

零脂肪食品“无负担”多属忽悠

碳水化合物比可乐还要多，摄入多同样增肥

选零脂肪的饮料、嚼零脂肪的口香糖……在食品的外包装上，不少写着“0脂肪”，不少人为了减肥，也会专门选择零脂肪的饮料和食品。然而，零脂肪的食品真像其宣称的那样让身体“无负担”吗？营养师表示，不少零脂肪食品内的碳水化合物进入身体后，也会变成脂肪。

本报记者 穆静

为减肥不少市民青睐“0脂肪”食品

家住六里山南路的市民小秦为了减肥，将平时喝的酸奶改成了一款“0脂肪”的乳酸菌饮品。而这款乳酸菌饮品甜甜的口感，又让小秦心里有些打鼓：“喝零脂肪的饮品真的不会长肉吗？”

“嘴馋想吃糖，这款软糖正好没有脂肪，应该不会长胖。”也有网友称，为了减肥，特地买了零脂肪的糖来解馋。

在省城各大超市，记者看到，不少食品的营养成分表中，“脂肪”一栏均标含量为“0”。大部分乳酸菌饮品、果

汁、碳酸饮料标注的脂肪含量均为0。此外，一些口香糖、米酒、软糖的脂肪含量也为0。

有些乳酸菌饮品还将“0脂肪”写在瓶身的显眼处。在一款乳酸菌饮品中，瓶身上写着“0脂肪配方，让身体无负担地享受健康。”另一款乳酸菌饮品在瓶身的中间位置用大号字写着“0脂更健康”。而一瓶300毫升左右的乳酸菌饮品，价格在5元以上，比多数等量的酸奶和饮料价格高。

脂肪虽为“0”，碳水化合物比可乐还高

仔细观察“0脂肪”产品的营养成分表，记者看到，这些产品脂肪含量虽然为0，但是其碳水化合物含量和能量并不比未标注零脂肪的同类产品低，有些指标还比同类产品高出不少。

记者观察发现，在每100毫升酸奶和鲜奶中，脂肪含量多在1克到5克之间，碳水化合物的含量多为5克左右；而在不少零脂肪的乳酸菌饮品中，每100毫升饮品中，碳水化合物的含量多在10克以上，有的高达15克。而在每

100毫升可乐中，碳水化合物含量为11克。

在能量总量上，每100毫升产品中，“0脂肪”饮品能量为280千焦左右，大部分酸奶的能量则为250千焦以下。

青岛营养师俱乐部理事长、著名营养师郑育龙介绍，脱脂的乳制品口感较差，往往需要通过添加蔗糖、甜味剂等来弥补这一点，使得不少“0脂肪”饮料的碳水化合物量要比碳酸饮料还要高，碳水化合物被身体吸收后，也可转化为脂肪。



不少乳酸菌饮品将“0脂肪”写在瓶身显眼处。本报记者 穆静 摄

专家说法 多打概念牌，摄入多同样增肥

“这些零脂肪的产品多是在打概念牌。”针对不少零脂肪产品宣称的“0脂肪更健康”、“无负担”，郑育龙介绍，零脂肪的产品表面上看不会增肥，实际并不如此，消费者选购时要看清营养成分表中能量的多少。此外，标注为0脂肪，也不代表一点脂肪也不含有。按照《预包装食品营养标签通则》规定，每100克或100毫升食品中的脂肪含量低于或等于0.5克，就能标注为0脂肪。

秋季养生篇⑤

流鼻血莫大意 “防燥”不能光靠喝水

本报9月24日讯(记者 肖龙凤 实习生 张藻) 一场不大的冷雨过后，省城将迎来连日的晴天，空气变得干燥。一些人开始出现流鼻血、便秘等情况。省千佛山医院中医科副主任周霞提醒市民，秋季养生除了要适当保暖，还要注意“防燥”。

最近不少人感觉，“水没少喝，咋还觉得渴呢？”周霞说，“金秋时节，燥气当令，空气比较干燥，人体容易受燥邪之气的侵袭，特别是肺部的阴精容易被侵袭，不少人出现口唇干燥、鼻咽燥热、大便干结等情况。所以秋季养阴一定要注意防燥，注意饮水和食用水果，以补充水分。同时应避免运动量过大而出现大汗淋漓、损伤津液的情况。”

秋冬季节，万物敛藏。周霞建议，人们也应当顺应自然界的收藏之势，注意养阴，收藏阴精，以达到润养五脏，从而增加身体的抗病能力，益寿延年。

南京大学医学院附属鼓楼医院内科医生朱朝晖建议，

秋季防燥滋阴，可以从“神补”、食补和药补三方面入手。

“神补”：主要是敛神，秋季应早睡早起，保持清静、安宁，使神气内敛，心境平和。

食补：梨、甘蔗、木耳、香蕉、蜂蜜和百合都是秋季养生的首选食材，可以用煮粥、炖汤等方法合理搭配饮食。一些偏热性的食物在秋季不宜过多食用。注重皮肤的女孩子在秋季要减少热性零食如巧克力等的摄入。

