

今晨6点

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第6064期
今晨6点编辑部出版 2026.5.18 星期一 农历四月初二

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 《做强做优做大实体经济》

5月16日出版的第10期《求是》杂志发表了中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《做强做优做大实体经济》。这是习近平总书记2016年12月至2025年12月期间有关重要论述的节录。

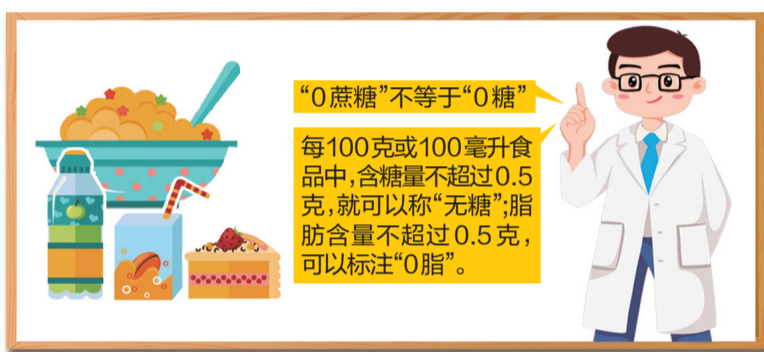
文章强调,实体经济是一国经济的立身之本,是财富创造的根本源泉,是国家强盛的重要支柱。不论经济发展到什么时候,实体经济都是我国经济发展、我们在国际经济竞争中赢得主动的根基。我国经济是靠实体经济起家的,也要靠实体经济走向未来。要坚持把发展经济的着力点放在实体经济上,推动资源要素向实体经济集聚、政策措施向实体经济倾斜、工作力量向实体经济加强,扎实推进新型工业化,不断做强做优做大实体经济。
据新华社



“0糖”“0脂”真的更健康吗？

一起听听专家怎么说

近年来,随着大家对食品健康的关注度越来越高,一些标注“0糖”“0脂”的食品受到消费者青睐。“0糖”“0脂”是不是就等于无糖、无脂肪?我国对食品标签中的“0含量”或“0添加”有什么规定?消费者该如何跳出营销陷阱,理性选购食品?近日,记者采访了相关专家。



专家支招: 先看“配料表”和“营养成分表”

很多食品企业利用消费者追求“天然”、不喜欢食品添加剂的心理,采用“不添加”“零添加”等标注吸引消费者购买。为了避免这些标注对消费者的误导,去年3月,国家卫生健康委、国家市场监督管理总局发布了新修订的《食品安全国家标准预包装食品标签通则》,明确规定食品标签不得使用“不添加”“零添加”等绝对化、易引发误解的术语。新规将于2027年3月正式实施。那么,选购食品应该注意什么呢?

李迪提醒消费者注意以下几点:第一,先看配料表。配料表就相当于食品的身份证,按照国标要求,配料必须按照加入量由高到低来排序。加入量不超过2%的配料可以不分顺序,所以大家重点看排序前三位的配料,如果有白砂糖、果葡糖浆、麦芽糖浆,那么控糖人士就不要选了。第二,看营养成分表。重点盯三个指标,糖的含量、脂肪含量以及营养素参考值百分比。

李迪介绍,过去企业在“不添加”“零添加”标注上存在许多乱象,比如标注“不添加蔗糖”,实际含有其他糖。还有的食品声称不添加某种食品添加剂,但依照食品安全标准规定,这种物质本就禁止添加,企业却故意突出禁用成分的“零添加”作为卖点。他提醒大家,选购食品时,不要盲目关注这些宣传用语,忽略了产品真实属性,只有学会看配料表和营养成分表,才能看清食品“真面目”。

