

# “健康食品”多数纯属概念炒作

## 专家提醒仔细阅读食品配料表和营养成分表

生活中,越来越多的人倾向于购买所谓的“健康食品”,如无糖食品、粗粮饼干、“零脂肪”乳酸饮料和非油炸食品等。这些食品真如厂家宣传的那般健康吗?

### “不添加蔗糖”就是无糖?

市场上很多糕点、饼干、酸奶等食品都在包装上写着“不添加蔗糖”。一些消费者认为,“不添加蔗糖”的食品就是无糖食品,更适合糖尿病人和肥胖人群食用。

北京大学第三医院营养生化研究室主任常翠青表示,无糖食品是在生产过程中不再额外添加任何糖的食品,包括蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、蜂蜜等。厂家即使在生产过程中不添加蔗糖,但还可以添加其他的“糖”,因此“不添加蔗糖”不等于“无糖食品”,不要误解。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉记者,很多“不添加蔗糖”的食品中,添加了由果糖和葡萄糖加工而成的果葡糖浆、淀粉糖浆、麦芽糖浆、麦芽糖等,其让人长胖的效率和蔗糖相当,而升高血糖的效率甚至可能更高,如麦芽糖。还有一些添加安蜜素、甜蜜素、糖精、阿斯巴甜、木糖醇等高效合成甜味剂,其甜度是蔗糖的几百倍,既不升高血糖,也不变成热量。不过,为了食品重量不受影响,厂家往往额外添加淀粉、糊精等,它们同样会快速升高血糖。

鉴于上述原因,范志红并不推荐糖尿病人多吃“不添加蔗糖”食品。

### 粗粮饼干富含膳食纤维?

根据《预包装食品营养标签通则》,宣称“膳食纤维来源或含有膳食纤维”,膳食纤维含量应“≥3克/100克”或“≥1.5克/100毫升”;高或富含膳食纤维或良好来源,应达到“来源”的两倍以上。但记者调查发现,几乎没有粗粮饼干在营养标签中如此标注,无法判断膳食纤维含量。

常翠青表示,有些所谓的“粗粮饼干”,只是在精白米面中加了点麦麸,膳食纤维含量很少,根本称不上真的粗粮饼干。

范志红指出,粗粮、豆类中含的主要是不溶性膳食纤维,比较粗糙,口感不好。有些企业为了提高口感,添加油脂起润滑作用,纤维在吸油后变软,吃起来就很香脆。由于饱和脂肪软化纤维的作用出色,厂家通常使用含大量饱和脂肪的氢化植物油(起酥油)、动物油来加工饼干。

记者随机选择一款粗粮饼干,其包装上的营养成分表显示,每100克饼干含脂肪20.3克,营养参考值(NRV%)34%。“NRV%”指食品中某种营养素占中国居民膳食营养素每日推荐摄入量的百分比,这意味着吃100克饼干所摄入脂肪量,已超过推荐量的1/3。

### 零脂肪乳酸饮品低热量?

一些号称“零脂肪”“内含300亿乳酸菌”的饮品卖得很火,很多人觉得多喝也没事。

范志红指出,乳品厂家普遍具备脱脂技术,但“零脂肪”乳

酸饮品往往存在高糖问题。

记者看到,一个国内著名品牌“零脂肪”乳酸饮品的营养成分表中写着,每100毫升饮料的碳水化合物含量为15.2克。常翠青告诉记者,饮料中的碳水化合物其实就是糖,这样算来这瓶350毫升的饮料,含糖量高达53.2克。

“加糖主要是为了改善口味。乳酸菌饮料如果不加糖就会像醋那么酸,味道很差。”中国农业大学功能乳品重点实验室胡长利博士告诉记者,高糖的“零脂肪”乳酸饮品不太适合糖尿病患者、需要控制体重的人群饮用。

### 非油炸食品含油少?

记者阅读某品牌一款104克原味薯片的食物标签后发现,包装注明每30克含脂肪9.9克,计算得知这款薯片的含油总量是35.64克。而另外一款同样净含量104克的非油炸薯片,营养成分表中写着每52克的脂肪含量是13.4克,计算得知这款薯片含油总量是26.8克,两款薯片含油量都很高。

范志红指出,整体而言,非油炸食品所含的油脂只是相对略少,但仍然保持了高热量的特性,肯定不能因为非油炸的概念就放心多吃。

受访专家一致强调,老百姓要养成阅读食品配料表和营养成分表的习惯,要看清营养成分表的单位,是每100克、每30克,还是每份,很多厂家故意缩小单位,制造“看上去数值比较小”的效果,是一种不易发现的障眼法。(据《人民日报》)

## 大肆编造传播虚假信息疯狂敛财骗色 境外网站“爆料人”向南夫被刑拘

新华社北京5月13日电 记者近日从北京市公安局获悉,长期受境外网站负责人指使、大肆编造传播虚假信息换取高额美金“稿酬”,疯狂敛财骗色,严重诋毁我国家形象,向南夫因涉嫌寻衅滋事罪,于5月3日被北京警方依法刑事拘留。

