

校旁小商店日销饮品400瓶

含糖饮料卖得疯,矿泉水不到三分之一

文/片 本报记者 王光营 实习生 王鑫鑫 侯银丰



随着气温升高,冰镇饮料备受青睐,“喝一瓶饮料相当于吃了十多块方糖”的微博引起网友热议。记者15日获悉,虽然含糖量高,但三分之二的孩子都会选择功能饮料。专家建议,市民应以喝白开水为主,结合自身需要选择合适的饮品。



在某学校门口小店,学生们正在挑选饮料。

记者调查

学校旁小商店日销饮品400瓶

“冰红茶酸酸的口味不错,我就喜欢喝它。”14日中午,记者在山师附中门口的一家商店看到,放学时间一到,中小学生们就蜂拥过来,抢着购买饮料解渴。

这家商店门面不大,但在门里门外摆了三个饮料销售点,分别出售常温 and 冰镇饮料。位于门外的水柜位置最显眼,卖得最好,记者粗略数了一下,满满的水柜里放了100多瓶

冷饮,价格都在3元左右,有的学生一买就是好几瓶。

记者粗略统计了一下,在短短半个小时内,这家商店就卖出了近100瓶饮料。其中矿泉水不到三分之一,剩余的都是碳酸饮品、果汁和功能性饮料。

“天气一热,饮料也好卖了,昨天一天卖了400多瓶。”这家商店的老板蔡女士表示,冷饮是夏天的主打卖品,很多学生放学后

都喜欢买上一瓶,昨天一天共卖了400多瓶。

而百事饮料的送货员刘女士说,山师北街一共六七百米,有六个代售点,上周共卖出2500多瓶,这还不算其他品牌的饮料。购买者以中小學生居多,预计这周卖得更多。

“知道啊,不甜还不买呢。”对于饮料含糖量高,不少学生都说知道,但对饮料的害处,学生们大都不在乎。

网上热议

喝瓶饮料等于吃十几块方糖

“喝一瓶冰糖雪梨等于吃了14块糖。”近日,临床营养师顾中一的饮料含糖量图引起网友热议。根据图示,雪碧、可乐的热量等于12块糖,其他饮料的含糖量都不低。

据介绍,通常所说的热量就等同于糖,按平均热量推算,一瓶500毫升的饮料热量约为219大卡,相当于一碗米饭的热量。如果一个人每天喝2-3瓶饮

料,摄入的热量就很多了。即使是热量最低的绿茶,一瓶饮料的热量也要慢跑10分钟,或上1800级台阶才能消耗完。

由于含糖量高,常喝饮料的人大都会越来越胖,血糖浓度也会上升,更容易患糖尿病、心血管疾病等。即使一些号称运动型的饮料,过多饮用不仅对健康无益,还可能影响心脏功能和睡眠质量。

“不可能吧,这么高,今年夏天就开始戒饮料。”对此,不少网友都表示意外,并表示以后要控制喝饮料的量。

除了含糖量高影响健康外,一些罐装碳酸饮料还存在一定的危险性。以可乐为例,随着温度的降低,原本溶解在水中的二氧化碳析出,导致罐内压力增大。温度升高后,气体迅速膨胀,打开时容易爆炸。

专家建议

夏季最佳饮品还是白开水

山东省千佛山医院营养科主任杜慧珍表示,饮料能给消费者带来愉悦的味觉感受,但大量饮用会摄入过多能量,对身体产生不良影响。对于需要控制糖分的人,可在同类饮料中选择能量低的产品。

“夏天最好的饮品还是白开水,中医称白开水是‘百药之王’。”杜慧珍表示,新鲜的温开水容易透过细胞膜进入细胞内,被身体吸

收,进入血液循环发挥新陈代谢的作用,同时调节体温、清洁人体内环境。

夏季出汗后,市民可适当喝些淡盐水,或在淡茶里加点盐补充出汗而丢失的钾盐。“除白开水外,凉茶、蔬菜汤、绿豆汤、酸梅汤等也是夏季较好的饮品,可根据自己的情况选择饮用。”杜慧珍说。

