

吧唧吧唧吃零食,你是在吃咸菜!

零食含盐量和泡菜相差无几,多吃小心得高血压

让你对零食念念不忘,吧唧吧唧吃个不停的魔力在哪?近日某科普网站文章称,垃圾零食的目的就是让人“不住嘴”,除了咀嚼的力度,其中的盐还让人产生依赖性。记者调查发现,卖得最好的零食盐含量不低,有的甚至已超过营养素参考值。而不同口味的同品牌零食中,盐含量较高的也更受欢迎。

本报记者 王皇



超市的膨化食品含盐量不低,但人气很高。 本报记者 王皇 摄

头条链接

受访市民中 无一查看盐含量

既然零食中含盐不少,吃多了不好,那么市民对此知情吗?

6月30日,记者采访了多位市民,无一表示买零食时会关注营养成分表。记者在超市零食区待了一个小时,除了记者反复查看营养成分表外,没有一位购买者翻看包装背面的营养成分表。

购买了两包薯片的一位女士说,自己非常喜欢吃薯片,挑选时仅随爱好挑选,一旦薯片出了新品,自己就会优先购买。也有市民说,自己曾吃到过特别咸的膨化食品,但只会吃一次试一种,而不知道能从营养成分表来指导选择。

“多的时候一次能把一大包烧烤味的分享薯片吃完。边看电视边吃,觉得咸了就喝水。吧唧吧唧根本停不下来。明明不饿,却还是控制不住。”市民王女士说,即便嘴里感觉咸,吃零食也没有节制,更不要说看营养成分表了。

除了在超市实际购买,不少市民还喜欢在网上购买零食。记者搜索发现,淘宝上很大一部分食品的营养成分表并没有在商品描述中显示,整个页面的图片中也没有显示。咨询销售人员时,多位销售人员表示,自己也不知道钠含量是多少。

77处抗战遗址 列入省级文保

济南琵琶山万人坑在列

本报济南7月1日讯(记者 高扩) 省政府近日公布了第五批省级文物保护单位共计418处,值得注意的是其中特别包括了77处抗战遗址、纪念设施。

济南市的抗战遗址、纪念设施共6处:市中区杆石桥街道的梨花公馆旧址、槐荫区南辛庄街道的琵琶山万人坑遗址、槐荫区振兴街街道的侵华日军细菌部队原驻地、纬九路日本宪兵队旧址、天桥区无影山街道新华院旧址、平阴县孔村镇熊善隆烈士墓。

省政府通知要求,特别要利用2015-2016年集中对抗战遗址、纪念设施进行修缮保养的时机,确保文物安全,为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年、传承弘扬中华优秀传统文化、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献。

超市

一个月卖出 2800斤薯片

近日,某科普网站的一篇揭秘垃圾食品的文章让不少吃货难以置信。文章说垃圾食品目标就是让人不停地吃,而能让生产商实现这个目标的,居然是这些食品里的盐含量。1980年前后出生的人的零食习惯和他们在二十几岁时相比,对盐味儿零食的消费量没有随着年龄的增长而减少,反而在上升,人会得对盐上瘾。

情况是这样吗?6月30日,记者在济南某大型超市食品区看到,集中了约五个品牌的两排膨化食品货架,人流一直没有间断,不时出现购买者挤满货架的情况。不少膨化食品正在促销,三连包、多包混装成的大包装有不少消费者选购。

不论是在超市促销区还是货架内,膨化食品的人气都最高,某品牌膨化食品的导购

也用经验向记者证实了这点,且消费人群不仅有年轻人,还有中年人和老人。

上述导购介绍,卖得最好的品牌仅该超市一个月的销量就有七八万元,70克左右一包的薯片售价约四五元,以此计算,这个销量最高的薯条品牌一个月能卖出约2万包,约合2800斤。鲜虾条和鲜虾片的销量在该超市也不错。

的月销量之和有20.5万件。

营养素参考值是指每100g(毫升)食品中总能量以及各种营养素占我们一天人体所需的百分比,从而可以让我们更加直观地了解到自己摄入能量的多少,以保证一天的总能量不超标。在食品标签营养素参考值表中,钠的营养素参考值为2000毫克。也就是说吃一包辣条,这一天摄入的钠便超标五成。

但盐不能一味多,每个人对盐的感受都是有临界值的,太多了也受不了。

“即使不吃零食,山东大部分人的盐摄入量都已经超标了。如果吃零食,平常的饮食更要清淡。6克盐的量仅是一小啤酒瓶盖。但往往炒一盘菜,半勺就下锅了。”程振倩说,八个月以内的婴儿不能吃盐,高血压患者、肾病患者都要少吃盐。有妊娠糖尿病、妊娠高血压的孕妇也要减少盐的摄入,最好在4克以内。

食客

一天吃一包辣条 摄入钠超标五成

销量和含盐量有关系吗?对比这些产品的营养成分表中钠一项就能得到答案。千佛山医院营养科副主任程振倩医生说,食品中的钠指食品中以各种化合物形式存在的钠的总和。

销量最高的单品鲜虾条钠含量每百克660毫克。和其他零食相比,膨化食品的含钠量也明显较高。膨化食品每百克钠含量动辄500至700毫克。而泡菜类、酱菜类的钠含量才每百克约800毫克,相差无几。其他钠含量较多的食品是锅

