

一健必读

乳酸菌饮料未必有宣称的那么神

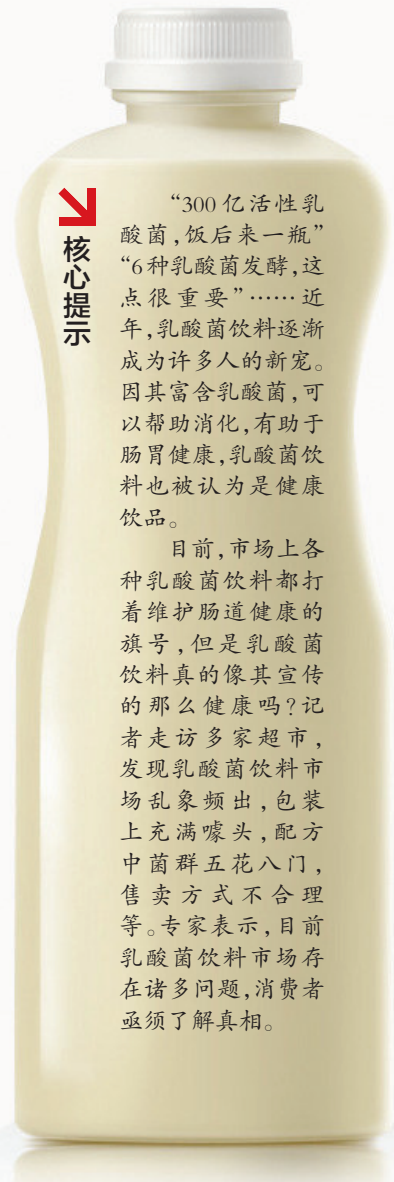
乱象1 菌种品种越标越多

真相:菌种越多并不代表产品越好

在调查中发现,现在乳酸菌饮料可分为单一乳酸菌饮料和多种乳酸菌饮料。其中单一乳酸菌饮料最常用的菌种有干酪乳杆菌,例如味全活性乳酸菌饮料。多种乳酸菌饮料目前比较流行,使用的菌种包含双歧杆菌、嗜热链球菌、保加利亚乳酸菌等。此外,还有一些乳酸菌饮料品牌为突出产品特点,在菌种的标示上也充满噱头,如“AB菌全覆盖”“B益畅菌”等说法。

对于这些五花八门的菌种,乳业专家王丁棉表示,目前规定允许使用的菌种将近20个。相比单一乳酸菌,多种乳酸菌也称为复合菌种,相比单一菌种,复合菌种的使用在工艺上要求更加严格,“有的产品声称含有多种乳酸菌,但如果每种菌种在数量上并未保持平衡,也就有可能不好区分是哪一菌种在起主导作用。另外,各种菌种均有各自的功能特性,具体饮用效果还取决于菌种之间的共生能力,因此含的菌种越多也不一定说明你的产品就越好”。

此外,美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士云无心此前也曾表示,不同菌种对健康的影响的确不同,但现在很多菌种对人体的作用机制科学家尚未完全搞清楚,普通消费者没必要为了花哨的菌种名称而选购某个产品。



核心提示

“300亿活性乳酸菌,饭后来一瓶”“6种乳酸菌发酵,这点很重要”……近年,乳酸菌饮料逐渐成为许多人的新宠。因其富含乳酸菌,可以帮助消化,有助于肠胃健康,乳酸菌饮料也被认为是健康饮品。

目前,市场上各种乳酸菌饮料都打着维护肠道健康的旗号,但是乳酸菌饮料真的像其宣传的那么健康吗?记者走访多家超市,发现乳酸菌饮料市场乱象频出,包装上充满噱头,配方中菌群五花八门,售卖方式不合理等。专家表示,目前乳酸菌饮料市场存在诸多问题,消费者亟须了解真相。

乱象2 活菌数量动辄上亿

真相:菌种不同,比较活菌数无意义

除了所使用的菌种不同,乳酸菌饮料所含活菌数量也不相同。比如,有的品牌标明含菌数量为 $\geq 1 \times 10^8$ cfu/ml(每毫升正品中含菌量);有的标明每日活菌900ml的含菌数量为 $\geq 10^8$ cfu/ml;还有的声称每瓶含有的乳酸菌数量超过1.305亿,出厂时为 3×10^8 cfu/ml。当然,也有品牌只在包装上标明含“300亿活性乳酸菌”。

那么真的是含菌数越多越好吗?

