

乳酸菌饮料含糖量最高 养乐多喝多了会发胖哦



超市中琳琅满目的乳酸菌饮品。

炎炎夏日里，减肥是女人之间最热门的话题。不过，如果你误喝了一瓶含糖量高的饮料，你的减肥事业可能会功亏一篑。

近日，记者对市面上的多款饮料进行对比发现，乳酸菌饮品的含糖量最高，甚至高过碳酸饮料。而其中，近年来最有代表性的乳酸菌饮料养乐多的含糖量又高过其他品牌，喝多了会有发胖的危险。

【背景】 一罐乳酸菌等于15块方糖

“喝一罐味全乳酸菌等于吃了15块方糖！”近日，一条关于乳酸菌饮料含糖量过高的微博引发公众的广泛关注。

微博消息称，一瓶435ml、标称不含脂肪的味全乳酸菌饮料，含糖量高达70g，喝两瓶等于吃了顿正餐。若以每块方糖4.5g计算，喝一瓶饮料约相当于吃了15块方糖。若按照100g糖产生400千卡热量计算，70g糖可产生280千卡热量。

微博消息并非空穴来风。就在近日，浙江省消保委对10批次冷冻饮品和10批次碳酸饮料进行了体验性检测，结果显

示，20批次饮品、饮料总含糖量偏高。

炎炎夏日，超市里饮料销量飙升，不少消费者都把饮料当作日常饮水来饮用。哪些饮料含糖量高，减肥人士应该格外注意？记者对此进行了走访调查。

【调查】 乳酸菌饮料含糖量最高

7月31日，记者走访了长沙多家大型超市，对市面上常见的14款饮料进行对比分析，发现乳酸菌饮品的含糖量最高，甚至高过消费者普遍认为的高热量的碳酸类饮料。

在冷冻饮品销售区，乳酸菌饮料占据了一席之地，不少消费者都冲着零脂肪、益生菌的噱头前去购买。记者找到了超市内销量最高的养乐多，但在外包装上面并没有发现含糖量的标示，只在营养成分表一栏，碳水化合物标明为15.7g/100ml。

据了解，在饮料营养成分中，所谓的碳水化合物一项其实指的就是含糖量。长沙某医院营养科主任张医生告诉记者，碳水化合物也叫糖类化合

物，包括葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等。“饮料通常不含淀粉和纤维素，因此碳水化合物就是糖。”这一点，记者也从碳酸类饮料的外包装上得到了证实。

记者注意到，百事可乐和可口可乐的营养成分表中，碳水化合物一栏后面用破折号加注了“糖”字。

记者将抽样调查的14种饮料分为五大类，分别为乳酸菌饮料、碳酸饮料、果汁饮料、蛋白质饮料和运动型饮料。对比结果显示，含糖量高的饮品前三名，乳酸菌饮料占了两席；碳酸类饮料含糖量居中；含糖量最低的为运动型饮料脉动，每一百克饮料仅含糖量4.8g。

不过，即便是含糖量最低的运动型饮料，由于其一般为500毫升的容量，一瓶的含糖量也高达24克，相当于5块方糖，减肥人士还是少喝为好。

记者了解到，中国居民膳食指南中对于每天的糖摄入量并没有明确的建议值。不过，美国心脏协会则建议，女性每天糖摄入量不超过25克、男性不超过37.5克。

■三湘华声全媒体记者 何梦青
实习生 杨雅淇

含糖量排名表

记者对长沙市面上常见的14款饮料进行含糖量由高到低排名，情况如下：				
排名	名称	类型	碳水化合物含量	换算后含量
1	养乐多	乳酸菌饮料	5%(每100g含15.7g)	15.7g/100ml
2	美年达	碳酸饮料	5%(每100g含15.5g)	15.5g/100ml
3	每益添	乳酸菌饮料	5%(每100g含15.2g)	15.2g/100ml
4	美汁源芦荟粒·雪梨	果汁饮料	22%(每450ml含67.1g)	14.9g/100ml
5	百事可乐	碳酸饮料	4%(每100g含11.2g)	11.2g/100ml
6	雪碧	碳酸饮料	9%(每250ml含27.5g)	11g/100ml
7	可口可乐	碳酸饮料	9%(每100g含10.6g)	10.6g/100ml
8	果缤纷	果汁饮料	3%(每100g含10.2g)	10.2g/100ml
9	味动力	乳酸菌饮料	3%(每100g含9.0g)	9.0g/100ml
10	六个核桃	蛋白质饮料	3%(每100ml含7.8g)	7.8g/100ml
11	椰树	蛋白质饮料	2%(每100ml含7.0g)	7.0g/100ml
12	启力	运动型饮料	3%(每100g含6.2g)	6.2g/100ml
13	银鹭花生牛奶	蛋白质饮料	2%(每100ml含6.0g)	6.0g/100ml
14	脉动	运动型饮料	2%(每100g含4.8g)	4.8g/100ml

