

代糖饮料火了,真能随便喝?

专家:可作为过渡性饮品,对人体的影响有待更深入研究

在如今的超市、便利店货架上,出现了越来越多标注“0糖0脂肪0卡路里”的苏打气泡水,有些包装上还写着“本品碳水化合物主要来源于赤藓糖醇,赤藓糖醇能量系数为0千焦/克”。当下各种奶茶、甜品盛行,不得不让人警惕其中的含糖量。糖和肥胖的关系众所周知,

体重超标随之而来的是糖尿病、心血管疾病等慢性病。我国在“全民健康生活方式日”上提出了“三减三健”,其中“三减”即“减盐、减油、减糖”。随着科技的进步,让“鱼和熊掌可兼得”的产品——代糖出现了。然而,它真的是百分百健康吗?

食品开始减糖、无糖

“在以前,大家在家吃喝多,基本不会出现糖摄入量过多。如今,在外用餐多起来了,糖摄入量远超过去。于是,大家开始关注糖的摄入。对食品工业来说,产品对应走上了减糖、无糖化的道路。”上海海洋大学食品学院副教授包斌介绍。

糖加到食品中,主要有几个方面作用:提供甜味,防腐,增加香味,呈现诱人色泽。以普通糖中最常见的蔗糖为例,每百克产生约400卡路里;果糖每百克也产生306卡路里,而且这些都通过身体消化吸收,摄入过量会增加身体负担。为了健康,人们开始投入代糖也就是甜味剂的怀抱。包斌告诉记者:“代糖分成人工代糖和天然代糖,人工代糖包括安赛蜜、阿斯巴甜、三氯蔗糖等,天然代糖有木糖醇、赤藓糖醇、甜菊糖苷和罗汉果糖苷等。”据介绍,常见的阿斯巴甜化学名称为天门冬酰苯丙氨酸甲酯,是由天门冬氨酸和苯丙氨酸缩合而成,其甜度

约为蔗糖的200倍。

据上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉介绍,固体或者液体食品中,每100克或每100毫升的含糖量不高于0.5克,即可称为无糖食品。既然标注着“零糖”,那产生的甜味从何而来?“零卡路里或低卡路里的代糖,大部分基本不参与身体代谢,主要通过和味蕾的甜味受体结合,并将信号传输给大脑,产生甜的味觉。”包斌解释。事实上,日、美和西欧等国家和地区很早开始代糖研究和应用。近两年,我国代糖市场增长空间突飞猛进。2018年有数据显示,中国已成全球最大代糖消费市场。

代糖属于食品添加剂

代糖真的是百分百健康吗?关于代糖的争论一直存在。在实验室条件下,科学家发现阿斯巴甜在人体内水解,其生成物甲醇有致盲、致癌风险。在小鼠实验中,人们发现三氯蔗糖摄入量过量会增加白血病风险……

“如果说某样食品有害,那就必须谈到剂量和时间。”马莉表示,“目前在无糖饮料等食品中出现的代糖属于食品添加剂。根据用量规范使用,从毒性上来说是相对安全。”不过需要指出的是,代糖对人体的影响仍有待更深入的研究。

两位专家指出,根据最新版《中国居民膳食指南》,平衡膳食中不要添加糖,若需要摄入建议每天摄入量不超过50克,最好控制在约25克以下。“普通糖过多摄入会增加龋齿及超重肥胖发生的风险,它还有成瘾性。”马莉说,“对于儿童青少年来说,含糖饮料是糖摄入的主要来源,建议不喝或少喝含糖饮料。”

对于火起来的代糖饮料,马莉建议,如果之前喜欢喝含糖饮料,那可以选择代糖饮料作为过渡。“如果平时没有喝含糖饮料的习惯,也别因为自己觉得代糖饮料热量低而去随意饮用,因为那样你可能在其他地方‘补回’更多热量。多喝白开水或茶水,会更健康。”本报记者 邵阳



旧改基地百岁老人有了温暖“新家”

旧改完成了,对旧改居民的关爱还在继续。

7月下旬,随着杨浦区129、130基地二次征询的生效,在杨树浦路2569弄63号住了80年的百岁老人叶金妹(图右一)也搬离了老房(本报7月17日曾做过报道)。得知老人希望入住养老院

后,在本报联系下,定海路街道和杨浦区社会福利院都热情地伸出援助之手,经过健康评估、长护险申请等程序,使老人顺利完成心愿,安享晚年。昨天下午,叶金妹开心地入住杨浦区社会福利院,她也成为这家养老院第八位百岁老人。 邵宁 种楠 摄影报道

Email:dzlx@xmwb.com.cn

主办:上海市慈善基金会 新民晚报社



蓝天下的至爱

2020年10月14日 星期三

本版编辑:胥柳曼

新民晚报

视障人士轻松“看”电影

主办方希望沪上未来更多人支持“无障碍观影”

9月30日,“走向美好生活,全面建成小康社会主题影展”开幕式暨《我和我的家乡》(无障碍版)点映式在天山电影院举行。本次主题影展于10月1日至18日在全市53家“至爱影院”中展映,场次超百场,共展映11部讲述人民群众在小康社会走向美好生活的影片。与此同时,“至爱影院——无障碍观影”项目将继续开展线上众筹活动,希望在更多人的关心和支持下,使视障人士与亲友看电影早日成常态。

