

买网红“脱糖电饭锅”

跟风小心“背锅”

双十一快到了，你是否准备把近日各大销售平台的网红“脱糖电饭锅”放进购物车呢？商家号称用它蒸饭，可以有效降低米饭中70%的糖分，即使吃上两大碗，也比普通电饭锅蒸出来的一碗米饭糖分少，这种说辞一下子就击中了万千减肥爱好者和健康养生人士的心。“脱糖电饭锅”是否真有如此作用？跟风购买是否会“背锅”？不妨看看令人吃惊的实验结果。

“降糖煲”“脱糖仪”号称借滤掉米汤带走糖分

网上一款319元、规格为3升、品名为“智能降糖煲”的产品，到货后的外包装箱上印制的是“电饭煲——米饭脱糖仪”。

此款产品的卖家称，脱糖后的米饭，糖分至少减一半，可以敞开吃。据卖家介绍，与普通电饭锅的实底内胆不同，属于“脱糖电饭锅”的“智能降糖煲”内胆底部布满漏水孔，下面还增加了一个收集米汤的盒子，在把米蒸到半熟时，会采用所谓的“虹吸法”“波浪蒸法”等方法，将锅中的米汤滤掉，再把剩下的米蒸熟。借滤掉的米汤带走大部分米饭中的淀粉，也就是糖分。

实验证明：

“脱糖电饭锅”不能脱糖

北京市营养源研究所专家参照2019年底我国发布的《食物血糖生成指数测定方法》，分别对“脱糖电饭锅”和普通电饭锅蒸出来的米饭，食用后人体血糖变化情况进行了“双盲”测定。

实验中，专家分别用普通电饭锅和“脱糖电饭锅”，将同样品牌同样分量的大米以及同样多的水，做成米饭。12名健康志愿者，男女各半分成两组，分别食用两种米饭150克（3两）。在此之前，志愿者们已经进行了两次空腹血糖检测。餐后两小时内，又选取6个时间点逐一进行静脉取血，对血清中的血糖含量进行检测。通过将每一名志愿者的餐后血糖数据进行综合测算，最终得出两条人体血糖曲线。

北京市营养源研究所GI测试中心技术负责人常静一表示，虽然两条曲线看起来有差异，食用普通电饭锅米饭的人的血糖曲线最高顶点是8.79，“脱糖电饭锅”的最高顶点是8.56，但实际上在统计学意义上是没有差异的。两个电饭锅蒸出来的米饭在被人体吸收后转化成了几乎同样多的血糖，所谓“脱糖电饭锅”并没有起到给米饭“脱糖”的效果，一些卖家宣称的降糖率达70%更是无从谈起。米饭中有90%的碳水化合物，其中75%都是淀粉，经过水溶，一部分淀粉可能会进入到水里，但是量很小，不足以对血糖产生影响。

食用“脱糖米饭”

血糖反而更高 还会破坏营养

不仅不能降糖，食用所谓的“脱糖米饭”血糖反而会更高。常静一介绍，血糖含量提升稍微滞后一些，主要是因为“脱糖电饭锅”蒸出来的米饭口感偏硬，人体消化吸收得慢，而时间一长血糖的含量将持续增加。中国人民解放军总医院第二医学中心内分泌科主任李春霖指出，本来该吃一碗，但是按照某种宣传吃了两碗米饭，餐后血糖将会增高，慢性的高血糖导致的糖化血红蛋白增高，长此以往会对人的各脏器有不好的影响。

专家提示，食物中的碳水化合物分为单糖、低聚糖和多糖。淀粉就是一种多糖，需要经过十分复杂的消化分解，最终变成葡萄糖，才能被人体吸收利用。所谓的“脱糖电饭锅”想通过洗掉淀粉的方式阻止人体血糖提升很难办到。此举还



会导致部分水溶性维生素等营养成分流失，对健康不利。

科学健康饮食有效控制血糖

李春霖表示，科学控糖最重要的还是管住嘴、迈开腿，特别是要管住嘴。所谓又能吃、又不动、又能降血糖的方法，都没有科学证据。要想控制好血糖，建议大家在饭前半小时，小食先果腹；多细嚼慢咽，好消化吸收；调整进餐顺序，先汤后饭，先蔬菜再肉类最后吃主食；粮食粗细搭配，不要过度烹煮；增加膳食纤维，管饱防吃多。

