

## 明天是世界糖尿病日,记者走访市场和专业人士后发现—— **买无糖食品,成分您得先看清**

□记者 石蕴璞 实习生 闫雪

近年,糖尿病的发病率在上升,低糖、无糖食品不光成为众多糖尿病人的生活必需品,许多普通人也越来越多地选择低糖、无糖食品,增加自己的健康储备。明天(11月14日)是世界糖尿病日,我们走访发现,市场上的低糖、无糖食品却并不让人放心。

### 无糖食品销路日增

62岁的刘阿姨患糖尿病多年,3年前,她的老伴儿也被查出患有糖尿病,从此家里的吃喝就改成了清一色的低糖、无糖产品。“现在,孩子们回来也跟着我们一起吃低糖、无糖食品。我们家每个月都要集中采购几次,动辄上千元。”刘阿姨说。

“现在我们喝饮料都喝低糖

的,买牛奶面包也选低糖或者无糖的,不仅有利健康,关键是还避免发胖。”23岁的小许说,“吃低糖食品是一种时尚,这早已不是糖尿病人的专属。”

在新区某超市,我们看到,饼干、芝麻糊、麦片、面包、八宝粥、豆奶、牛奶、酸奶、核桃粉等都有“低糖版”或“无糖版”。一超市销售人员说,低糖、无糖食品比同类食品的销量要胜一筹。

### 成分列表有点儿乱

在市内几家大型超市,标有“无糖”、“低糖”的食品随处可见。我们随机查看了儿种“无糖”食品发现,一种“无糖饼干”的成分列表中标有甜蜜素、麦芽糖醇;一种“无糖豆浆粉”标明“不添加蔗糖”,其成分列表中却有麦芽糖;一种“不添加蔗糖”的“无

糖豆奶粉”使用的是淀粉糖浆和阿巴斯甜(一种人造的糖替代品,又称甜味素);一些“无糖食品”的成分列表还出现了木糖醇、麦芽糊精、低聚糖、低聚木糖等。

几名接受采访的市民都表示,选购这类食品,他们一般只看名称和外包装上是否标有“无糖”、“低糖”,很少看成分列表。“列表上的一些名称看也看不懂,名称说是无糖应该就不含糖吧。”一市民说。

### 只看名称肯定不行

什么是无糖食品?市中心医院营养科主任王朝霞说,无糖食品是指不含低分子单糖(葡萄糖、果糖)和蔗糖的食品。根据我国有关规定,无糖的标准是固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克;而国际上的无糖标准是指不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)

和淀粉糖(葡萄糖、麦芽糖、果糖)。

王朝霞说,目前市场上真正无糖的食品很少。不过,对于糖尿病人而言,真正要严格控制摄入的是食物的总热量,而食物只要含蛋白质、脂肪和碳水化合物,就会产生热量,比如无糖蛋糕、无糖饼干,它们本身的制作原料就是淀粉,而淀粉是多糖或高聚糖。因此,食品不添加糖,并不说明其不含热量,因此无糖食品也不能想吃多少吃多少。

面对名称各异的食物成分,王朝霞建议,选购无糖食品时,不能只看其名称是无糖食品或无蔗糖食品,一定要仔细查看外包装上的成分列表。对于无蔗糖食品,如果其含有其他糖分,热量一样不低;而在目前的食用添加剂中,糖醇的影响相对较小,对人体的影响类似膳食纤维,且不会加重胰岛负担,可优先选择。



## 又是喝酒惹的祸

昨日中午,一男子酒后翻越解放路东侧的中州渠护栏时,失足掉进中州渠内一处10余米深的台阶上。消防人员、民警赶到现场后迅速展开救援,最后用担架将该男子救了出来。(如图)截至记者发稿时,伤者仍在紧急抢救中。

记者 李卫超 摄影报道



## 来自香港、美国的爱心人士和104名寄养家庭昨日欢聚一堂—— **“家庭同乐日”,孩子们笑得多甜!**

□记者 程奇 文/图

昨日上午,唐宫路某酒店内,香港慈善机构——主流梦工场基金会及爱心人士、洛阳市儿童福利院和104名家庭寄养孩子及其“父母”欢聚一堂,度过了一个特别的“家庭同乐日”。

### 别开生面的节日

“家庭同乐日”是香港主流梦工场一年一度的节日。出资捐助洛阳家庭寄养的香港、美国等地的爱心人士将和寄养孩子及其“父母”欢聚,举行“爱心大联欢”。

2003年,香港主流梦工场基金会和洛阳日报社联合发起“聚焦孤残儿童家庭寄养制改革”,率先在我市发起这一改革,11名孤儿顺利进入市民家庭寄养。

据主流梦工场行政总干事蔡克颖先生介绍,在社会各界的大力支持下,该基金会在洛阳的慈善事业越来越大,已经资助104名孤残儿童进入洛阳市民家庭寄养。近期,该基金会在寄养孩子比较集中

的北窑、下园、李楼三地,成立了3个“家庭寄养服务站”。

市儿童福利院党委书记周建才介绍,目前,该院已经有200名孤儿进入家庭寄养,除了香港主流梦工场外,中华儿童基金会、北京“希望之家”等慈善组织和个人也资助了96名孤儿。

### 美国明星万里“赶场”

8名和洛阳孩子联欢的爱心人士,Andrew先生堪称“大腕”。Andrew先生是美国影视明星,长相帅气、和蔼可亲,在美国电视连续剧《国际医院》(至今仍在热播)中出演“大反派”。“前天,我还在好莱坞拍戏,听说洛阳举行‘家庭同乐日’活动,我立即向剧组请假,连夜坐飞机从美国赶过来。爱心活动绝对不能缺席!”他笑着说。

和孩子们在一起做游戏,Andrew先生丝毫没有大腕脾气。孩子们想摸摸他的黄头发、脸庞,他笑呵呵地任孩子们抚摸。Andrew先生说:“回到美国,我一定向演艺界同行推介洛阳的家庭寄养,让他们



都来帮助洛阳的孩子们快乐、健康地成长!”

“看到孩子们,我高兴得心都要跳出来了!”香港爱心人士区彩华女士抱着她资助的“女儿”党月田,想方设法逗孩子开心。党月田是区彩华女士资助的第四个孩子。

“家庭同乐日”,不但让孤残儿童高兴,也是寄养家庭的“爸爸”、“妈妈”们交流经验的好机会。他们

聚在一起,笑声、说话声“叽叽喳喳”个不停。



洛阳网 www.lytzmz.com

# 洛阳人

## 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658000 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。
- 联通用户发送短信 712 到 10658085 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。