

# 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,尤其对家中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

## 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,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°C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。

冰倩

## 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。

江南