



## 我设计健康 您享受生活

——鼎龙健身

现在越来越多的人热爱健身,享受健身房里挥汗如雨的爽快。健身运动是时尚健康生活的标志与印记,更是一种强调品质的生活态度。它强健体魄、雕塑体形、释放压力,更唤醒每个人内心对美的渴望与追求!如果你想变得更健康,那就来泰安万达广场吧,鼎龙健身将以最专业的态度为您提供最优质的服务!

鼎龙健身于2009年别具慧眼选择滨城大连作为核心发展地,在西部高新园区商务区开设了东财健身俱乐部,经过两年时间陆续且有步骤的发展着自己的健身连锁链,目前在大连拥有五家分店,高新园区店、西安路店、和平广场店、海事大学店,开发区万达店及辐射于省外的甘肃兰州店、江苏徐州店、山东泰安店,共8家分店。公司总运营面积近三万平方米,员工总数近400人,会员总数过6万。鼎龙健身也逐渐成为国内健身爱好者首选的生活健身领导品牌,并传为佳话。

鼎龙健身以科学专业的健身理念致力于打造专业健身连锁机构,为会员提供国际标准的专业健身指导以及五星级多元素的优质服务。俱乐部全部使用国际顶级“力健”“十字星”品牌设备,秉承“让运动真正的成为一种娱乐、品味、生活”的健身理念,以中等的价格、专业的管理、优质的硬件、五星级的服务、多元化齐全的运动项目为大众打造专业健身机构。俱乐部内设体能测试区、有氧器械区、力量训练器械区、有氧操房、瑜伽室、动感单车室、淋浴室、水吧、上网区和商品专卖区等区域,使会员得到专业健身的同时体验惬意休闲。

鼎龙专业私人教练均经过AASFP亚洲体能国际资格认证,一对一的指导会员科学健身,帮您解决一切健身与健康的问题,使您的理想效果不再遥远!

时尚、专业、阳光,这就是鼎龙健身团操团队的代名词,鼎龙健身的团操课程简单、有效、有趣。合理的课程结构,丰富的课程种类,让您总会找到属于自己的专属课程!

鼎龙健身始终秉承“我设计健康,您享受生活”这一理念,以傲居大连本土,辐射全国各大城市为目标,把健康和时尚的生活方式传递给热爱生活的每一个人。

招商电话  
5368000



微信二维码

## 代糖饼干并非“热量低” 靠它

本报记者 邓金易

目前,在市场上能看到不少代糖饼干摆上货架,仿佛糖尿病人、肥胖者一夕之间找到了控制血糖、防止肥胖的福音。代糖饼干与有糖饼干相比,真的有宣传的“热量低”、“升血糖慢”的优势吗?

### 代糖饼干 一度受欢迎

在泰城一家超市内,何女士推着的购物车里装了几十包代糖饼干,她说,是自己为了减肥购买的。“看到一些网站推荐代糖饼干减肥法,只吃饼干喝酸奶,能够减重,我就买了十几包试一下。说是代糖饼干热量比较低,能有效控制脂肪形成。”何女士说。

除了需要控制体重的年轻女性,一些老人也是代糖饼干的“用户”。“我父亲有糖尿

病,一般不能吃含糖的食品,看到一些代糖饼干的广告,说是能控制血糖,想买一些给父亲吃,他最近比较馋甜味的食品。”丁先生说。

在超市内能看到,代糖饼干的品种不少,宣传不添加蔗糖、白砂糖、葡萄糖等糖类物质,而是选用麦芽糖醇、木糖醇、安赛蜜等非糖类甜味剂代替糖,使食品同样有甜味,满足糖尿病、肥胖人群对甜味的

需要。“代糖饼干适合肥胖和有糖尿病的人食用,我们摆货也一般把它摆的显眼一些,就方便顾客挑选。”一超市的营业员说。

### “低热量”不靠谱 添加剂更可怕

近日,有媒体分别送检了5款代糖饼干和5款有糖饼干,检测结果显示,它们的热量值均在500.00 kcal/100g范围波动,显然,“低热量”一说并不靠谱。消息一出,消费者哗然。

“简介里说明了并未添加蔗糖、白砂糖之类的糖类物质,怎么热量还是不少?那用代糖饼干减肥岂不是不靠谱。”叶女士说。

对此,泰城一高校食品学的教授说,食品加工的过

程,是多种成分共同混合来达到色香味的效果,因此也并不能仅以糖分低了,就说明总能量也减少了。

“代糖饼干所添加的非糖类甜味剂中,木糖醇算是比较好的,因为木糖醇不参与代谢,只提供甜味,的确能减少糖分的摄入。但像安赛蜜这类的甜味剂,是化学品,类似于糖精,虽然口感好,无热量,但也没有营养。”这位教授说。

“它属于符合国家规定的食品添加剂,但如果超量添加,而短时间内被人大量食用,会引起血小板减少,导致急性大出血。因此并没有什么好处。”教授说。

### 减肥不能靠代糖饼干

代糖饼干真的有广告上说的那么神奇吗?它是否真的能控制体重和血糖呢?对此,记者采访了这方面的专家学者,来解答这些疑问。

“代糖饼干中,的确不添加蔗糖、葡萄糖等糖类,但饼干还是由淀粉和油为主要原料制成的,淀粉吃进人体,转化为葡萄糖,等于还是吃进了糖。因此,用代糖饼干控制体重,或是减重的说法是不科学的。”食品学教授说。

泰山医学院附属医院内分泌科的主任石昌红也表示,有些代糖饼干,虽然糖尿病人也能够摄入,但并不能大量食用。“一些代糖或者无糖饼干中,并未添加

蔗糖等糖类,只是添加甜味剂来满足口感,因此,糖尿病人可以适量摄入这类饼干。但它肯定不能降糖,而且大量食用也还是会影响血糖。”

一位营养师告诉记者,不论是减肥还是降糖,都需要按照个人不同的体质摄入食物。“每个人体质不同,需要的营养元素也不同,就像相同的病症,病理可能完全相反是一样的。因此,在‘吃’这个问题上,绝对不能仅仅依赖一种食物,而是要全面的摄入,有条件的,也可以请专门的营养师,依照个人不同体质搭配食物,以达到减肥的效果。而糖尿病人,则一定要遵医嘱进食,不要对一些广告噱头偏听偏信。”