快消资讯

雪花勇闯天涯湖南初战告捷

本报8月5日讯“再炎热的天气，再恶劣的环境，也阻挡不了我们征服黑麂峰的步伐。”这是参加雪花勇闯天涯翻越喜马拉雅湖南赛区初赛的勇者们的心声。

8月3日上午，“2013雪花勇闯天涯翻越喜马拉雅湖南赛区——翻越雪峰山”初赛选拔长沙站在长沙黑麂峰正式启动了。尽管本次比赛是湖南赛区的第一场初赛，依然吸引了近500名喜欢户外运动的人士齐聚黑麂峰，共同挑战长沙市最高海拔，为今年雪花勇闯天涯翻越喜马拉雅湖南赛区打响胜利的第一枪。

“由于天气炎热，今天的比赛无疑是一场体力和耐力的较量。”作为此次大赛的总裁判长姜越表示，希望选手们量力而行，运动第一，比赛第二。

经过激烈的角逐，最终男子组张友青以及女子组付玲玲等十人以优异的成绩代表长沙站

进入雪花勇闯天涯翻越喜马拉雅湖南赛区的复赛。

“很开心能获得第一名，比我自己预想的成绩好。这次比赛的选手都挺强，跟在我们后面的164号选手就只比我们慢了一分钟，大家一起加油向复赛冲刺。”张友青表示，对进入复赛很有信心，将全力以赴冲刺雪峰山。

不输长沙气势，宁乡站再添10强。8月4日，作为湖南赛区的第二个初赛战场——宁乡东鹜山，也拉开了比赛的帷幕。300名挑战者，10个复赛名额，竞争同样异常激烈。最终，男子组刘沙娜以及女子组易青梅等十人获得晋级资格。

未晋级的选手也不用担心。雪花开赛的社区复赛直通车仍在招募，分享你的登山经历，也将有机会直接晋级“2013雪花勇闯天涯翻越喜马拉雅”湖南赛区——“翻越雪峰山”复赛。

■见习记者 邓倩

健康小知识

小麦胚芽：成就天然营养宝库



有一种食物，它朴实无华，却是“天然的营养宝库”；有一种食物，它被称为“五谷之尊”，却被弃之精华；有一种食物，它几千年来为人类提供了生命的保障，如今却远离了我们的生活。这个食物，它在我们身边太久了，仿佛没有了任何新奇感，但是，今天却需要我们重新审视它——小麦胚芽。

小麦“秋种冬长，春秀夏实”，具“四季中和之气”，被誉为“五谷之尊”，中医学认为：“小麦性味甘、宽肠胃、壮血脉，有补心养肝、除热止渴之功效”。这里说的小麦是指包含麸皮、胚乳和胚芽的整个麦粒，其中胚芽是麦粒能够发芽生长的主要部分，其营养成分占整个麦粒的97%。

遗憾的是，由于胚芽含油、发黄、质粗，不符合我们对面粉更细、更白的要求，胚芽在面粉的生产过程中被完全剔除，面粉越来越白细，但是其生命的精华却远离了我们，许多疾病的高发同营养不均衡有着莫大的关系。

能卫康E小麦胚芽粉，纯天然，高活性，无任何人工添加，独有的溶水及营养保全技术能使您最大限度地利用胚芽中的营养。所有年龄段人群均可食用，特别是儿童、老人、孕妇更应多吃，更是便秘、糖尿病、高血压等人群的常备食物。

每1000斤小麦仅能生产出1斤的能卫康E小麦胚芽。欢迎来电咨询。能卫康E湖南地区总经销：0731-88755177。