会对苹果产生过敏反应，需要注意。

中国注册营养师 谷传玲

## 增长肌肉，如何科学补充蛋白质？

蛋白质是构建和修复肌肉的关键营养素，对于增肌来说至关重要。但要想科学补充蛋白质，既促进肌肉增长，又避免过量带来的健康风险，需要掌握正确的方法。

蛋白质由氨基酸组成，是肌肉组织的基本构建单位。进行力量训练后，肌肉纤维产生微小撕裂，修复过程中需要蛋白质参与，才能实现增肌。此外，在减脂期间适量补充蛋白质，还能防止肌肉被分解，帮助保持肌肉质量。

蛋白质的需求量因人而异。对于普通人群，每千克体重每天摄入 0.8 克蛋白质已足够；而有增肌需求者，建议提高到 1.2 至 2.0 克。例如，体重 70 千克的人，每天应摄入 84 至 140 克蛋白质。性别、训练强度、年龄等都会影响所需量，青少年、老年人和训练频繁者应适当提高摄入量。

摄入蛋白质的质量也很重要。动物性蛋白如鱼、肉、蛋、乳制品等，含有完整氨基酸且吸收率高，是优质来源。植物性蛋白如豆类、坚果、豆腐和藜麦也同样有益，且富含纤维和抗氧化物质。建议来源多样化，运动后及时补充蛋白质和适量碳水，有助于促进肌肉修复。时间紧张时，蛋白粉可作为辅助，但不能代替正餐。

需要注意的是，蛋白质并非越多越好。摄入超过每千克体重 2.0 克的蛋白质，对肌肉合成无益，反而可能转化为脂肪或被排出，长期过量还可能增加肾脏负担。

冰倩

江南

## 街边水果切暗藏风险 小心一口就中招

炎炎夏日，街头五彩缤纷的果切摊位火热登场，清爽解渴、价格实惠，成为不少人出门标配。但你知道吗？看似美味的果切，背后却暗藏卫生死角，稍有不慎就可能引发肠胃炎、腹泻甚至更严重的健康问题。

### 果切背后的风险

风险一：霉变水果悄悄上桌 一些商家为减少损耗，可能将外表已腐烂的水果“修剪”后做成果切，但实验证明，即便腐烂的只是一小块，整颗水果的微生物污染程度往往也超标。常见病菌包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霉菌等，轻则拉肚子，重则伤肝伤肾甚至

致癌。真正变质的水果，应整颗丢弃。

风险二：加工卫生令人堪忧 街边果切常存在多项卫生隐患：

1. 手部污染：不洗手或戴手套操作，容易把细菌带到果肉上；
2. 手机污染：操作时玩手机，易引入多种致病菌；
3. 刀具砧板交叉污染：切过果皮的刀板若不清洗就接着切果肉，会导致二次污染；
4. 不戴口罩：飞沫传播增加食物污染风险；
5. 不洗果皮：如哈密瓜表皮带有李斯特菌，可能引发严重感染。

风险三：存放时间难追踪

果切暴露在高温环境中，细菌繁殖速度极快。有研究表明，在 25℃ 下贮藏的鲜切水果，沙门氏菌和大肠杆菌数量一天内可翻 4 倍。而摊主通常不会标注加工时间，果切在室温下放置时间越长，越容易引发食源性疾病。

### 如何吃得放心

尽量不购买街边无证果切，特别是高温时段；孕妇、儿童、老年人、免疫力差者更要慎重；如需购买，选择卫生条件良好、有证照、可现切的正规店铺；食用前尽快冷藏、尽早吃完。