



天气一热,你是不是总想来瓶冰饮?果汁、奶茶、气泡水……喝完还觉得“补水到位了”,但你喝得真的健康吗?北京大学第一医院专家为消费者支招,避雷“饮料刺客”,守护夏季健康。

饮料当水喝? 肾脏拉警报!

“饮料虽然含有大量的水,但它不能代替水。”肾脏内科主任医师周福德说,有的人“把饮料当水喝”,这些饮料主要指含糖的碳酸类饮料。长期喝饮料的定义是每周喝饮料超过4次,每次超过250毫升。

周福德表示,长期喝饮料会对肾脏造成损害,一方面,饮料中的糖分等成分会引发代谢紊乱,导致糖尿病、肥胖、高尿酸血症和高脂血症,进而增加慢性肾脏病的风险。有研究显示,长期喝饮料的人慢性肾脏病风险大约增

加两倍。另一方面,长期喝饮料会引起尿量增多,导致钾大量流失,引发低钾血症,而长期低钾血症可以引起肾小管损伤。

很多人觉得“无糖饮料总没问题”,但事实并非如此。一些研究发现,长期大量喝无糖饮料,可能会增加患代谢相关疾病的风险。同时,要警惕一些含果糖的饮料——其会抑制肾脏排泄尿酸,引起高尿酸血症。果糖常见于果汁饮料、蜂蜜水以及添加了果葡糖浆的甜饮料。

“0糖0卡”可能让你“越喝越想喝”

夏季许多人喜欢挑选“0糖0卡”的饮料,认为“喝着不胖”。专家表示,这类饮料不仅不能帮忙减重,还有可能让人越喝越想喝。

“没有任何一种饮料,能让你喝着就瘦。”内分泌科副主任医师陆迪菲表示,不存在靠

喝某种饮品就能减重的情况。“0糖0卡”饮料仅可解馋,无法直接减重。减重期间想喝碳酸饮料缓解情绪时可以适量饮用,但代糖会增强吃甜食的欲望,加剧食欲控制难度,且无糖饮品并非完全无热量,不能依赖其实现减重。

冰箱不是“保险箱” 未开封饮料也可能生细菌

很多人对于未开封的饮料,即便过期了也舍不得扔,觉得浪费,甚至抱有“未开封食品保质期会延长”的心理。

“未开封的食物不代表不会变质,尤其是饮料中含有糖分,有些饮料里可能还有蛋白质,细菌在这样的食物上面容易滋生。”感染疾病科主任医师徐京杭表示,即便未开封,如果

饮料里面并非完全灭菌的状态,时间长了可能变质。因此过期的饮料不建议喝,其中还潜藏着不容忽视的肠胃健康风险。

“水才是最好的饮品,夏天需要及时补水”。专家表示,无论是普通甜饮料还是无糖饮品,都不能替代水。夏季补水,白开水、淡茶水是首选——它们不含任何额外能量、糖分和添加剂,能被身体最快、最直接地吸收利用。同时,在选购饮品时应警惕一些“饮料刺客”,切勿只看口感和宣传噱头,还要仔细查看产品的包装标签和配料表,理性消费、健康饮用。

据新华社

果汁、奶茶、气泡水……夏天你喝对了吗?

网传“人造大米有毒”不实 重组米是合规加工食品

“外卖用的是人造大米,都有毒”“加了科技与狠活,出饭率高、久放不坨”……最近,网上有说法称,外卖米饭用的根本不是真米,吃了身体会不舒服。记者就此采访食品领域的专家,证实这类说法经不起推敲。

人造米健康特性更优

记者调查发现,市场上确实有人造米,但因成本问题,外卖行业用的不多,主要用于自热米饭等。合规人造米与米粉、米线一样,都是利用淀粉加热熟化共熔、冷却老化定型原理制备的米制产品,没有科技与狠活,更没有毒。

国家粮食和物资储备局科学研究院粮食品质营养研究所所长刘明介绍,业内所说的重组米,也叫人造米、工程米,是以碎米等为主要原料,搭配合规食品辅料,经挤压熟化、切割成型、干燥等工序制得的米粒状食物。经过挤压熟化工艺的米粒,仅需数分钟就能复水熟透,口感好、分散性好。

人造米吃了让人不舒服吗?并没有。“重组米在加工阶段历经了淀粉糊化与回生过程,食用后升糖指数(GI)降低,健康特性更优。尤其是针对特殊人群,重组米可以根据需求灵活添加功能性辅料等成分,具有较高的食用及营养价值。”刘明说。

人造米不便宜

记者了解到,人造米并不便宜,外卖等普通餐饮行业使用不划算。农业农村部食物与营养发展研究所、食物资源监测与营养健康评价团队首席科学家朱大洲说:“重组大米采用碎米等副产品为原料,但需添加营养强化剂、杂粮粉等,这些基本上都比大米要贵,比

如魔芋粉一斤大概20多元,重组米加工过程中还有能耗、设备等支出。目前电商平台上销售的重组低GI大米,价格大多在每斤10元以上,显著高于普通大米。”

朱大洲表示,从生产逻辑来看,正规重组米是依托现代加工工艺的创新性食品,主要解决传统育种、栽培技术难以解决的问题,面向的也是中高端市场,采用劣质原料合成低成本大米在技术上是可行的,但风味、口感等方面与天然大米有明显差距,几乎无米香,很容易甄别,使用它不大符合商业逻辑。“当然这方面也需要有关部门加强监管”。

那“出饭率高、久放不坨”,是加了有害物质吗?其实不然。朱大洲说,出饭率由淀粉组成和米粒结构决定,重组米生产可选用高直链淀粉的原料,本身吸水膨胀能力更好;挤压加工改变了大米内部的淀粉结构,使其吸水率显著提高;再搭配魔芋粉以及海藻酸钠等品质改良剂能锁住水分,出饭率比普通大米更高。并且,重组米经高温高压加工后,负责形成结晶网络的支链淀粉会大量降解,因此有较好的抗回生能力,不容易变干、变硬、结块。

“人造米有毒”是虚惊一场,但“陈米抛光”问题不容忽视。有黑心商贩会把陈化甚至发霉的稻谷,抛光、打蜡、喷香精,翻新当新米卖,存在黄曲霉素超标等安全风险。

有的商家图便宜使用了“问题米”,这才是公众在吃外卖时要重点关注的问题。专家建议,如果碰到清香不明显、表面发黄、带有霉味的米饭,一定要谨慎。

据新华社



3D游戏

3000万元派奖

2026年6月15日至7月4日



一、派奖时间
2026年6月15日至7月4日,计划连续派奖20期。若派奖资金在20期内达到或超过总派奖金额,下一期停止派奖;若派奖资金20期后仍有结余,则活动延续至派奖资金用完为止。

二、派奖资金
3000万元,从3D游戏调节基金中列支。

三、派奖规则
活动期间,在我省福利彩票销售网点购买3D游戏的单选、组三、组六彩票,中奖后,分别派送460元、153元、76元。

--详情关注派奖公告

山东省福利彩票发行中心

