

# 食品标签里的那些“0”你了解吗？

最近几年，很多食品商家都热衷于宣传“0”概念，比如“0糖”“0脂肪”“0添加”等。不过，这些“0”真的代表食品更健康吗？标“0”的食品是不是品质更好呢？今天，我们一起来了解一下食品标签里的那些“0”。

## ▲“0糖”

随着“减糖”理念的推行，无糖食品受到很多人的追捧。因此，很多商家都在用各种方式宣传自己的产品“0糖”“0添加糖”“0蔗糖”等，这些都意味着什么呢？

“0添加糖”只能说明产品生产时没有额外添加糖，但产品中依然可能含有其他糖，比如“0添加糖”的果干本身就含有很多糖。“0添加糖”也不等于“0能量”，比如“0添加糖”的饼干、面包，制作时要用到面粉、黄油、鸡蛋等，能量依然很高。

“0蔗糖”只是没有添加蔗糖，并不代表该食品不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同，有着本质的区别。

按照我国的食品安全国家标准，“0糖”是指每100克或每100毫升食物中的糖含量不超过0.5克。这里的糖是指各种单糖和二糖，包括天然存在的糖和人为添加的糖。但是，很多商家把“0糖”概念偷换成“0添加糖”“0蔗糖”等，大家在购买食品时一定要留意。

## ▲“0脂肪”

因为一些消费者担心长胖，所以“0脂肪”产品很受青睐。“0脂肪”相关的标识也有很多不同的形式，我们来逐一盘点。

“0脂肪”食品能量不一定更低。比如，很多乳饮料虽然标注为“0脂肪”，但糖含量仍占到14%左右，能量依然很高。

非油炸食品的脂肪含量不一定少。非油炸只是食品生产时不采用油炸工艺，但在干燥过程中依然会往食品上喷洒油，所以脂肪含量不一定低。

一些产品如植物油、花生米、椰子水等都宣称“0胆固醇”，但这其实完全是废话。胆固醇只存在于动物身上，所有植物都不含胆固醇。

很多标有“0反式脂肪酸”的食品，比如某款手抓饼，虽然标有“0反式脂肪酸”，但总脂肪含量达15.3%，脂肪含量并不低。

食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》规定，脂肪含量小于或等于0.5克/100毫升（100克）可标注“0脂肪”，反式脂肪酸含量小于或等于0.3克/100毫升（100克）可标注“0反式脂肪酸”。如果配料中使用了氢化油脂，就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。

## ▲“0添加”

市场上还有各种“0添加”产品，如包装上标有“0香精”“0色素”“0代糖”“0增稠剂”“0防腐剂”等。

实际上，茶饮料、酸梅汤等本身自带香味，无需添加香精，没有必要刻意强调“0香精”。柠檬汁饮料等无需添加色素，强调“0色素”也没必要。蜂蜜、方便面饼、咸菜等本身无需防腐剂，没必要强调“0防腐剂”。维生素C本身有防腐作用，也无需强调“0防腐剂”。

“0添加”概念之所以很流行，有一个原因是人们对食品添加剂的恐慌。实际上，只要是批准使用的食品添加剂，合理使用都是安全的。“0添加”食品并非食品安全的“优等生”，也不一定更健康。而且，现代食品工业中完全做到不使用食品添加剂的食品几乎没有。“0防腐剂”的酱油，在生产过程中依然要用到酶制剂、加工助剂，来保障食品生产的正常进行并抑制微生物的生长。

（据《健康报》）

本版组稿 郑伟元



一些公共卫生间墙上会张贴告示，提醒人们使用完后先盖上马桶盖再冲水。日本一项新研究显示，这个小小的举动确实有助于减少冲马桶时产生的气溶胶，进而减少病毒随气溶胶扩散的风险。 新华社发 朱慧卿 作

## 定期测血压 预防心脑血管疾病

近期，北方多地最低气温跌至冰点，西北、华北、黄淮海等地的最低气温将继续刷新立秋以来新低，不少人感觉“一秒入冬”。降温会导致全身的血管收缩、血压升高，非常容易发生脑血管意外。天冷了，定期测量血压，可预防心脑血管疾病。

### 天冷血压易波动

血压的四季变化通常表现为秋冬高、春夏低。冬季血压控制良好的高血压患者，可能在夏季出现血压过度下降现象。夏季血压控制良好的高血压患者，冬季血压可能会明显上升。室外气温大于5摄氏度时，气温每下降10摄氏度，收缩压平均上升6.2毫米汞柱。

### 在家这样测血压

每日早、晚测量血压，每次测量时应先坐位休息5分钟，测量2次~3次，每次间隔1分钟，取平均值为

当次血压值。早上应于起床后1小时内、服用降压药前、餐前和剧烈活动前测量血压，晚间于晚饭后、睡觉前测量血压。不论早晚，测量血压前均应注意排空膀胱。建议老年高血压患者或合并慢性肾脏病、糖尿病、动脉粥样硬化的高血压患者，每年在夏季和冬季至少进行1次动态血压监测。

### “候鸟”老人更要测血压

有些“候鸟”老人从北方到南方过冬，可能会因为短时间内环境温度显著变化而导致血压明显波动，甚至诱发不良心血管事件。

建议老年人在远途旅行前后数周内注意增加血压测量频率，及时了解血压变化，如果出现血压大幅度波动，要适时调整降压治疗强度。

（据《健康时报》）

## 脑梗日常护理 注意六大要点

脑梗是一种十分危险的疾病，如果没有得到及时救治，就会直接威胁患者的生命。想要让脑梗患者恢复到正常状态，不仅需要医生为其提供精准的治疗，家属的日常护理也十分关键。

### 创造良好的恢复环境

家属要为患者创造良好的恢复环境。患者的房间应该保持安静、整洁，温度要适宜，控制在25℃~27℃，并定期开窗通风。如果室外空气质量不佳或气温较低，则可以使用空调、空气净化器等设备来调节室内温度和空气质量。同时，家属要为患者准备舒适的床上用品。此外，在早期恢复阶段，家属应该严格控制探视人数，避免探视人数过多，影响患者休息。

### 保证营养均衡

饮食护理是脑梗患者日常护理的重要内容，家属应为患者准备营养均衡、口感良好的食物。制作的食物要以清淡为主，合理搭配肉类、蔬菜，做到营养均衡。此外，不建议让患者食用生冷、辛辣、油腻的食物。

### 监督患者用药

家属要监督患者正确用药，以保证治疗效果。

家属可以设定闹钟，提醒患者按时服药，并保证每次服药的剂量正确。当患者出现药物漏服或是少服时，要立刻联系医生，并在医生的指导下开展补救工作。

### 保持规律作息

保持规律作息，有助于患者的康复。家属应在医生指导下为患者制订合理的作息表，并监督患者严格遵守。通常，患者应早睡早起，就餐时间也要较为固定，避免出现熬夜、睡眠不足、睡眠过多等情况。

### 开展康复训练

当患者身体逐渐恢复后，家属要在医生的指导下，协助患者进行康复训练，包括肢体运动、言语功能恢复等训练内容。在康复训练过程中，家属应全程陪同患者，并为患者提供一定的支持和帮助。

### 心理支持

患上脑梗后，患者可能会出现抑郁、烦躁等诸多负面情绪，影响康复，甚至引发一些不良后果。因此，家属要长期陪护在患者身旁，多与患者沟通交流，帮助患者保持良好的心态，树立战胜病魔的信心。

（据《大河健康报》）