

选购年货,请一一读一下食品标签信息



还有几天就过大年了,不少人进入年货“买买买”的节奏。但琳琅满目的商品让人脑袋发晕,如何挑选成了大问题。专家表示,挑选过年食品要以健康为上,应该查看食品标签。食品标签不仅有食品的基本信息,还有食品的主要营养成分列表,即营养标签。专家以发酵奶和酸奶饮料作为例子,介绍了食品标签的重要信息。

信息2 配料表

陈主任表明,配料表标注的内容主要是各种原料、辅料和食品添加剂,并且按加入量的递减顺序排列。从配料上来看,一般在酸奶配料中是把奶放在第一位的,而乳酸饮料是把水放在第一位的。因此看标签上的产品类型、营养标签中蛋白质含量,看“奶”和“水”在配料表里的前后位置就能区分开两种乳品。

再比如麦片,如果配料表中只有燕麦,说明该食品是纯燕麦制成,有助于糖尿病患者控制血糖;如果配料表中还有糖、奶粉以及其他成分,说明该食品是混合食品,尤其不适合糖尿病患者食用。

信息1 食品名称

某医院临床营养师陈主任表示,食品名称在很多时候就说明了食品本身的营养特点。例如发酵奶、酸奶饮料和酸奶饮品,看起来好像是同一种产品,但产品内容迥然不同,前者是活性益生菌发酵而成,需要在冰箱中冷藏保存;后者是调制成类似酸奶口感的饮料,没有活性益生菌,其营养成分也比前者低一半或以上。

信息4 营养标签

专家指出,营养标签是在食品的外包装上标注营养成分并显示营养信息,以及适当的营养声称和健康声明,它还标明了该食品所含能量蛋白质或其他主要营养成分,占标准一日需要量的百分比,有助于了解该食品对健康的意义。此外,还可以通过营养标签粗略地估计为了达到某一营养成分,该食品一日的进食量。

对于食用油、巧克力、牛奶与奶饮料、饼干零食这些经常采购的年货,应该从营养标签上注意哪些问题?

1.食用油:主要营养成分看其脂肪结构。脂肪酸分三种,包括饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。如果饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸比例占比例较高,较适合家庭荤食

较多或中等的家庭。

2.巧克力:巧克力的营养标签应重点关注钠、脂肪、胆固醇的含量,含量低更好;蛋白质、矿物质、维生素的含量高则更佳;反式脂肪酸的数值应该为零。可可脂含量高的巧克力口感自然更好,但要选择一款健康的巧克力,就还得具有低脂肪和低反式脂肪酸的特点。

3.牛奶与奶饮料:从营养标签上可以看到牛奶、酸奶或奶饮料重要营养成分的差别,通过比较蛋白质含量也能了解两种产品的不同。前者蛋白质含量多在2.5%或以上,后者蛋白质含量多在1%或以下,蛋白质高的更有营养。

4.饼干零食:一般饼干零食会标有

信息3 保质期

营养专家提醒,食品的生产日期、保质期是食品标签中极其重要的内容,也是大家常常留意的信息。不可购买超过保质期的预包装食品。

除了保质期外,还要看食品的保存方法。例如含有益生菌的酸奶保存时间一般为2—4周,但条件是要冷藏保存;酸奶饮料一般保存时间更长,而且常温可以保存。因此,要仔细查看食品标签上的保存方法、保质期。

其能量和重要的营养成分,包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠这5项强制标示的基本营养数据,其中能量和脂肪含量应视为重点参考数据。在营养标签右侧“占NRV%”(营养素参考值)这一栏中,能量和脂肪一行的数值越高,说明在摄入同等数量食品的情况下,这种产品更容易让人长胖。以某品牌饼干为例,100g饼干含有能量2050千焦,占NRV%为24%,即如果吃了100g饼干,大概满足成人每天能量需求的24%。

不同的饼干种类在某些营养素上还是有一定差别的,比如注重低糖的饼干,会把含糖量标注在碳水化合物下面;含有麸皮成分的饼干往往会标注膳食纤维的含量。(新华)

揭秘饮料变色的纸巾魔术



现在搞清楚,面巾吸收果味碳酸饮料中的橙黄色素,并不能说明饮料里的色素是人造的还是天然的,这视频实验讲的故事实在太老套。

另外,面巾吸附色素的实验,也并不能确定添加色素的量。色素允许的最大使用量,每千克就0.1克,这个视频实验如此之粗放随意,就算借来孙悟空的火眼金睛,翻来覆去瞅这面巾纸,也瞅不出饮料里的色素含量,到底是大于千分之零点一了,还是小于千分之零点一了,还是等于千分之零点一了。当真能看出来,天平 and 色谱不都得下岗了?