乱象3 乳酸菌饮料常温促销

真相:常温下活菌死得快,保健价值打折

细心的市民会发现,在超市中,同一款乳酸菌饮料可能会被分门别类放在冷藏货柜和促销货柜上。与冷藏货柜不同,促销货柜虽然也是冷柜,但手感温度几乎与常温无异,未能达到乳酸菌饮料包装上要求的2℃至6℃的贮存条件,但不顾顾客因被促销吸引而购买促销柜台的产品。此外,乳酸菌饮料还经常会从冷藏货柜中出来“晒日光浴”,出现

乱象4 企业以低糖作宣传卖点

真相:乳酸菌饮料要靠糖来调和口味

低糖化是乳酸菌饮料的发展趋势,于是低糖也成了乳酸菌饮料宣传的卖点之一。众所周知,可乐的含糖量是饮料中偏高的,一罐330ml的可口可乐含糖量约为34克,有些企业就宣称他们生产的乳酸菌饮料的含糖量仅为可乐的一半。那么这些饮料真的低糖吗?

王丁棉表示,乳酸菌饮料含糖量的国家标准为每100ml不得超过8%。现在虽有部分企业使用了部分低聚果糖来达到减小含糖量的目的,也就是说可以使乳酸菌饮料的含糖量降到5%,但使用低聚果糖成本会提高。而且,一些生产企业会在片面追求含糖



本版网络互动:洛阳网·求医问药

(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

王丁棉表示,乳酸菌饮料含菌数量的单位,国家标准是用10⁶cfu/ml来表示,如产品内含同种乳酸菌,活菌数高的当然比低的好。但乳酸菌若是不同种类,仅仅比较活菌数就不见得有意义,因为不同种类乳酸菌对人体产生影响所需要的数量不同。

营养专家范志红也表示,并非活菌数量越多越好,要根据不同菌群的具体作用而言。例如人体对与抑制肠道有害细菌和免疫调节作用的乳酸菌需求量都不相同。

在部分超市的室外促销活动中。

王丁棉表示,活性乳酸菌饮料比较“娇气”,产销过程中若达不到冷藏条件,会加速活性乳酸菌的死亡,活菌数量迅速下降后,产品保健价值也会大打折扣。

范志红表示,乳酸菌饮料出厂时含有的乳酸菌数量只有在冷藏条件下才能保持活菌数量,如果放在室温下,活菌很快就会死掉。

低指标的同时,又犯另一个疏忽总糖量偏高的错误。他们往往在乳酸菌饮料的容量上做文章,比如说,将原为100ml小瓶装的改为330ml、480ml,甚至更大的,目前市面上已有900ml大支装在销售。也就是说,当你喝下一瓶400ml或480ml的饮料时,它的总糖摄入量就会偏高。

“对乳酸菌而言,糖是益生菌赖以生存的养料,没有糖益生菌很快就会自行死掉。乳酸菌饮料这类产品,如果放糖太少容易导致产酸,太酸很难入口,故只能使用糖来调和酸味与风味,而糖太多对人体健康又不利。”王丁棉补充道。

(据《北京晨报》)

保健有方

这四种放松方式应避免

焦虑、抑郁是心脏病常见的诱发因素,但一些不合理的放松方式同样会加重心脏负担,甚至诱发心脏病,应坚决避免。

加班后大吃一顿。约朋友聚会是现代入常用的减压方式之一,加班后和朋友、同事出去大吃一顿,感觉很爽。但长此以往,食物中过多的脂肪、碳水化合物会产生高热量,导致肥胖、血糖、血脂升高,最终可造成高血压、脑卒中、冠心病等。聚餐时过量饮酒和吸烟,还可诱发心肌梗死及猝死。

在KTV熬夜唱歌。唱KTV是另一种多见的“放松”方式。由于唱KTV常在密闭的室内,存在空气浑浊、二手烟污染、音响分贝过高等问题,容易造成缺氧、心率快、血压升高,诱发心脑血管疾病。如果整夜唱歌,对心脑血管的损伤更大。

疲劳时运动。运动可以调整情绪,帮助减压,是一种很受欢迎的放松方式。但在疲劳、发热、感染等异常情况下运动,可能减弱机体免疫力。高强度运动还会因大量出汗造成脱水、水电解质紊乱,诱发心律失常及血栓形成。

熬夜上网。看电视、上网等“放松”方式带来的直接危害就是睡眠不足,生物钟的改变会引起心脏血管痉挛,从而诱发心脏病。

建议大家根据年龄、性别、爱好及基础疾病,选择适合自己的“放松”方式。可以选择“听、说、读、写”的方式改善情绪;例如多听欢快的音乐、幽默的笑话,倾诉心中的烦恼,阅读正能量的文章,书写日记;也可适当旅游或运动,调节情绪。

需要注意的是,心脏病病人应避免清晨运动,每次运动时间不宜过长,运动量不宜过大,以不出现胸闷等不适症状为宜。建议选择散步、太极拳等有氧运动,不要长时间玩麻将及扑克;注意调节情绪,保持生活规律,饮食清淡,注意季节变化,冬季户外运动时注意保暖。

