

夏天选择饮料, 看好这些标签更靠谱(上)



站在琳琅满目的饮料面前,人们往往无从入手,尤其标签上的“无糖”、“无能量”,“天然果汁”、“含蛋白质”等等到底靠不靠谱?这些词语代表什么意思?下面就来学着看懂饮料标签,学会正确选择。

“0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,市场上就相应推出了许多“0能量”饮料。观察发现,有的饮

料的营养成分表所含的能量确实标注为“0”,那么,这个“0”究竟是什么意思呢?

在我国的营养标签标准中,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”

“无糖”饮料,是指饮料中碳水化合物或者糖的含量低于标准的“0”界限值。也就是说,每100克或每100毫升食品中糖含量等于或低于0.5克。也许消费者会有疑惑,饮料明明不含糖为什么喝起来还是甜的?

其实,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。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。

“低糖”

与“无糖”饮料类似,“低糖”饮料也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克或者5克/100毫升,就属于“低糖”食品。在购买饮料时,消费者要看清标签上营养成分表中的糖含量是否达到要求。

“含维生素C”或“富含维生素C”

饮料中宣称“含有维生素C”或者“富含维生素C”,都是为了说明其中维生素C含量高。我国标准中“含有维生素C”的要求为每100毫升饮料中所含维生素C要达到相应NRV(指营养素参考值,专门用在标签上比较营养素高低的数值)值的7.5%,维生素C的NRV值是100毫克。也就是说,要达到7.5毫克以上,或者每420千焦能量中所含的维生素C达到5%NRV,即5

毫克以上。“富含维生素C”的要求则更高,所需含量是上述要求的2倍!市场上,这类饮料每100毫升中维生素C的含量约为20毫克,占NRV的20%,符合我国标准。一瓶饮料以350毫升,如果喝一瓶,摄入量为一 天所需维生素C的70%。这样看来,它的维生素C含量确实很高。

“100%果汁”

不少饮料都在包装上用醒目字样注明了“100%果汁”或“纯果汁”。但是仔细一看配料表,发现上面基本上都写着水,某种水果的浓缩汁。其实,这种果汁确切的叫法应该为“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。

燃气安检请留意

时间:7月30日至8月5日

安检时间:
7月30日至8月5日

安检区域:伊通河以东、南三环以南、博学路以南、金河街以南区域内的万科惠斯勒小镇、万科别墅、万科兰乔圣菲、万科兰乔公寓、华侨外院教师公寓小区、中外专家公寓、富奥斯坦利小镇、富奥观潭、中海净月华庭、诺瑞德翰府小区、长电朗天国际、环球凯旋公馆、中海净月华庭、潭泽东南明珠、伟峰生态新城、伟峰东樾。

安检时间:
7月30日至8月5日

安检区域:南湖大路以南、前进大街以东、伊通河以西区域内的辽养院宿

舍、质量万里行、威尼斯回迁、理工大学东区宿舍、恒光小区、听涛雅居、长春理工大学东校区住宅小区、威尼斯小区、教委宿舍、长春飞行学院、长飞小区、沈空干休所、长春飞行学院经贸委、长春飞行学院航天、南湖湾宿舍、南波大厦、光机三区、湖东街石油丙栋、标准计量所、市政府宿舍、建材宿舍、农行宿舍、电大宿舍、省实验宿舍、月亮门光机高知楼、电大阶梯楼、万科金域长春、保利金香槟、65301 部队修理营公寓、柴油机宿舍、南溪湿地、鑫隆家园。

安检时间:
7月30日至8月5日

安检区域:凯旋路以东、辽宁路以

北、长白路以北、伊通河以西区域内的长山花园、轮胎厂小区、常欣家园、北部湾长铁小区、万盛国邦棚户区、上台花园、上台新村、嘉元学士园。

安检时间:
7月30日至8月5日

安检区域:凯旋路以西、新竹路以北区域内的青石花雨、澎湖林苑小区、东方水泵宿舍、加气混凝土、省一建宿舍、中药厂宿舍、万龙台北明珠、沈铁新苑、金玉良缘小区、水产宿舍、水产新居宿舍、台北阳光小区、风华新苑、民生家园、成城蓉桥一号、同鑫花园小区、四季台北小区、春天花园、奥林花园。

