

夏天选择饮料,看好这些标签更靠谱(下)



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。

“果汁”还是“果味”

“果汁饮料”和“果味饮料”只有一字之差,不过,你可千万别小看了这一字之差,其中的学问可大着呢!“果汁饮料”的果汁含量最少

要达到10%。而果味饮料是由糖、甜味剂、酸味剂和食用香精为原料调制而成,它的味道主要是由香精调配出来的,其中含有的果汁成分很少,甚至一点果汁都不含。所以,两者差别还是很大的。除了从名称上可以辨别出来,在配料表中也是有所体现的,果汁饮料的配料表中肯定会有果汁,而果味饮料就不一定了。

“咖啡”还是“咖啡饮品”

买咖啡是时尚达人的经常之选,但是你有没有注意到,你买的是咖啡还是咖啡饮品?

其实,两者的区别可以从配料表中看出来,咖啡只有一种配料,即咖啡豆、咖啡粉或者速溶咖啡;咖啡饮品则不然,它的配料表前几位一般是白砂糖、植脂末和葡萄糖浆,还有食品添加剂,都是用来调节产品

风味和口感的。多达十几种配料中,咖啡的排名经常是很靠后的,甚至在最后一位,这说明在所有配料中,咖啡含量所占比例比较小。当然,有人不习惯咖啡的苦涩,中意咖啡饮品的风味,那就另当别论,可以选择。但是,千万不要把两者混为一谈,以为自己买到的是纯咖啡。

“植物蛋白饮料”和“高蛋白饮料”

市场上,植物蛋白饮料种类多样,如杏仁露、核桃露、椰汁以及豆奶,都属于植物蛋白饮料。不少人一看到“蛋白饮料”四个字,就认为是“高蛋白”饮料。

植物蛋白饮料中的蛋白质含量要求不低于0.5%,因此市场上植物蛋白饮料中,一般标着每100毫升饮料中蛋白质含量在0.6~1.0克。但是根据标签标准要求,如果

要声称“高蛋白”饮料,每100克饮料中蛋白质含量应大于等于12克;若以每100毫升或每420千焦计算,则要求蛋白质大于等于6克。一般情况下,植物蛋白饮料中的蛋白质含量未必能到达“高蛋白”的要求。因此说,植物蛋白饮料不一定是高蛋白饮料。

营养成分都标注为“0”

也许,你会发现有的茶饮料标签上面的营养成分表中居然全部标注为“0”。是因为我国标签标准规定,当营养成分含量低于某一个界限时,由于含量低微,对人体营养健康的影响微不足道且数值的准确性较差,则必须标示为“0”。也就是说,标示为“0”并不是绝对没有。比如,一款饮料的碳水化合物实际含量为0.3克/100克,但由于低于“0”界限值0.5克/100克,则在

营养成分表中则标示为“0”。

“每100ml”还是“每份”?

不少人说,碳酸饮料含糖量高,提供能量高,购买时应尽量选择能量较低的产品。但有时会发现,一款产品中能量值仅为190千焦,另一款产品所含能量则高达628千焦,相差2倍以上。差距真的有这么大吗?仔细看一看就知道,其实是重量单位不一样。

营养成分表中允许营养素含量以每100克计,以每100毫升计,或者以每份计,三者择其一即可。当然,若是以每份计时,还要像第二款产品一样,标明每份的量。要提醒大家的是,别只低头比较数字的大小,一定要看看营养成分表的第一行,究竟是按照什么重量单位来计算的。

9月1日起20项交管惠民新举措在我省全面实施

日前,公安部部署进一步深化改革,提升交通管理服务便利化工作,并公布了简捷快办、网上通办、就近可办等20项交通管理“放管服”改革新措施,9月1日起全面启动推行。

昨日上午10时,吉林省公安厅交警总队在长春市公安局交警支队车辆管理所召开了交管“放管服”改革20项措施新闻发布会,交警总队相关负责人对即将在我省开展的此项工作时间、内容进行说明和详细解读。

在改革窗口服务方面推出4项实现“一次办、马上办”

- 申请材料四个减免。身份证明免于复印,申请表格免于填写,车辆识别代号免费拓印,相关部门证明凭证实现联网的逐步免于提交。
- 18类业务一证即办。对补换领驾驶证等车驾管业务凭本人身份证明一证即办。
- 普通业务一窗通办。整合车

驾管业务窗口,推行缴费电子支付,实现“一次排队、一次受理、一次办结”。

●个性服务自助快办。推广使用自助服务终端,提供补换领驾驶证、机动车选号、交通违法处理等多种自助服务,减少窗口排队等候。

在“互联网+交管服务”方面推出4项实现“网上办、掌上办”

- 交管服务网上办理。按照“应上尽上、全程在线”的要求,实行驾驶人考试预约、机动车选号、补换领驾驶证、申领免检标志等交管业务网上办理。
- 政务信息网上互通。简化互联网平台面签程序,推进与可信身份认证平台对接,实现身份信息“一次采集、多点可用”,提升网上服务体验感和便捷度。
- 安全教育网上学习。试点驾驶人审验教育网上申请、网上认证、网上学习。
- 交通事故网上处理。推进与

法院、保险机构的数据信息共享,推动实现车损事故网上定损、理赔。

在延伸下放业务方面推出8项实现“就近办、便捷办”

