

“100%果汁”可能不是纯果汁

吃水果太麻烦怎么办?喝果汁。小朋友不喜欢吃水果怎么办?喝果汁。

随着消费者对健康的追求,果汁有时候成了水果的替代品,在选择饮料时,不少消费者也会更偏向选择果汁。由于消费者的需求,各式各样的果汁也应运而生,超市里,NFC果汁、复原果汁、复合果汁等不同名称的果汁让人眼花缭乱,虽然名称不同、品牌不同,但是果汁厂商们无一不在标榜自己生产的果汁是最天然、最健康的,事实果真如此吗?哪种果汁是最健康的?

果汁分三类 果汁(浆)最营养

我国果汁的现行标准为《GB/T31121-2014果蔬汁类及其饮料》,按这个标准,将果汁分为三大类,即果汁(浆)、浓缩果汁(浆)、果汁(浆)类饮料。就定义而言,浓缩果汁(浆)的果汁含量最高。果汁(浆)按照定义,简单来说即是水果的原

汁或原浆;浓缩果汁(浆)是将原汁或原浆进行了脱水处理;果汁(浆)类饮料是将原汁或原浆加水稀释后再调配制作而成。浓缩果汁(浆)一般不直接饮用,常出现在饮品店、酒店、饭店等。

至于说哪种果汁最健康,河南农业职业学院食品工程学院副教授蒋萌蒙表示,营养成分较多的应该还是果汁(浆)。三种果汁中,果汁(浆)是原汁,相当于鲜榨果汁;浓缩果汁(浆)虽然果汁含量高、营养价值高,但因为其较黏稠,一般是不宜直接饮用的;果汁(浆)类饮料口感较好,但是由于其中添加了水、糖、酸,并对其进行了调配,营养比不上前两种,但解渴还是没问题的。

尽量不选带“饮料”二字的果汁

现在超市中比较常见的有NFC果汁、复原果汁、复合果汁、果汁饮料以及水果饮料。其中,NFC果

汁、复原果汁、复合果汁属于果汁(浆),果汁饮料以及水果饮料属于果汁(浆)类饮料。在《GB/T31121-2014果蔬汁类及其饮料》中,对这些果汁的成分进行了详细规定。

NFC果汁中的NFC是NotFromConcentrated的缩写,意为“非浓缩还原汁”,是将新鲜水果清洗后压榨出果汁,经瞬间杀菌后直接灌装(不经过浓缩及复原),完全保留了水果原有的新鲜风味。蒋萌蒙表示,如果生产企业严格按照这个工艺进行制作,那么NFC果汁是特别健康的。

复原果汁则是在浓缩果汁中加入其加工过程中除去的等量水分复原而成的制品。由于在生产过程中加入了水分,因此不少复原果汁的第一原料是水。

复合果汁是含有不少于两种果汁(浆)的制品。

果汁饮料是以果汁(浆)、浓缩果汁(浆)、水为

原料,添加或不添加其他食品原辅料和(或)食品添加剂,经加工而成的制品。果汁饮料中原果汁含量一般大于10%。

水果饮料是以果汁(浆)、浓缩果汁(浆)、水为原料,添加或不添加其他食品原辅料和(或)食品添加剂,经加工而成的果汁含量较低的制品。水果饮料中原果汁含量在5%~10%之间。

蒋蒙蒙表示,这几种果汁的天然程度为NFC果汁>复合果汁>复原果汁>果汁饮料>水果饮料。

挑选果汁如果在意营养成分的话,就要少选带“饮料”字样的果汁。其实不仅仅是果汁,乳品也是如此,带有“饮料”字样的背后含义就是有加水、有调配,不算是原汁。

标明“100%”可能并非纯果汁

不少果汁的外包装上都标示有100%,这样的果

汁是纯果汁吗?《GB/T31121-2014果蔬汁类及其饮料》中规定,只有符合“声称100%”要求的产品才可以在标签的任意部位标示“100%”,否则只能在“营养成分表”附近位置标示“果汁含量:100%”。

对此,蒋蒙蒙解释,“声称100%”的标准是比较严格的,它的意思是除非往原果汁中添加的物质本来就来自水果自身,但凡不符合这个条件,而往原果汁中添加了其他非天然自身物质的,都不能标注“果汁含量100%”。并且,只要是符合“果汁含量100%”的果汁饮品,这个字样可以出现在外包装的任意位置。然而,不符合“原果汁含量100%”的果汁饮品,且商家又想把自己的高果汁含量介绍给消费者,就只能写在包装背面的营养成分表附近位置。如果消费者想要购买果汁原汁含量更高的产品,可以关注产品外包装“100%”的位置。

喝果汁不如直接吃水果

果汁所含营养成分复杂,且不易保存,因此想喝到一杯有营养的果汁,难度不在于榨汁,而在于杀菌、保存。经过果汁生产工艺的不断改良,出现了NFC果汁。从技术上讲,这种果汁与其他果汁相比还是比较优秀的,同时价格也相对较高。想要喝更天然的果汁,可以选择鲜榨果汁,但这种果汁虽然营养成分多,却不能长时间贮存,最好在榨汁后半小时内喝完。