“脱糖电饭锅”

涉嫌虚假宣传 消费欺诈

我国广告法明确规定，除医疗、药品、医疗器械广告外，禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能，并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江表示，这种“脱糖电饭锅”宣称“脱糖仪”，明显违反了广告法。“脱糖电饭锅”在实际应用中很难达到所宣传的效果，涉嫌虚假宣传和误导消费者，甚至可能构成消费欺诈。按照消费者权益保护法，消费者可以要求按照价款三倍的赔偿，有关部门也可以依据有关法律法规，对商家进行处罚。

来源：央视新闻

文明潇湘 爱卫同行

包裹食物 注意卫生

食品安全一直是大家很关心的问题，除了食品本身的安全，包装、包裹食物的物品也需注意卫生。平时很多人会用纸、保鲜膜等物品来包裹食物，这样做是否正确呢？下面我们一起来了解一下。

牛皮纸：食用级的才能包裹食物 牛皮纸以前一般用来做信封、包装产品等，现在出于环保的需求，很多快餐店会用牛皮纸来包裹食物。牛皮纸最大的特点是强度高，水泡也不会变形，且可以循环利用，不像塑料一样难以降解，是一种可回收的再生资源。需提醒的是，只有食品级牛皮纸才能做成食品包装袋，直接与食品接触。

报纸：不建议用来包裹食物 很多人家里都有旧报纸，吃饭时拿几张垫桌子或买菜后用报纸包着等。其实，用报纸包食物对健康不利，因为报纸上的油墨含有化学有毒物质，容易通过与食物接触进入身体。而且，报纸从印刷到运输，再到分发传阅等过程，容易沾染很多细菌、病毒等，不适宜用来包裹食品。

纸巾：不是所有的都能接触食物 纸巾根据不同用途，有不同的生产和消毒要求。普通的生活用纸，如卷筒纸、卫生纸等，不能在就餐时使用；如果要用来接触食物、擦嘴等，则要用消毒标准更严格的餐巾纸、面巾纸等。一般来说，可接触食物的餐巾纸必须是独立小包装，而卫生纸一般可使用大包装。建议大家购买时，尽量选择经过严格消毒、符合卫生标准的餐巾纸。

保鲜膜：包装食物前看清不同用途 市面上的保鲜膜分三种，一是聚乙烯，简称PE，超市一般用这种包装食物；二是聚氯乙烯，简称PVC，它对人体有一定危害，一般不建议购买；三是聚偏二氯乙烯，简称PVDC，用于熟食、火腿等包装。根据用途，保鲜膜也分两种，一种只用于冰箱保鲜，另一种既用于冰箱保鲜，也可用于微波炉加热，建议大家购买时注意分辨。

塑料袋：尽量减少装食物的时间 大家平时接触最多的应该就是各种塑料袋了。其实，塑料袋不适宜直接接触温度较高的熟食。有些小吃摊用塑料袋套在碗里装食物，其实是对健康是有害的。此外，有的人吃完菜回家，会直接连塑料袋和菜一起放进冰箱。塑料袋的保鲜性能不好，蔬菜本身湿度又较高，这样很容易滋生细菌。建议大家在日常生活中，要尽量减少用塑料袋直接装食物的时间。

广西医科大学主治医师 吕若琦

“菜单采购”益处多

不少人上市场买菜普遍觉得茫然，面对琳琅满目的蔬菜、肉禽类、鱼类，究竟想做什么菜、该买什么，往往心中无底，极易看到什么买什么，结果不是买多了，就是买的品种太杂，放冰箱保存过久嫌不新鲜了，之后又重新购买，造成不少浪费。

为避免浪费现象，我采取按“菜单采购”的方法，提前列出一个星期的菜谱，按三个原则采购：一是每餐制定一个主菜，然后再根据主菜选择与之相配的小菜及甜食、水果等；二是根据每个家庭成员的饮食喜好制定菜谱，兼顾各人的口味；三是结合食材

的营养结构，注意菜谱搭配荤素得当，菜式口味在几天内不重复。

制定家庭菜谱虽然花费了一些时间，但益处多多：采购食材心中有数，每天能合理膳食，摄入不同的营养，品种多、花样多，全家人的健康都有了保障。

陈燕炳