本次活动由上海市电影发行放映行业

协会联合上海市慈善基金会、上海电影评论家学会、上海电影家协会举办。活动期间,在上海影城、天山电影院、国泰电影院、曹杨电影院等全市53家“至爱影院”中展映。主办方特地将本次影展的其中一部影片《我和我的家乡》制作了无障碍版本,邀请上海青年导演韩寒为该影片无障碍音轨配音。该版本影片已于10月1日同步上映,观众可在线上购票平台上前往53家“至爱影院”中购票,或在线上购票平台上搜索“《我和我的家乡》(无障碍版)”购票。

在国庆长假期间,上海市慈善基金会和上海蓝睛灵体育志愿服务中心邀请20多位视障人士及其家属,来到红星电影世界爱琴海店欣赏无障碍电影《急先锋》。这是至爱影院项目开展以来,由蓝睛灵公益组织参与执行、正式组织的第一场与普通观众一起观看的电影。绝大部分视障者是第一次通过聆听耳机中无障碍音轨的解说来“看”电影的。随着影片的情节发展,他们时而开心时而紧张,酣畅淋漓地享受了一部精彩的最新大片。

“至爱影院——无障碍观影”项目是在

上海市电影局、中央宣传部电影技术质量检测所、长三角电影发行放映联盟的指导下,由上海市电影发行放映行业协会和上海市慈善基金会联合主办推出,由青年演员黄轩为形象代言人的公益项目。只要影院安装了无障碍观影的无线耳机及发射装置,视障人士就可以通过使用加入解说声道的无线耳机,与其他观众共同欣赏电影,以获得与其他观众一样的观影感受。伴随着本次点映活动,“至爱影院——无障碍观影”项目将继续开展线上众筹活动,希望在更多的爱心人士的关注和支持下,使视障人士与亲友看电影早日成常态。

在长三角电影发行放映联盟的指导与推动下,该项目在长三角得到推动。目前,台州已有2家影院安装无障碍观影设备,宁波、温州等地也正在筹备安装中。

李一能

爱心“蓝屋”关爱老年认知障碍患者

10月8日,爱心“蓝屋”项目签约仪式在新东苑·快乐家园举行。新东苑集团向上海市慈善基金会·闵行“慧音文化专项基金”捐款1000万元人民币,专项用于老年认知障碍、儿童自闭症、抑郁症等患者的音乐干预治疗项目。

签约仪式由闵行区政协秘书长、上海市慈善基金会·闵行秘书长韩朝阳主持。仪式上,韩朝阳向与会领导和嘉宾介绍了“蓝屋”项目总体情况;新东苑集团董事长沈慧琴介绍了“蓝屋”项目设计的整体规划。与会领导围绕“蓝屋”项目及老年认知障碍、儿童自闭症、抑郁症的社会关爱展开了热烈讨论。

在签约仪式中,上海市慈善基金会·闵行与区绿化和市容管理局现场签约,后续将共同弘扬慈善文化,丰富公园文化活动,提升文

化公园建设水平,将“蓝屋”作为老年认知障碍、儿童自闭症、抑郁症患者音乐干预的实训基地;上海市慈善基金会闵行区分会与慧音文化专项基金管理委员会进行现场签约,区慈善基金会委托慧音文化专项基金运营管理“蓝屋”,发挥老年认知障碍、儿童自闭症、抑郁症音乐干预实训基地的重要作用,更好地关爱这些患者,宣传弘扬慈善文化。

闵行区政协主席、上海市慈善基金会·闵行区会长祝学军向沈慧琴表达敬意,同时号召在座有关人士积极运用各类社会资源,帮助那些有困难的家庭,依托街镇、依托阳光之家将项目逐渐扩大,以“蓝屋”项目为契机,更好地关心老年认知障碍、儿童自闭症、抑郁症患者,让闵行区的慈善事业扩展到更多需要帮助的人们身上。

李一能

长寿路街道爱心菜单越来越丰富

上海第一家在社区成立慈善超市的街道——普陀区长寿路街道,近日在东方国拍行多功能会议厅举行“传递慈善正能量 爱心公益你我他”中华慈善日活动,社区企业向老年居民赠送了爱心食品等。多年来,由街道牵头,社区组织、企事业单位响应参与的“精准关爱”三级联动机制持续发挥效应,使慈善事业不断传递满满的爱心正能量。

入驻长寿路街道的“V6生鲜”集市至今已有22年,始终得到街道的扶持与帮助,董事长彭存敬很是感激,并以实际行动回报社会。2011年底,街道党工委发现部分独居老人、残疾人买菜难,将此列入慈善菜单。“V6生鲜”集市马上认领,每天为街区提供50份“爱心菜”,里面有品牌猪肉、豆制品、无公害蔬菜等。如今,越来越多像“V6生鲜”、东方

国拍、上音安师附中这样的辖区企事业单位加入“结对”帮扶计划。

2011年5月,长寿路街道慈善超市完成了民办非企业登记,成为上海第一家在社区成立的慈善超市,用“政府推动、民间运作、社会参与、百姓受益”的运作模式,构建起基层社区“面对面”关爱社区困难群众的慈善窗口。2017年以来,街道向慈善超市提供200余平方米场地,并通过重新制作全市统一的标准门头、合理规划超市内部布局等举措,领跑普陀区慈善超市的标准化建设,以政府购买服务的方式运作慈善超市的日常经营,充分发挥社会组织的光和热,同时也严格规范慈善募捐的款物和资金与超市日常运作资金分离运作,确保慈善资金全部用于社区慈善救助。 江跃中 樊鸣飞