“孩子处于长身体的时候,应该适当控制含糖

高的饮料。”专家认为,由于身体的原因,小孩和老人在夏季更应格外注意对饮品的选择,小孩子要少喝饮料,老人可以适当喝些淡盐水。

除了选择适合自己身体需要的饮品外,安全也很重要。碳酸饮料禁止加热或冷冻。此外,市民还应多普及一些营养知识,根据自身需要挑选适合自己的饮料。

孩子从一岁恋上含糖饮料 妈妈无奈熬甜粥替代

五名学生中有一个小胖墩

本报5月15日讯(记者 王光营 实习生 王鑫鑫 侯银丰) 夏天来了,含糖饮料大受欢迎。记者15日获悉,有的孩子从一岁多就恋上含糖饮料,妈妈无奈只能熬甜粥替代饮料。由于热量摄入较高,省城五个学生中,就有一个是小胖墩。

15日中午,不少家长在山师附小门口等待,准备接孩子回家。记者注意到,从教室走出来的学生有的拿着水杯,没拿水杯的学生则直奔附近的小商店买饮料去了。

“我刚上完体育课,来瓶脉动吧。”记者发现,高年级学生普遍热衷于可乐、雪碧等碳酸饮料,低年级孩子则偏好营养快线、果汁等饮料。

7岁的女孩尚官敏现在读一年级,她的妈妈苏女士

告诉记者,孩子从一岁就开始喝饮料了,尤其喜爱可乐和雪碧,不给买的话孩子就又哭又闹,这些年喝过的饮料已不计其数了。最近,孩子又喜欢上了营养快线,基本上每天早上都要喝一瓶。

“我也知道饮料里有添加剂,孩子喝太多不好,但孩子控制不住,只能尽量让她少喝点。”苏女士说,都说喝饮料多了会发胖,但平时孩子喝了饮料就不想吃饭了,现在尽量熬甜粥代替饮料让孩子喝,效果还不错。

记者了解到,由于摄入热量过多,目前孩子的肥胖率逐年增高。根据国家教育部门的监测数据,2007年,12.34%的孩子肥胖,超过1996年的4倍,13岁到15岁女孩的肥胖率高达16.8%。2012年,复旦大学公共卫生学院调查认为,上海市的小

学生肥胖检出率达到19.85%,经常喝含糖饮料是一个重要原因。

对于学生的身体素质,山东省教育厅2010年发布了相关调查数据,其中超重和肥胖检出率继续上升,成为影响学生健康的重要因素。7-18岁城市男生、女生超重检出率分别上升到19.32%、12.46%。

“济南市目前尚未进行专项监测,但学生超重确实是一个非常重要的问题。”济南市教育局工作人员表示,关于学生的监测数据会定期上传给国家教育部,但2010年以来还没有相关数据。

业内人士认为,根据山东省2010年的数据,在每五个孩子中,差不多就有一个是小胖墩,平常通过饮食摄入的热量超标是主因。



济南市新航道培训学校
鲁济招广字(20130082)

英语高能高分 就上新航道

近期热报班级

班型	开课时间	班型	开课时间
5人精英班	7.6、7.15、7.25、8.1	托福5人精英班	7.20、7.25、8.15
高中生雅思6分直达班	6.20、7.5、7.18、7.29	高中生托福90分直达班	6.20、7.5、7.18、7.29
6分精讲班	6.30、7.12、7.15、7.26	托福90分精讲班	6.30、7.15、7.28、8.8
雅思6分强化班	7.13、7.25、7.28、8.8	托福90分强化班	7.13、7.28、7.10、8.21
6.5分基础班	6.26、7.10、7.16、8.1	托福100分基础班	7.10、7.16、8.1、8.16
6.5分强化班	7.6、7.20、7.26、8.10	托福100分强化班	7.20、7.26、8.10、8.26
雅思7分精讲班	7.25、8.12	托福基础班,强化班	7.25、8.3
雅思7分冲刺班	8.6、8.24	托福词汇语法班	6.14、6.30、7.15、7.28
雅思基础班、强化班	7.25、8.3	SAT2000分保分班	6.12、7.15、7.26
雅思词汇语法班	6.30、7.12、7.15、7.26		

雅思 | 托福 | SAT | GRE | 外教口语 | 剑桥青少

400-009-9966

jn.xhd.cn