据央视新闻

“0糖”食品允许存在微量的糖

现在不少食品包装上标注“0糖”或“无糖”,是不是就等于含糖量为0呢?记者采访获悉,根据我国现行的《食品安全国家标准预包装食品标签通则》,标注“0糖”或“无糖”并非数字意义上的绝对为0,而是有一个明确的量化标准,每100克或100毫升食品中,只要含糖量不超过0.5克,就可以声称“无糖”。所以,“0糖”允许存在微量的糖。

北京大学人民医院临床营养科

主管营养师李迪告诉记者,因为食品都以农产品为原料,而农产品天然含有蛋白质、脂肪、淀粉等成分,因此追求数学意义上的“0”含量几乎是不可能实现的,也没有意义。

还有的食品会标注“0蔗糖”,这跟“0糖”有什么关系?

“‘0蔗糖’不等于‘0糖’,一些产品打着‘0蔗糖’的旗号,实际在配料中却添加了麦芽糖浆或者蜂蜜等,这些同样也是糖,有些升糖的速度甚至

比蔗糖还快。”李迪说。

那么“0糖”食品中使用的代糖是绝对健康和安全的吗?

中日友好医院内分泌科主任医师尹晓解释,代糖是一些非营养素的甜味剂,像阿斯巴甜、三氯蔗糖等,这些代糖不升高血糖,但会影响我们的食欲。这些甜味剂就像一个“甜味陷阱”,让大脑对甜味的需求更旺盛。另外,它会影响饱腹的信号,吃后从其他食品摄入热量的可能性会更大。

“断糖”“抗糖”饮食真的健康吗?

“断糖减肥”“抗糖抗衰”现在成为不少网友追捧的饮食潮流,这些戒掉主食、糖分甚至水果,彻底告别糖分的饮食方式,真的有益健康吗?

“在正常的生理状态下,大脑和神经细胞最优先、最主要的能量来源是葡萄糖,如果长期‘断糖’,大脑供能不足,就会产生头晕、注意力下降、记忆

力减退等症状。另外,身体为了获取能量,不得不分解肌肉来供能,这会造成基础代谢率的下降,体重极易反弹,女性还可能出现月经紊乱等症状。”李迪表示,长期“断糖”,身体会产生大量酮体,易引发酮症酸中毒。更值得警惕的是,长期“断糖”会降低胰岛素敏感性,反而增加2型糖尿病患病风险。

他强调,健康饮食的核心从来不是彻底“断糖”,而是学会区分“好糖”与“坏糖”,做到科学控糖、合理摄入碳水。我们应该控制的是人为添加到食品中的糖,比如像白砂糖、果葡糖浆、麦芽糖浆等等,它们常常会隐藏在含糖饮料、蛋糕、奶茶甚至番茄酱、沙拉酱等食品中。

健康人群无需刻意追求“0脂肪”

和“0糖”同样的逻辑,“0脂”也不是绝对不含有脂肪,我国规定每100克或者100毫升食品中,脂肪含量不超过0.5克,就可以标注“0脂”。很多人认为“0脂肪=低热量=更健康”,真的是这样吗?

尹晓告诉记者,脱脂之后的食品,口味一般比较差,商家会把脱脂后的食品添加香精、增稠剂等,以调节口味。所以在很多情况下,如果喝一杯零脂的酸奶,可能会比全脂的酸奶升糖更快,热量更高。

另外,脂肪其实是我们的三大营养素之一。它是很多激素合成的原

料,也是一些脂溶性维生素运输的工具。如果长期吃脱脂或低脂食品,会导致脂肪摄入过少,影响身体健康。所以,每天摄入适量的优质脂肪是必要的,比如一点坚果、一小勺橄榄油等。另外,“0脂”食品饱腹感较弱,食用后容易产生饥饿感,让人不自觉加大食量,导致总热量摄入超标。看似低脂食品无负担,实则其热量远超普通食品,最终陷入“越吃0脂,越难减重”的怪圈。

尹晓建议:“健康人群无需刻意追求0脂肪,一味拒绝脂肪,违背人体营养需求,得不偿失。”