/ 记者 王春胜 报道

留校大学生联手公交司机 慰问军烈属

昨日,长春公交南通公司13路的党员和积极分子、部分暑期留校大学生志愿者组团来到社区慰问军烈属,带去慰问品,送上自排自演的节目。

据了解,13路公交车沿线大学比较多,乘客中大学生占比高,作为该线路一线的驾驶员们经常被车厢内大学生们彼此谈论的校园资讯耳濡目染,与此同时,大学生们也被13路上一群有活力的青年驾驶员的先进事迹所感动。

于是,一些大学生志愿者便与13路公交人结成了互助公益活动帮扶对子,这次迎建军节慰问社区军烈属活动就是双方共同组织的,暑期留校大学生志愿者对这次活动表示深受感动,很受教育。

/记者 王海涛 报道

公交世家 三代人同在61路

程行,长春公交南通公司61路驾驶员,这位年轻的小伙子受家庭影响,在公交一线四年时间爱岗敬业。同事们都知道,程行家祖孙三代都是公交人,而且三代人同在61路奉献青春。

7月26日,记者随同这位20多岁的小伙子体验了一下他当日的工作,言语和行动中,不难发现这位来自公交家庭的年轻司机对公交这份职业特有的理解和热情。出车前检查、行车中观察、收车交接核查,工作中的严谨和对乘客的耐心、热情不仅得到同事的认可,很多素不相识的乘客也会经常为他点赞。61路车队长李光宏说,61路作为长春一条比较有历史的线路,从程行祖孙三代不难感受到长春公交在改革开放40年间发生的变革和发展。

/ 记者 王海涛 报道

为防夏季出现意外 公交模拟消防演练

近日,长春公交南通公司十一车队驾驶员们针对车上下消防安全和意外故障等如何应急处置,进行了模拟消防应急演练。特别针对夏季高温,行进中的公交车,驾驶员如何对车内电路、油路发生意外时,快速有效疏散车内乘客,及时安全处置意外现场进行了模拟实战演练。

据介绍,该车队线路通过长春市大经路等主要繁华路段,车况安全和行车安全一直被列为该线路每天安全检查重点。“驾驶员业务上要过硬,无论老司机还是新来的驾驶员,通过‘比学赶帮’在线路上形成良好的学习风气,让老驾驶员们更充分地将驾驶和维修技能传授给线路上的新司机,平日进行实战演练,防患于未然。”队长李光宏说。

/ 记者 王海涛 报道

生活信息

交通安全大整治

明日这些区域停水

因电业局线路检修作业影响,7月31日8时30分——18时30分长春市二道

区吉林大路以南、卫星路以北地区;净月开发区的新城大街以东及秦皇岛路

两侧地区供水压力明显下降,其中大部分地区停水。

/记者 王春胜 报道

缉查布控系统显威力 毒驾男子被拿下

长春市公安局交警支队德惠大队不断深化交通安全大整治工作。整治中,不断强化毒驾、酒驾、涉牌涉证,以及货车超载改型等严重交通违法行为,在国道疏堵保畅、城乡事故预防等方面取得了阶段性成果,特别是利用国道102线缉查布控系统,查获多起涉牌涉证等交

通违法行为。

7月23日17时,德惠市交警大队松花江中队缉查布控系统预警:在102国道1186公里处,一辆车牌号为吉A04***的小型轿车车主有吸毒史,存在毒驾嫌疑。

正在巡逻执勤的民警立即在102国道1180公里附近设置临时卡点,对该车

进行拦截。17时10分,民警将该车成功拦截。

民警经调查确认该车驾驶员正是车主本人甄某,其承认五天前曾吸食冰毒。

尿检结果显示呈阳性,警方依法对其处以行政拘留十日,吊销驾驶证的处罚。

/ 记者 王春胜 报道

榆树交警开展违法大货车整治行动

长春市开展交通安全大整治以来,榆树市交警大队为彻底根除大货车违法行为,不给大货车违法行为以可乘之机、反弹之机,积极开展大货车违法行为专项整治活动,并做到坚持不懈,保持打击工作常态化,做到了久久围攻,长效治理。

进入7月份以来,榆树市交警大队多次开展夜间行动、午夜清查、联合行动、凌晨行动等,对违法大货车开展突

击性治理,适时预以精准打击,使得榆树辖区大货车违法行为有明显减少,大货车违法行为引发的交通事故明显下降,交通环境得到了净化,交通秩序明显好转,大多数大货车都能够依法进行运营。但仍有部分大货车驾驶员受利益驱使,铤而走险,依然在夜间或路上无警时间违法运营,针对此种情况,榆树市交警大队展开有针对性的治理措施,安排相关卡点和中队开展针对打击。