巴,每百克钠含量300至520毫克。

记者在淘宝网搜索零食小吃,按照销量排名,月销量排在前十的零食单品中,有5种钠含量每百克超过1000毫克。销量最高的是某原味蜜汁XO酱特产猪肉脯,月售7万件,钠含量每百克1444毫克,占营养素参考值的72%。排名第3的单品钠含量有每百克1100毫克,占营养素参考值的65%;排名第8的某品牌辣条钠含量竟然每百克3045毫克,占营养素参考值的152%。这5种单品

降了0.9克左右,但仍远高于每日6克的推荐量。

江南大学食品加工与配料研究中心副教授夏书芹介绍,氯化钠在食品加工中主要起两个作用。一个是提味,调节口味。盐与其他的风味物质一起,能调节口味。而且盐味能带来一定的愉悦感。太淡的味道,很难留住食客。另一个则是防腐作用,氯化钠的含量高了,能减少食品中的水分子活动,从而减少微生物的滋生,有利于食物的长期保存。

专家

山东人日均食盐11克 不吃零食已超标一倍

“膨化食品等多数是孩子和年轻人吃,过多的盐摄入对他们的健康不利。”程振倩说,钠盐摄入体内后,需要通过肾脏代谢,过多的盐摄入会对肾脏带来压力。高盐饮食还会引发高血压。

2014年山东省减盐防控高血压项目经验交流会上的数据显示,根据2013年12月至2014年3月在全省17市中评估结果,当时山东居民人均每日调味品食盐摄入量为11.58克,比2011年基线调查结果下

“尖端科技用于医疗,拯救前列腺,远离尿频尿急、起夜多” 500台治疗仪来电送

尿频尿急、尿不尽、尿等待、起夜多,不敢出远门,起夜频繁睡眠不足百病丛生,还会导致慢性肾炎、前列腺钙化……

前列腺问题久治难愈,易复发,是因为常规口服药物治疗,肠胃吸收利用率低,很难对前列腺靶向给药,药物成分根本无法穿透前列腺坚固的脂质包膜。

飞行者在飞行中腹内会产生巨大的压力易导致前列腺病变。因此,我们专家团队,投入巨资将多种尖端航天技术运用于医疗,研制成功快速安全的场效应治疗仪,并获得正式核准字号。

该治疗仪不仅能进行热、磁、脉冲穴等多种形式的能量聚合理疗,更关键的是我们医疗专家精选“千年药乡”陕西专治前列腺病的多种名贵药材,用航天纳米技术对中药材进行孢子破壁制成特殊药包,使药物渗透

导入的速度,浓度提升百倍。并通过生物脉冲,交变螺旋磁场,纳米微波“三维一体靶向穿透导入技术”,实现对前列腺精准均衡的中药离子导入,穿透前列腺脂质包膜,强大的药物功效和仪器理疗药械合一,“透、准、快”的实现高效安全的根本治疗。

使用前期,下腹坠胀缓解,非常的舒服,并且尿频尿急明显缓解,起夜减少。据临床验证:连续使用3个月就能睡上安稳觉了,能一觉睡到天亮了。

因功效显著,专家呼吁:场效应治疗仪,更应该服务更多的久治不愈前列腺患者。500台治疗仪针对前列腺患者进行公开发放,体验其神奇疗效!

凡拨打400-8556-619

真正有需求的前列腺患者均可凭赠送代码:867领取售价1480元的治疗仪一台。每人限领1台,每省限赠30台,赠完为止。

20枚生物工程角膜 将助老区患者复明

由动物角膜加工而成,为全球首例

本报济南7月1日讯(记者 陈晓丽) 6月30日下午,山东省慈善总会生物工程角膜暨复明手术慈善捐赠仪式在山东省眼科医院进行。中国再生医学国际公司向山东省慈善总会捐赠了20枚生物工程角膜,联合山东省眼科医院共同免费实施手术,定向用于革命老区的20名老党员、老模范角膜盲患者的复明手术。

山东省眼科医院院长史伟云解释,角膜位于眼球的正前方,透明无血管,感觉神经非常丰富,可以保证外界光线毫无障碍的通过,到达眼底以形成清晰的成像。先天性、感染、免疫相关疾病等角膜病如果使角膜的形态发生变化,就会引起视力下降。另外,由于角膜在眼部正前方,在遭受外伤时,角膜易受到不同程度的伤害,发生破裂、感染导致浑浊,造成视力下降或失明。

角膜病是仅次于白内障的第二大致盲眼病。流行病学调查数据显示,我国现有角膜病患者3237万人,其中单眼角膜盲292.5万人,双眼角膜盲44万人。在这其中,80%的患者可以通过角膜移植手术复明。但是因供体缺乏,全国每年完成的角膜移植手术仅5000例左右。

据介绍,生物工程角膜“艾欣瞳”于4月底获得国家食品药品监督管理总局颁发的医疗器械注册证书,于5月23日正式投产上市,是全球首个生物工程角膜。“艾欣瞳”是由动物角膜经特殊工艺多重处理而成,生物相容性好,成功移植后患者视力将逐步恢复,愈后效果接近人体捐献角膜。

中国再生医学国际公司表示,计划用三年时间将山东省建成我国首个角膜盲脱盲省。