药补：天门冬、麦门冬、沙参等药材具有清肺抑火，滋阴润燥的作用，对秋季人体防干燥的效果显著，也可以用作熬煮汤水，搭配滋阴润燥的水果一起食用。

“十一”长假即将来临，周霞建议，在济南，秋季是最舒服的季节，可以外出踏青、爬山、采摘，外出时多备点衣服，鼓励大家多亲近自然，体验农家乐也很不错。“秋高气爽，与亲朋为伴，登高远眺，放松心情、愉悦精神，尽情享受大自然的美景，于身心都有极大的好处。”

出行参考

公交将开 “区间游览车”

本报9月24日讯(记者 孟燕 通讯员 彭庆华 陈飞坪) “十一”假期即将来临，为满足市民乘车需求，省城1路、3路、11路等多路公交车都增加了班次应对出行高峰。公交一分公司还将开通到市内旅游景点的“区间游览车”。

1路线是客流量较大的公交线路，“十一”期间，1路由原来的486班增加到500班，运行间隔由原来的5—6分钟缩短到3—4分钟，减少乘客的候车时间，尽最大可能满足乘客的需求。

公交一分公司将在客流量大增的9月30日、10月1日和6日、7日，对所属途经火车站、汽车站的3路、11路、K11路、18路、84路、111路、118路等线路进行重点投入。国庆期间，计划对途经泉城路、洪家楼等商业街的80路、118路、165路等线路的班次进行适当调整和梳理。根据实际的客流情况，公司将适时开通通往趵突泉、大明湖、千佛山、泉城公园、泉城广场等景点的“区间游览车”。

77路调整 部分运行路段

本报9月24日讯(记者 孟燕 通讯员 赵东云) 记者24日从济南市公交总公司获悉，因东沙王路道路破损严重，公交车辆无法正常通行，同时济齐路施工结束，77路将于9月26日起恢复在济齐路运行。

77路调整后，沿滨河北路向东、二环西路向南，至济齐路向东恢复原线，撤销新沙小区西区、新沙王庄、美里新居站点，增设南沙小区、匡山村北站点。

招领

袁龙，来领身份证

近日，济南公交恒通出租车公司鲁AT5133和鲁AT8264驾驶员吕朝建和腾延文分别在车上捡到大旅行箱一件和袁龙身份证一张，请失主联系85920776。

K93路车驾驶员李静在车后排座位下发现一个粉色钱包，内有身份证件(姓名张杉)，现金400余元，农业银行存折、银行卡及各类重要证件等。K93路车驾驶员江彦慧捡到一个黑色的手提袋，内有一套儿童摄影相册(大中小三本)，以及一件儿童外套。请失主联系88629176。

(孟燕 黄桂芝 付志刚)

《济南近现代书画名家》 出版发行

本报9月24日讯(见习记者 王红星 通讯员 许廷廷) 24日，济南市政协在龙奥大厦举办了《济南近现代书画名家》首发暨赠书仪式，热烈庆祝该书的出版发行。

《济南近现代书画名家》一书由济南市政协文史资料编委会征编，济南出版社出版。该书收录了济南市100多位已故著名学者、书画家及雕塑家的史料和代表作品。其中不乏孙墨佛、老舍、李苦禅、季羡林、蒋维崧等名家大家的作品。另外，该书图文并茂、印刷精美，为十艺节增光添彩，也是打造书画济南的又一精品力作。

景区看点

文庙举行第16届成人节仪式

本报9月24日讯(见习记者 王杰 通讯员 刘怡蕾)

24日上午，济南市第16届成人节启动仪式在府学文庙大成殿前举行，此次活动吸引了60名刚满十八岁的学生前来参加。

参加活动的学生代表主要来自济南市职业学院。此外，共青团济南市委、府学文庙管理处、济南市职业学院的领导、教师以及家长代表参加了此次仪式。在上午的成人仪式中，60名年满十八周岁的学生身着汉服，在文

庙司礼的带领下完成成人礼。仪式分为启户—月台列队—盥洗—传统冠笄礼—上香—酌酒—读祝词—拜先师—学子向父母跪感恩恩茶—向国旗宣誓—礼成，共11个步骤。

成人节主办方团委旨在用参加传统成人礼形式让全市青年感受中华文化，教育引导广大青少年牢记历史，继承光荣传统，增强广大青少年的公民意识、责任意识，激励广大青少年发奋图强、勇担历史使命。

园博园要办休闲垂钓大赛

本报9月24日讯(见习记者 王皇) 记者今日获知，由山东省海洋与渔业厅、山东省旅游局主办的2013山东(济南)休闲垂钓等级大赛系列活动将于10月1日至10月3日举办，举办地在济南国际园博园长清湖畔。

了解到，此次比赛以“快乐垂钓、文明环保”为主题，划分10个赛区，是国内目前规模最大的休闲垂钓大赛。比赛定为甲级赛事比赛，采用48小时赛制，所有参加活动的钓手，将获得比赛积分。参赛

钓手预计将超过400人，省内18至70周岁身体健康的垂钓爱好者都可以拨打0531-85909939报名参赛，总成绩前100名的选手将获得奖励。

除了垂钓比赛，届时还将举办山东休闲垂钓装备装备展销会、济南旅游景点推介会、济南名优特农副产品展销会及济南市第三届锦鲤大赛等活动。市民们可以在济南长途汽车站、火车站乘坐济长巴士1、2、3路和公交22路、K302路到园博园观看比赛、品尝特色小吃、欣赏文艺表演。