

“饮料标签”门道深 购买时要特别留意



品质南海,食安先行。当前,佛山市正在全力开展国家食品安全城市示范创建工作,南海区正在创建广东省食品安全示范区,狮山镇也正在创建佛山市食品安全示范镇。为此,南海区食药监局联手《罗村孝德周讯》开设专栏,为广大市民宣传普及日常饮食健康知识。本期解读饮料标签的小知识——

“0能量”并非没有能量

许多正在减肥或者控制体重的消费者特别在意能量的摄入,于是市场上就推出了许多“0能量”饮料,许多市民认为,“0能量”就表示没有能量。

对此,消委会的相关负责人表示,在国内的营养标签标准中,声称“0能量”是有要求的,当食品中的能量低于17千焦/100克(固体)或100毫升(液体)时,就可以声称“0能量”。也就是说,一款饮料标



购买饮料时,要注意包装罐上的标签。(资料图)

示“0能量”,并不意味着饮料中真的一点能量也没有,仅仅是含量低微,其摄入量对人体营养的影响微不足道。

“无糖”也可能有甜味

消委会专家表示,为了获得较好的口感,企业在饮料中都会添加甜味剂来替代蔗糖,而甜味剂属于食品添加剂,应在配料表中标出,如阿

斯巴甜、安赛蜜、甜蜜素等。

与“无糖”饮料类似,“低糖”饮料是指饮料中的碳水化合物或者糖含量低于一定的界限值。按照我国标准规定,糖含量低于5克/100毫升,就属于“低糖”范围。

100%果汁是复原果汁

复原果汁,是先从果汁中除去一定比例的水分将其变

为浓缩果汁,便于保存和运输,之后再添加适量的水分将其还原成与原果汁比例相同的饮品。通俗地讲,就是浓缩果汁和水还原而成的果汁。所以说,100%果汁并不等于原榨果汁,只是它不添加其他的配料,如白砂糖、食品添加剂等物质。

撰文/整理 杨世聪
通讯员 陈新华

豆浆新吃法 营养大升级

豆浆是生活中常见的食物,除了直接饮用外,豆浆在烹调中还有许多吃法。本期《养生斋》为街坊介绍豆浆的4种新吃法,实现营养大升级——

用豆浆煮饭

豆浆和精白米一起煮饭,不仅可以营养互补,还能延缓血糖上升的速度。需要注意的是,做米饭时,豆浆的量要多于用水煮饭时水的用量。同样200克的米,如果用水煮,加260毫升就可以了;如果用豆浆煮,就得用300毫升。此外,用来煮饭的豆浆,一定是比较稀的豆浆,通常1份豆子放20份重量的水。如果浓度太高,可以加水稀释。太浓的豆浆煮饭,容易发硬。

洗净的米中倒入豆浆后,要搅拌均匀,以防大米结成团。

用豆浆做面食

做馒头、发面饼和窝头时加点豆浆也更加美味。用豆

浆和面做馒头,其中的氨基酸、B族维生素和卵磷脂能够让馒头发酵效果更好,口感更加松软,蛋白质含量明显增加,矿物质更加丰富,香气也更加浓郁。此外,豆浆和的面团也可以用来做包子、做面包、做花卷等面食。

用豆浆蒸蛋羹

加豆浆后,蛋液的蛋白质含量提高,做出来的蛋羹又嫩又滑,凝固效率更高。鸡蛋和豆浆的比例为大约1:1.5。其他调味品按照平日蒸蛋羹的习惯加就可以了,还可以加上虾仁、香菇条、葱花、香菜等食材来美化点缀。需要注意的是,用豆浆代替水来蒸蛋羹,一定要将豆浆事先过滤一下;另外蛋羹要小火慢蒸,让凝固速度慢一点,口感才细腻均匀。

用豆浆做汤羹

豆浆其实适合用来做很



多乳白色的汤。比如鱼汤、肉汤、火锅汤等,都可以加豆浆,让汤汁更乳白,味道更鲜美,口感更丰富,且清爽不油腻。

相比加入“白汤精”之类人工配制的乳化调味品,加豆浆营养价值更高,又不含任何食品添加剂。在玉米羹、醪糟汤里加入豆浆,也别

有一番风味。豆浆煮粥也是一款美食。大米煮好之后,加入熟豆浆搅匀,再煮一两分钟就好了。大米和豆浆的清香相得益彰。在瘦肉粥、鱼片粥等各种咸粥中加入豆浆配合,也极具美味。

撰文/吴泳

容易犯困没精神? 可能是缺乏锻炼

进入12月,尽管佛山在气温上还没入冬,但很多人的精神状态开始冬眠。明明晚上没熬夜,睡眠质量也觉得还不错,为什么白天还总是犯困没精神呢?

缺乏睡眠和锻炼

缺乏睡眠使精力大大消减,一天工作起来无精打采,所以,为了避免疲劳,首先就要补充睡眠。另外,有规律的锻炼能增强力量和耐力,让心血管系统更有效运行,并提供足够的氧气和营养。所以不论有多累,适当的进行一些运动,能让你身体的疲劳得到很大的缓解。

没有补充足够的水分

脱水导致血容量减少,并且变得粘稠,给心脏造成负担,所以补充足够的水分可以增加血液流通,让身体得到更多的营养。

身体缺铁

身体缺铁可以让你感到疲惫、易怒、虚弱、无法集中,所以适当的补充含铁的食物会让我们精力更加充沛。

心肌梗塞

当人体患有心肌梗塞疾病的状态下,由于自身心脏器官的功能不佳,心脏无法及时有效的为人体提供血液供应,所以自身的体力消耗就比较快,比较容易会引发身体的疲惫感,精神状态也会不佳。

精神不好如何调理

拳头按压

拳头握紧,放在耳朵斜后方,靠近颈部中央的头骨位置,闭上眼睛,头往后仰,感觉拳头支撑着头部的力量,会有一种放松的感觉,能释放疲惫感。

嗅闻精油

精油的好处是抒压,并刺激大脑。因为空气沉闷让人头脑昏沉,思绪不清时,不妨选择树叶类的精油,如柠檬、樟脑、迷迭香精油等,让周边的空气清新。柠檬和葡萄柚可以帮助提升工作效率50%以上。柠檬、马鞭草、柑橘、葡萄柚等特殊气味可让人充满元气,有更强的提神效果。

常用薄荷

当犯困时,很多人都拿薄荷油或薄荷棒涂抹,除了贪图那短暂的清凉感外,也能让人醒脑。而且薄荷香气有着很清爽的感觉,在夏天还能消暑热。

伸伸懒腰

在座位上坐久了可以站起来伸伸懒腰,活动下筋骨,扭扭脖子解除酸痛。这样除了可以让你提神以外,对身体健康也非常好。

撰文/整理 卢敏莹