

慢跑 7.2 公里才能消耗一盒高热量冰淇淋

哪款“网红”冷饮糖分最高？

炎炎夏日，一支冷饮是消暑“利器”，但也隐藏着“甜蜜陷阱”。最近，上海市消保委对上海销售的“网红”冷饮做了一次测评，哪个品牌脂肪含量高？哪个品牌糖分多？谁蛋白质含量高？

16款热门冷饮参加测评

这次测评，一共购买了 16 款冷饮，都是当下流行的网红产品，比如钟薛高、明治、八喜、哈根达斯、阿波罗鲷鱼烧冰淇淋等。单支/盒重量从 23g 至 250g 不等，价格在 3.99 元至 34.5 元之间。测试人员根据国家标

准，对样品的脂肪、蛋白质、钠、反式脂肪酸、总糖等营养成分指标进行了测试，并计算出了总碳水化合物和能量。

很多女孩爱吃甜食，又怕发胖。测试中，16 款冷饮的总糖含量实测值最低为 13.2g/100g，最高为 24.5g/100g。如果按单支或单盒来看，总糖含量最低为 4g，是索菲亚原巧香草口味巧克力脆皮冰淇淋；最高为 37.3g，是 Little Seven 小七·冰盒原味牛乳冰淇淋。

根据《中国居民膳食指南(2016)》，每天糖的摄入量不应超过

50g，最好控制在 25g 以下。因此如果一次吃一盒 Little Seven 小七·冰盒原味牛乳冰淇淋，摄入的总糖就接近一天的推荐量了。

脂肪含量方面，16 款样品的脂肪含量实测值最低为 3.7g/100g，最高为 23.3g/100g。其中，索菲亚原巧香草口味巧克力脆皮冰淇淋样品脂肪含量实测值为 23.3g/100g，为标示值的 186%，不符合误差范围要求。

一款能量实测值超标

从能量来看，16 款样品的能量实测值介于 574-1568KJ/100g 之

间，与营养标签标示值之比在 88%-177% 之间。索菲亚原巧香草口味巧克力脆皮冰淇淋能量实测值为 1524KJ/100g，为标示值的 177%，超出误差范围要求的标准。

若按慢跑 1 公里能消化 60Kcal (1Kcal 相当于 4.184KJ) 计算，16 款样品每食用一支/盒，最高的要慢跑 7.2 公里才能消耗掉 (Little Seven 小七·冰盒原味牛乳冰淇淋)，最低的要慢跑 1.1 公里才能消耗掉 (明治海盐荔枝雪糕)，其中 12 款样品需要慢跑 3-5 公里才能消耗掉。

测试中，16 款样品的蛋白质含量实测值在 1.23g/100g-5.82g/100g 之间，都符合相关产品标准要求。其中 5 款样品实测值比标示值低，11 款样品的实测值比标示值高。

反式脂肪酸则绝大多数都有检出，15 款样品的实测值在 0.038-0.39g/100g 之间，其中 2 款样品反式脂肪酸实测值超过 0.3g/100g。只有一款未检出反式脂肪酸。《中国居民膳食指南(2016)》推荐“每日反式脂肪酸摄入量不超过 2g”，这些样品若适量食用，不会过量摄入反式脂肪酸。 本报记者 金旻矣



徐家汇教堂广场变身“城市会客厅”

关闭整修的教堂广场近日对大众开放。作为徐汇区着力打造的全新“城市会客厅”，广场对原有空间进行充分整合，重塑了老年人满意、年轻人喜欢的公共文化空间，

有效加强了教堂及教堂广场与周边地块的联系，更好地展现了徐家汇教堂广场及周边整体风貌，凸显了地域特色和文化底蕴。

本报记者 孙中钦 摄影报道

让孩子学会和历史和文化和世界对话

在艺术展馆里度过愉快假期



受到疫情影响，暑假后半程，申城中小学生家庭大多选择了“足不出沪”度过假期。幸好，魔都大大小小的艺术展馆，成为很多家庭的假期新选择。然而，究竟该如何引导孩子走入看似艰深的艺术世界？这对于家长和老师，都是全新课题。