“中国政府活摘人体器官、活埋人,大批群众到联合国驻华机构外抗议”、“千余警察暴力征地,五月孕妇被当场打死”、“上访人员被打晕死,光天化日遭弃街头”、“访民哭诉反映问题遭暴打”……今年以来,北京警方工作中发现,一网名“飞翔”的网民在境外“博讯网”上发布了大量歪曲、捏造事实的文章,迅速被境内外媒体网站大量刊发转载,严重损害了国家形象,造成极为恶劣的影响。对此,北京警方迅速成立专案组,全力开展调查,很快锁定了在境外网站大肆编造、传播虚假信息的犯罪嫌疑人向南夫。

经查,向南夫,男,62岁,网名飞翔,北京市人,初中文化程度,无业,有多次违法犯罪记录,曾先后因盗窃罪被判处有期徒刑9年。警方查明,供向南夫发布大量虚假信息的“博讯网”是一家长期编造虚假信息,恶意炒作国内负面新闻的境外网站。近年来,向南夫与该网站密切勾联,通过歪曲事实、捏造故事、篡改图片等恶劣手段,发布了大量虚假文章、图片,恶意挑起公众对政府的不满,蓄意制造社会矛盾,严重损害相关当事人声誉。经过缜密侦查,在掌握大量犯罪证据后,北京警方于5月2日将其抓获。

经审查,向南夫交代,由于多次盗窃被判刑,自己的名声很差。2004年,因不满家中拆迁补偿问题开始上访。为了“告洋状”,向南夫找关系联系到境

外“博讯网”发表了发泄不满的文章,由此结识了这家网站的负责人韦某。随后,韦某授意向南夫在该网站多发表一些“鸣冤叫屈”的文章,并许诺给予高额稿费。向南夫称,“我知道他是利用我在网上给国家抹黑添乱,而我就想利用他挣些钱再捞点名气”。两人一拍即合,进行“深度”联手合作。向南夫开始在访民中四处打探寻找能够编造“不公”、“冤案”等故事的线索向韦某报告。从2009年开始,在韦某精心策划指导下,一篇篇挑动网民与政府对抗情绪、恶意攻击我现行体制、诋毁国家形象的虚假文章被炮制“出炉”。

2012年,因“业绩”突出,仅有初中文化程度的向南夫摇身变成“高级记者”,其行为变本加厉。他相继编造、发布了“上海访民状告卫生局”“武汉访民被关黑监狱100天”等大量谣言、不实文章和图片,仅2013年其发稿量就达1300余篇,占当年该网站发布稿件总数的近三成。而根据发稿的“质量”和“数量”,韦某定期从境外为其寄来高额美金稿酬作为“回报”。

向南夫长期打着“舆论监督”旗号,凭借境外“博讯网”“高级记者”的特殊身份,使许多不明真相的访民深受蛊惑,积极为其提供各类生活用品及财物。更有多名女性访民被其诱骗,与其长期保持不正当男女关系。

审讯中,向南夫对大肆编造传播虚假信息在境外网站发布等违法犯罪事实供认不讳,也对其违法犯罪行为给相关当事人和国家形象造成的严重影响深感忏悔,愿意认罪服法,希望政府能宽大处理,给自己一个重新做人的机会。目前,案件正在进一步调查中。

## 宜宾公交车燃烧系纵火 现场唯一死者余跃海是犯罪嫌疑人

新华社成都5月13日电 (记者吴晓颖 江宏景) 13日凌晨,宜宾市政府对外公布了“5·12”公交车燃烧事件的初步调查结果:该事件系人为造成,现场唯一死者余跃海是纵火犯罪嫌疑人。

5月12日16时50分左右,宜宾市城市公共交通有限公司14路公交车(车牌为川Q18757)行驶至翠屏区南门桥时发生燃烧,造成交通中断。

据统计,目前该事件造成1人当场死亡,乘客和参与救援群众入院观察、治疗人员共计77人,其中重症3人、危重9人。目前,已有1名入院观察的人员出院。

事故发生后,宜宾市政府迅速启动应急救援预案,公安、交通、消防、医疗、应急、安监等单位人员立刻赶赴现场。许多好心市民也参与到紧急救援中来,帮助乘客逃离燃烧的车辆、将伤者送医。

12岁的胡竟文是此次事件的亲历者。她告诉记者,公交车着火时她正坐在车内最后一排。“车子行至南门大桥中段时闻到车内有刺鼻的汽油味,没想到十几秒钟后,就突然着火了。”她和车内另外两名小学生推开公交车后窗跳下车,所幸只受点擦伤。

经初步调查,纵火犯罪嫌疑人余跃海(男),今年51岁,是四川内江人。纵火原因正在调查中。

## 图说中国

### 贵阳成立生态巡逻队



5月13日,骑警队队员在贵阳花溪十里河滩湿地公园内巡逻。

为提升市民安全感和满意度,贵阳市公安局花溪分局于5月9日成立生态巡逻队,对辖区内的十里河滩湿地公园、花溪黄金大道等汽车不宜行驶,游人又多的景区开展全天候巡逻。据悉,巡逻队共有40名警力,除专业山地自行车外,还配有手枪、单警装备等。这支特殊的巡逻队被市民称为“自行车骑警队”。

新华社记者 欧东衢 摄

### 巨型野生灵芝现身深圳



5月13日,一棵300年的巨型野生灵芝近日现身深圳文博宫灵芝堂,引来过往游客的关注。这棵灵芝直径达1米,重达10公斤左右。据灵芝的主人介绍,这棵灵芝原生长在云南一座海拔1800米的高山上,采摘后按其生长纹路推算,其生长年份超过300年。

邓飞 摄