(据人民网)

微健康

美科学家发现导致重症登革热的病毒蛋白

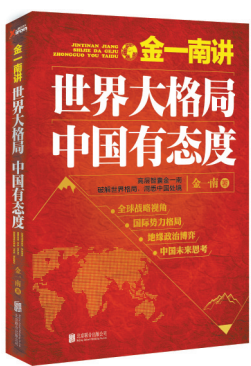
美国《科学转化医学》杂志9日发表的两项研究显示,一种病毒蛋白是重症登革热患者出血、休克乃至死亡的罪魁祸首。未来科学界有望在此基础上研发出治疗登革热的药物和疫苗。

法国将开发可穿戴式人工肺

法国玛丽·拉纳隆格热中心的研究人员正准备开发一款由电池供电的可穿戴式人工肺。这款人工肺既不需要通过大型外科手术植入患者体内,也不需要摘除患者自身功能衰竭的肺。

(据新华社)

读家



49 奥巴马的压力

美方在中方关切的核心利益台湾问题上,自小布什政府以来,美方越来越清醒,越来越重视了。

新世纪进入新阶段,美国面临困境,伊拉克、阿富汗两场战争的危机,再加上一场金融危机;而中国在维持国际和平、维持国际社会经济增长的作用大幅度提升了,中美关系处于跟过去完全不同的平台上。

所以国际、国内很多人都做出评估,在这种情况下,美国对台售武应该更加谨慎,甚至会最终取消。实际上,国际之间的力量角逐,往往没有这么简单。

奥巴马来访的时候,力图避免访

华之前做出对台售武的决定。他把这个决定往后推迟,这可能是一个技术处理,就是尽量保持访华期间中美良好的关系和良好氛围。

那么访华结束之后,就可以对台售武吗?这是中美关系中一个很大的问题。

从美国方面看,仅做些功利考虑,只是在奥巴马访华之前营造双方友好的气氛,访华之后,美国可以马上做出对中国不利的行动,这不是两个国家相互信任的正常交往。

虽然对台军售最终决定的单子放在了奥巴马的办公桌上,但是毫无疑问,来自五角大楼——军方的压力还是很大的,甚至包括来自美国产业界的压力。

军方的压力,要求增强台湾方面的武装力量,增强和大陆抗衡的力量;经济界和国防军工业界的压力,毕竟这是一笔大单子,60多亿美元的交易。

我们当然希望奥巴马取消对台军售,但是我们也不得不看到,我们的希望在很大程度上只不过是一个泡影。因为美国的政策不是一个人决定的,这是美国长期、固定的国策。

只要一个国家存在军售的缝隙,从美国国家利益来看,它肯定要钻这个缝隙。

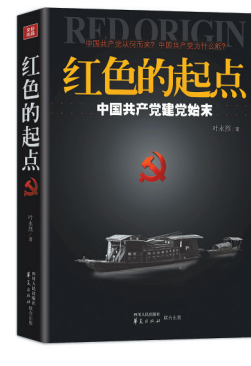
俄罗斯媒体称,美国透露对台售武的消息,它的时机暗藏着玄机,美国是想通过威胁与台湾进行武器交易,来说服中国在联合国安理会支持伊朗核问题。

这种分析有存在的可能。在西方政治里,讨价还价,用利益交换达成目的,是一种通常的手法。但是我们依然要强调,这是两个完全不同的问题。如果把一个中国内政问题和伊朗核问题联系在一起的话,不但牵强附会,而且这种联系对中方来说,是完全不可接受的。

我们一旦接受了,以后势必会出现更多的问题,都会以台湾问题进行绑架。就像恐怖分子进行恐怖行为,绑架一个人质提出各种各样的要求。美国是不是通过对台军售,作为绑架中国的手段?这一点是很危险的。

回顾近30年的历史可以看到,美国政府时不时就会利用对台售武来刺痛中国,它的依据就是所谓“与台湾关系法”。

我们必须采取反措施,这个反措施必须使对方受到惩罚、损害。我们应该给世界一个强烈的信号:任何人侵犯中华民族的利益、侵犯中国的国家利益,都不可能不遭到报复,都不可能毫无风险、毫无代价就做出这样的事情。



48 中共“三大”的主题是国共合作

按照中国共产党“二大”关于“全国代表大会每年由中央执行委员会定期召开一次”的规定,中国共产党中央执行委员会在1923年5月发出通知,决定于“下月”(6月)在广州召开第三次全国代表大会。