“消费者不必太纠结果汁的营养价值,如果单纯从这个角度讲,都没有直接吃水果获得的营养成分多,因为直接吃还可以更多地获得水果中的纤维素等成分。喝果汁更多的还是满足我们对各种水果风味的追求,且携带方便。”蒋蒙蒙提醒,由于果汁中都含有一定的糖,建议糖尿病患者和注重体型的消费者控制果汁的饮用量。(据《大河健康报》)

藿香正气剂型多 辨别清楚再选择

藿香正气散出自宋代《太平惠民和剂局方》,具有解表化湿、理气和中之效,主治外感风寒、内伤湿滞之证。生活中常用的藿香正气剂型很多,剂型不同,效果也不同,因此使用时需要辨别清楚。

藿香正气可用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,具体症状表现为:发热恶寒、头痛、胸膈满闷、脘腹疼痛、恶心呕吐、肠鸣腹泻、舌苔白腻以及突感山岚瘴气,即多为今之所称急性胃肠炎或四时感冒属湿滞脾胃外感风寒者。

寒湿之邪最容易伤害的脏腑为脾胃,夏季易感寒湿之邪,即会出现脾胃

寒湿重的症状,如周身倦怠乏力、食欲不好、胃肠道症状等。服用藿香正气可散寒除湿,避秽化浊,驱邪扶正。

现代药理研究也证实,藿香正气有解热、抗炎、抗病毒、抗组胺、抗细菌、抗真菌的作用。

藿香正气的剂型有很多,如水剂、丸剂、颗粒剂、滴丸剂和胶囊剂等。如果头痛、呕吐,上焦和中焦的症状比较明显,可以使用藿香正气水。如果腹泻、腹痛症状比较明显,可以使用藿香正气丸。藿香正气胶囊的使用范围最广。

藿香正气水与藿香正气口服液虽然都是液体制剂,看起来单支容量

一样,但藿香正气水里含有40%~50%的乙醇,而藿香正气口服液不含乙醇。在选用之前,一定仔细看药品名称,如果家中有孩子或酒精过敏者,在选购时,要注意挑选不含酒精的剂型。另外,为了防止发生吞咽事故,儿童尽量不要选择丸剂、胶囊,可选择口服液。藿香正气剂型在使用时有以下几个注意事项:

首先,注意对证用药。藿香正气具有解表化湿、理气和中之效。主治外感风寒、内伤湿滞之证。也就是中医上所说的“阴暑”,而不适用于“阳暑”。暑月受寒为阴暑,感受炎热暴晒为阳暑,二者病因病机

不同,注意区分。

其次,由于藿香正气的辅料为乙醇,酒精含量可达40%~50%,喝了藿香正气水,半小时以内千万别开车,以免引发交通事故。

再次,藿香正气水中的酒精可与头孢发生双硫仑样反应。如果需要服用头孢或对酒精过敏,可以选择藿香正气口服液,藿香正气口服液中是不含酒精的。

最后,有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者,以及孕妇、儿童或正在接受其他治疗的患者,均应在医师指导下服用。

(据《生命时报》)



吃瓜肚子疼有特色疗法

夏日炎炎,不少人喜欢喝冰镇啤酒或吃一些冰西瓜,但第二天肚子就会疼得不行,甚至还会拉肚子。中医认为夏季进食生冷引起的腹泻,多见为脾胃虚寒证。中医治疗上,以运脾化湿、理肠止泻为治则,可选用背俞穴及下合穴为主,采用拔罐法、隔姜灸、温针灸、穴位贴敷等疗法。

拔罐疗法是常见的中医疗法,可以起到行气活血、舒筋活络、祛风除湿等功效。同时,利用其温热作用,能使寒热交换,起到温经散寒、清热解毒等作用。针对此类病症可选用腹部穴位,如中脘、天枢、带脉、关元等穴位。

隔姜灸是指以生姜为介质,置于腧穴或患处,再将艾柱放在姜片上点燃施灸。此法具有温胃止呕、散寒止痛的作用。腹痛腹泻的患者可施灸于神阙、中脘等。

摩腹即用双手叠加,围绕肚脐,顺、逆时针各摩腹50圈。(据《广州日报》)

慢性疼痛可能与高脂肪饮食有关

美国研究人员日前在英国《自然·新陈代谢》杂志上发表的一项新研究显示,典型的高脂肪西方饮食会增加疼痛风险,尤其是糖尿病或肥胖症患者。

美国相关机构的研究人员发现,典型的西方饮食富含 ω -6脂肪酸,是炎症性疼痛和神经性疼痛的显著风险因素。

容易造成肥胖的西方

饮食含有过多的 ω -6脂肪酸,如精加工零食、快餐、蛋糕、肥肉、腌肉等。

研究人员发现,改变高脂肪的西方饮食习惯,尤其是降低 ω -6脂肪酸、

增加 ω -3脂肪酸的摄入,能够显著降低疼痛程度。研究人员表示,这一新研究有助于为治疗慢性疼痛患者提供新思路。

(据新华社报道)