巧妙引导孩子观展

展厅的墙上挂着一件“破破烂烂”的大衣，麻绳、牛皮、碎布等各种奇奇怪怪的物品在大衣上纵横交错，这是来自意大利艺术家埃蒂安·马丁的作品；椅子、镜子、台灯……各种日常用品经过重新排列组合，承载着艺术家对于世界的看法。

日前，西岸美术馆与蓬皮杜中心联手带来的常设大展“万物的声

音”开展，面对这些大人看来都有些抽象晦涩的艺术品，一群来自徐汇区青少年活动中心的十来岁孩童却在老师引导下，看得津津有味。“这是创作者在极度思乡的背景下所创作的作品，你看，他把大衣上的每一块小布料当成家里的每一个小房间呢！”在老师指引下，孩子们一点点发现画作里的秘密，原来，这些元素都是在指代快节奏的现代生活。

西岸美术馆公共教育部相关负责人介绍，这场活动是美术馆“成功工作坊”的一部分，将通过艺术鉴赏、“小小艺术家”艺术工坊和“小小策展人”艺术表达计划等不同形式，帮助儿童理解艺术史，感受日常生活美学，并尝试动手制作艺术装置。

从小培养观展习惯

除了西岸美术馆，在申城，越来越多的展馆愈加重视小观众的体验。例如，近年来深受小朋友们和家长喜爱的 Teamlab 展览，不仅提供了

艺术与科技碰撞下的视觉触觉享受，还为孩子们创设了绘画模拟等区域；“好奇无界·米奇艺术展全球巡展上海站”则构建了一个可观可感的公园式空间，以空间的转化唤起大家的好奇。

如今，在申城，“看展”已经成为一种越来越普及的生活方式。如何从小培养孩子的观展习惯，如何通过一次次观展，学会和历史、文化和世界对话？不妨听听西岸美术馆公共教育部姚佳南给出的建议：

- 事先了解展览，熟悉重点展品
- 到达展馆后请咨询是否有儿童导览服务
- 观展时，和孩子一起保持安静，不要打扰到其他正在观展的人
- 不可触摸的区域，与作品保持距离，用眼睛感受，而不是用手或身体其他部位
- 陪伴孩子们一起进展厅，不要让孩子们离开自己的视线

首席记者 陆梓华 实习生 朱欢怡

本报讯 (记者 郭剑烽)记者从上海海关获悉，上海菇缘农业科技有限公司日前向上海奉贤海关申报、发往香港的 150 箱黄桃通关放行，装货发车。这是上海奉贤黄桃首次出口香港。

作为中国国家地理标志产品以及上海奉贤特产，奉贤黄桃果实硕大，色如黄金，肉质柔嫩，甜多酸少，香味浓郁。优良的品质为奉贤黄桃拓展海外市场创造了机遇。今年黄桃上市前，上海菇缘准备在香港开辟奉贤黄桃销售市场。

得知企业外销奉贤黄桃计划后，奉贤海关将支持奉贤黄桃开拓海外市场列为“我为群众办实事”活动重要内容，从果园/包装厂注册到产品检验放行，提供全方位服务。

为给黄桃出口做好准备，奉贤海关第一时间组织相关专业人员与企业对接，多次实地调研桃园及包装厂情况，了解企业需求，指导企业做好软硬件

奉贤黄桃首次输送香港

设施，帮助企业提升质量管理水平，完成出境水果果园/包装厂注册登记；充分发挥职能与技术优势，深入果园一线指导病虫害防控、农用化学品使用等，筑牢出境水果质量和安全防线。

为帮助企业打响黄桃入市香港“第一炮”，奉贤海关同步加强事中监管，联系上海海关职能处室协调实验室部门，对首批出口的黄桃加快农残及有害生物检测，在确保产品质量安全的前提下，保障走进香港市民家中的黄桃更新鲜。

顺利办理完成第一票黄桃出口手续，上海菇缘总经理陈奕豪说：“从资质申请到产品检验出口，在奉贤海关的大力帮助下，整个流程非常顺畅，也让我们对奉贤黄桃出口充满信心。”

江苏银行 | 天天理财

品牌升级 正式更名

天天理财

泰国素叻他尼府

泰·想念

享回忆，赢好礼！

神奇泰国
amazing
THAILAND



现在就关注微信公众号：
泰国国家旅游局上海办事处
(ID: TATChina)
回复“泰国”
或扫描二维码参与活动！