罗章龙是出席中国共产党“三大”的代表,笔者曾采访过他。据罗章龙回忆,他当时接到一封署名“钟英”的信,要他出席中国共产党“三大”。所谓“钟英”,如前述及,也就是中央的谐音,“中国共产党中央”之意。

罗章龙是从北京经天津乘海轮

到达上海,再乘船前往广州的。到了广州,罗章龙悄然找“管东渠”先生接头。

所谓“管东渠”,也就是中国共产党广东区委的谐音代号。

中国共产党“一大”“二大”是在上海召开的,但是这一次“三大”改在广州召开。所有中国共产党“三大”代表,都由“管东渠”安排在广州的食宿。

中国共产党“三大”在广州召开,是因为在西湖会议之后,中国共产党决策实行“国共合作”,而广东当时是国民党的“大本营”。

国民党的势力进入广东,是在1920年,粤军夺回广州。10月31日,孙中山任命陈炯明为广东省省长兼粤军总司令。11月25日,孙中山离沪赴粤。于是,广州也就成了国民党的“大本营”。

然而,军阀反复无常。1922年6月16日凌晨2时,坐落在广州观音山的孙中山总统府突然遭到陈炯明部队四千多人的袭击。在猛烈的炮火中,总统府化为一片废墟。陈炯明原本打算一举摧毁孙中山政权。在万分紧急之下,孙中

山被迫连夜登上“宝璧”号军舰直驶黄埔,然后换乘“永丰”舰,与叛军相持。

孙中山急电正在浙江宁波的蒋介石:“事紧急,盼速来。”蒋介石赶赴广州,登上“永丰”舰被孙中山授以海上指挥全权。于是,蒋介石指挥反击陈炯明。在那些日子里,蒋介石侍立在孙中山左右,深得孙中山的信任。8月18日,蒋介石护送孙中山前往上海。蒋介石抓住这个难得的机会,写了《孙大总统广州蒙难记》,并请孙中山作序。从此,蒋介石有了一笔令人垂涎的政治资本,常以孙中山“好学生”的光辉形象出现于社会公众面前。孙中山任命蒋介石为大本营参谋长,使蒋介石进入了国民党高层领导之中。

1922年12月,孙中山借助于滇军杨希闵、刘镇寰的力量打败了陈炯明。1923年3月,孙中山重返广州。于是,广州再度成了国民党的“大本营”。

中国共产党也在广州发展力量,建立了“管东渠”——广东区委。就在孙中山重回广州前不久,1923年2月26日,陈独秀在参加西湖会议之后,也从杭州来到了广州。

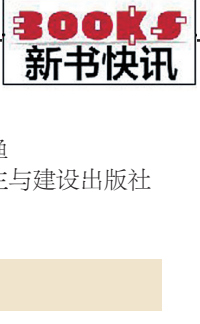
这样,国共两党的首脑,都坐镇广州。



作者:申赋渔
出版社:民主与建设出版社

《匠人》

本书讲述了作者申赋渔的家乡——申村中一个手工艺匠人及其家族的命运故事,有花匠、雕匠、铁匠、裁缝……从这些故事中,展现了苏北一个几万人火村的乡土、生活变迁,追忆了作者失落的故乡。申村的兴亡衰落,既是时代变迁,也是人世间的因缘际遇,令人叹息。



作者:晏屏
出版社:九州出版社

《把每一个朴素的日子都过成良辰》

大山深处的南溪村,犹如陶渊明笔下的桃花源,至今保留着原始、淳朴的生活方式,耕牛犁田、手工插秧、农人健康,七十岁还能爬树摘杨梅。对都市生活并不厌倦,在深圳生活近十年的切切突然决定要回老家南溪,作者陪奶奶返乡并居住时,发现了生活的另一种可能,触摸到乡村生活最温情的一面,于是写下此书。



作者:伊塔洛·卡尔维诺(意)
译者:刘月樵
出版社:译林出版社

《在你说“喂”之前》

本书包括短篇、寓言、“不可能的访谈”,主题多样而引人入胜,机智幽默的对象包罗法西斯独裁统治、重复性工业劳动、人类沟通的困难,建立在汽油基础之上的现代社会……全面展现了作者的奇思妙想、幽默风趣,以及对人类境况之荒谬的绝妙把握。



作者:安东尼·多尔(美)
译者:高环宇
出版社:中信出版社

《所有我们看不见的光》

这是一部以二战为历史背景的长篇小说,美国作家安东尼·多尔在书中将笔触指向两个在战争中挣扎、成长的年轻人,通过他们各自命运的递进、起伏,来细致入微地发掘人性的光芒,这在烽火连天的战争年代显得尤为可贵。作者采用双线并行的叙事方式,女主人公和男主人公的人生在同一时间轴上的各自空间范畴平行发展,直到交叉。

300KS 新书快讯