另外还有说了N遍的,即使是化学合成的人造色素,只要是允许用于饮料的,质量合格的,并且在规定剂量范围内,普通人群是可以放心喝的,不用担心肠子变彩色,更不用焦虑致癌致畸致突变。

再说了,这类主要用香精加色素调配出来的碳酸饮料,人家并没标榜自己是百分百纯果汁,在标签上老老实实写明白了日落黄和柠檬黄的。如果嫌弃这颜色,留恋这口感,就喝透明的果味饮料吧。

看了这纸巾魔术视频就不敢喝饮料的,那是想多了。不过如果当真看了这视频,说不喝就不喝了,从健康的角度说,这个没故事的视频,还算是做了件大好事,不喝,那是做对了。

当然,倒不是因为害怕这色素,而是不喜欢碳酸饮料的种种不好,不待见饮料里至少10%的糖分,就算换成甜味剂,还是照胖不误的,牙齿也照蚀不误的,定是比不上白开水的价廉物美。

还有极少数人,可能对柠檬黄、日落黄过敏,避而远之是上策。没必要少量多次来适应着脱敏了。对于儿童,我个人一直持谨慎态度,建议按照预防原则,尽量远离人工合成色素。

总而言之:纸巾让饮料褪色天经地义,不必大惊小怪,这视频既不能定性是人工还是天然,也不能定量是否超标;普通人群没必要“杞人忧色”;过敏人群和儿童,远离人工合成色素为好;有颜色的没颜色的饮料,都不如白开水;王二麻子的黑,面巾换面膜,想白也难。(北晚)

火箭回收迎来廉价航天时代?

数十年来,住在美国佛罗里达州大西洋沿岸的人们,都可以免费观赏火箭飞向太空的壮观场面。当地时间去年12月21日晚上20:29,他们看到了前所未有的一幕:一个火箭升空之后又飞回来并且轻轻地降落了。

这枚像猎鹰一样的火箭就叫“猎鹰9号”,这是人类第一次实现一级火箭的成功回收。实现这次历史性突破的公司叫SpaceX(太空探索公司),首席执行官是埃隆·马斯克,也是特斯拉电动汽车的CEO。

通过SpaceX官方公布的延时摄影,可以看到火箭发射的轨迹,以及一级火箭返回和着陆的情景。猎鹰9号的一级火箭与二级火箭分离后,在空中完成转向,9分40秒后平稳降落在发射台以南9.65千米的地方。埃隆·马斯克说:“感觉它好像正好落在我们头上。”回收成功之后,各大媒体纷纷以“创造历史”、“戏剧性”等词汇来形容。连NASA也恭喜SpaceX成功实现火箭回收。

这并不是SpaceX第一次出风头,早在2012年5月,“猎鹰9号”就曾创造了一个大新闻。当时SpaceX公司成功使用自制的“猎鹰9号”火箭向国际空间站发射了一艘“龙”

货运飞船,取代航天飞机向国际空间站运送补给。这开启了太空探索的商业化时代。民营企业的商业运输飞船,进入由政府主导的国际空间站,还是第一次。

有人说,SpaceX成功回收猎鹰9号火箭,或将颠覆航天业。在此之前,所有进入轨道空间的火箭发射后都是一次性的,因此每次航天任务都需要使用新的火箭,导致成本居高不下。

如果SpaceX能够成功回收火箭并再利用,就有可能迫使整个航天业展开变革。马斯克指出,“猎鹰9号”火箭的制造成本为1600万美元,但燃油成本仅为20万美元。

这是否意味着,以后去太空逛一圈,我们只要出个燃油费就成。此外,这类轨道火箭对于未来人类再次展开登陆月球或者殖民火星这些超远距离太空任务也有着非凡的意义。

火箭在人们眼中似乎就应该是一次性产品,点火之后一飞冲天,把卫星或飞船送入预定轨道,它的使命就完成了。然而,SpaceX近日成功实现“猎鹰9号”火箭一级回收,火箭未来将实现可重复利用。有人为此感叹,廉价航天时代即将来临。(凤凰)

数码迷的存钱罐

小时候,很多人都有存钱罐,那是过年零压岁钱的最好去处。最常见的是猪宝宝形式的存钱罐,有专门的投币口,大大的猪肚子大肚能容。也不见得每个人都有这样的专门设计的存钱罐,找个没用的铁皮盒子也可以往里头放零钱。现在,红包越来越大,零钱却越来越少,不过数码迷依然有自己的存钱罐。



这种存钱罐明显是专业人士用的,完全的单反数码相机样式,镜头上有个细长的开口是投放硬币入口。镜头和机身可以旋转打开分离,打开后就可以取币出来。人们常说单反穷三代,玩这样的“单反”,显然是既有生活情趣,又会过日子的数码迷。(综合)



这种很卡通、色彩也靓丽的相机存钱罐,大概是年龄不大的数码爱好者设计的。不同颜色的“相机”里,可以塞上不同面值的零钱,摆在一堆,放在桌子上既能当玩具,也是一种装饰,更能培养小孩子的存钱好习惯。