- 社会服务网点代办。由汽车销售商、二手车市场、保险等单位代办新车注册登记、二手车转移登记等车驾管业务,提供购车、选号、投保、缴税等“一站式”服务。
- 邮政服务网点代办。由遍布城乡的邮政网点代办补换领驾驶证/行驶证、申领免检标志、自助处理交通违法等业务。
- 延伸农村交管服务。利用乡镇政务服务网点等办事窗口,代办摩托车登记、补换领驾驶证等业务,打通农村服务“最后一公里”。
- 推进交通事故快处快赔。建立“警保联动”机制,快速处置财产损失事故。
- 实行车辆全国“通检”。全面推行小型汽车、货车和中型客车跨省异地检验,更好方便群众出行,

促进物流降本增效。

- 推进车检程序优化。对6年内免检车辆,通过互联网服务平台验证交强险后,直接申领免检标志。推动检验机构开通网上预约车检服务,方便群众“随到随检”。
- 推行网上预约检验,网上申领免检标志。便利车辆异地转籍。试点非营运小型车档案电子化网上转递,减少群众两地间往返。
- 便利驾驶证省内异地申领。省内居民持身份证全省范围内直接申领小型汽车驾驶证。

在加强监督管理方面推出4项,保证“依法办、规范办”

- 坚持放管并重、放管结合,本着“业务延伸下放到哪里,监管就跟进到哪里”的原则,健全监督制度机制,完善监管制度,畅通社会群众咨询、投诉、举报渠道,构建常态化、智能化、社会化的监管体系。
- 加强智慧监管建设,创新大数据、信息化科技监管手段应用,

建设信息化监管中心,实现对交管业务全方位监管、全过程留痕。

- 加强事中事后监管,加强网上网下监督检查,严格违法违规责任追究;建立失信联合惩戒机制,对违法违规的检验机构、社会化考场等,实施联合惩戒。
 - 加强信息系统安全保障,加强信息数据系统建设与安全技术保障体系建设,防范信息数据应用安全风险。确保放而不乱,保证严格规范公正文明执法。
- 公安部交通管理局有关负责人表示,7月底前,资料减免、一证即办、自助快办等8项便民服务类措施在直辖市、省会市、自治区首府市和计划单列市等36个大城市率先落实,9月1日起,20项措施全面启动推行。
- 此外,此次改革措施有的还涉及到和其他部门职能、业务的衔接,各地公安交通管理部门将积极协调有关部门,加强统筹协调,确保落实到位,让改革措施落地生效。/记者 李娜实习生吕欣然报道

温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠吉林省科协与城市晚报社联合赠送的精美礼品一份。

星期二
养生

夏季养生要注意饮食和睡眠

为什么夏季要养阳?

北京市朝阳区中医医院医师王红蕊在《人民日报海外版》撰文称,阳气是生命的动力。《素问·生气通天论》说:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”。这是说,人体的阳气就像天空中的太阳。我们常说,万物生长靠太阳,没有太阳万物就缺乏生命力。“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”因此,盛夏养阳正当时。

应该从哪几方面养阳?

第一,养阳要养心。据安徽中医药大学第二附属医院急诊科副主任医师朱才丰在《安徽日

报》上所说,心对应“夏”,也就是说夏季心阳最旺,因而在春夏之交就要开始顺应天气的变化,重点关注心脏保养。特别是老年人,尤其要注意避免气血淤积,遇事不要大喜大悲,以免引起心脏病发作。

第二,注意睡眠。朱才丰表示,夏季天长,可以根据节气变化稍迟入睡、早点起床,但中医学认为,子时和午时是阴阳交替之时,睡好子午觉,有利于人体养阴、养阳。因此晚上最迟不可超过子时,也就是晚上11点之前一定要入睡。中午要坚持适时午休,以便消除疲劳。即使没有条件午睡,中午也最好闭目养神或听听音乐,不要进行运动或工作,使身体“入静”以平衡过渡。

第三,纳凉避暑,少呆空调房。据《羊城晚报》报道,夏季阳气升发旺盛,人体也要顺应自然界阳气的升发之性而舒展宣畅,吸

收清新空气和补充能量,适当晒太阳。同时,注意不要长期呆在空调房里。广东省中医院治未病中心主治医师徐福平提醒,阳气浮于体表,阴寒易藏于体内,特别是脾胃阳气易受损,从而引起消化系统疾病。夏季防暑降温以自然通风为佳。应做到经常开窗,最好是形成南北对流,方便室内空气流通。在必须使用空调时,应注意其合理使用,空调温度选择一般在室温24℃~26℃,不宜与外界环境温度差太大,避开空调直吹,在凌晨温度较低时可将空调关闭。此外,使用空调的房间不宜长期关闭,适当通风。

第四,注意饮食,少喝冷饮,养阳要健脾。

养阳你可以这样吃

1.宜用清淡、易消化、健助脾运的食品,如牛奶、西瓜、黄瓜、冬瓜、玉米、绿豆、小麦、豌豆等。

2.适当食味苦之物,如苦瓜、百合、菊花、苦丁茶等,这些食物都有解热除烦、抗菌消炎、增进食欲的功效。

3.多食酸味、咸味食物,如杨梅、草莓、西红柿、海带等。酸味收敛,可固护体表,防止出汗过多,且有助于增强食欲;咸味食物则可帮助机体补充因出汗过多而丢失的盐分。

4.饮品可选用绿豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶之类,且以温为佳,不宜过热,更不宜冰镇冷饮。夏季食稀粥,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

更多精彩尽在:



科普中国



吉林科普微窗