

美国儿科学会将纯果汁“拉黑” 1岁以下儿童别喝纯果汁



一岁以下儿童不建议喝果汁。

本报记者 朱洪蕾 6月5日讯 (记者 朱洪蕾) 100%灭菌纯果汁,孩子最好不要喝!这不是养生鸡汤文,而是来自美国儿科学会的最新指南。山东营养学会理事长、山东大学教授徐贵法认为,“不管多纯天然的果汁,都不如直接吃水果,能吃水果,就不要喝果汁。”

日前,一篇名为《果汁被拉进黑名单,明令禁止——来自美国儿科学会2017最新指南》的文章刷爆朋友圈。该文章提出,即便100%灭菌纯果汁孩子最好也不要喝,就别提勾兑果汁、香精色素白糖甜味剂等调和而成的果汁饮料了。

■相关链接

专家:青少年也应少喝果汁

《美国儿科学会建议1岁以下儿童无果汁》一文提出,百分之百新鲜或重组果汁可以成为健康饮食的一部分,对超过1岁的儿童而言,作为均衡饮食的一部分,应该根据孩子的年龄而受到限制。

1-3岁的幼儿每天最多4盎司(117.08毫升),4-6岁的儿童,果汁应限制在4到6盎司(117.08毫升-175.62毫升);7-18岁的儿童,果汁的摄入量应限制在8盎司(234.16毫升)。

记者通过查询美国儿科学会官方网站获悉,刷爆朋友圈的那篇文章主要内容来源于网站上的《美国儿科学会建议1岁以下儿童无果汁》。

文章提到,果汁对1岁以下的儿童没有任何营养价值,不应包括在他们的饮食中,这标志着该学院自2001年以来首次对果汁的建议进行了修改。

徐贵法表示,美国儿科学会的观点没有问题,相对而言,果汁不管添加与否,与带果肉的水果相比,营养肯定减少了,但也不是绝对地说,果汁喝了以后会有多少坏处。

徐贵法介绍,严格来说,婴幼儿一岁以前,或者说在半岁以前,要是母乳喂养的话,是不需要添加任何液体的,靠母乳就能获得全部营养。

徐贵法认为,严格意义上的100%纯果汁,应当只有果汁,不添加任何东西,而实际上却做不到,都会添加东西,像糖分、纤维剂,也有增稠剂、色素等。

据了解,目前对于纯果汁并没有国家标准,不少品牌打着100%纯果汁的旗号吸引消费者,但是实际上,都在钻空子,用浓缩果汁+水来应付消费者,这种果汁更应该被称作“复原果汁”。

引发肥胖和龋齿。而且,从水果变成果汁,很多营养成分都丢失了。很多人以为自己喝了果汁,就能够跟吃水果一样摄入同样的营养价值,但实际上,差别非常大。他建议青少年和儿童多吃水果,少喝果汁。

不过对于成年人来说,徐贵法认为,成年人已经过了生长发育的阶段,选择喝果汁,而不是吃水果,缺少某些营养价值,影响并不大。

本报记者 朱洪蕾



5日,鲁南高铁首孔箱梁吊装成功。本报记者 戴伟 摄

本报记者 刘相华 6月5日讯 (记者 刘相华) 5日,在临沂兰山区,随着大型架桥机的缓缓前行,重达900吨的预应力混凝土箱梁稳稳落在临沂北特大桥223号和224号桥墩上,宣告鲁南高铁临沂至曲阜段首孔箱梁架设成功,鲁南高铁再次刷新了全国高铁建设纪录。

鲁南高铁项目由山东省主导投资建设,山东高速集团控股的山东铁投公司为主投资,项目全长494公里,东起山东省日照市,向西经临沂、曲阜、济宁、菏泽,与河南省郑徐客专兰考南站接轨,总投资约为750亿元,设计时速350公里,是山东省境内建设里程最长、投资规模最大、覆盖人口最多的铁路项目。

鲁南高铁采用分段建设模式,由日照至临沂段、临沂至曲阜段、曲阜至菏泽段、菏泽至兰考段组成,其中,曲阜至临沂段于去年12月17日开工建设。项目启动至今,不断刷新省内乃至全国高铁建设纪录:公司成立仅2个月,即实现临曲段项目开工建设,相当于正常半年乃至1年的工作

量;开工3个月,成功浇筑第一榀箱梁,按高铁项目传统工期则需要半年以上;开工4个月内,完成全部红线内用地、临时用地、房屋拆迁和三电迁改工作,在铁路项目建设征地拆迁进度上史无前例;开工5个半月实现首孔箱梁架设,比其他铁路项目11个月架梁的平均工期缩短一半。

不仅建设速度屡创新高,而且工程质量堪称样板。鲁南高铁沿线地区地质复杂,松软土、岩溶、膨胀土路基与高风险隧道相间其中,所经地区覆盖人口3500万人,地下水系、管道和路网发达,空中光缆和电缆纵横交错,施工干扰大,是山东省有史以来施工条件最复杂的铁路项目。

鲁南高铁公司在已开工的临曲段全面推行标准化管理,确保了工程质量始终处于可控状态;全面推行信息化管理,通过建立“电子日志”,只要扫一扫桥墩、梁体等产品上的二维码,即可反映出每一道工序的作业人员,使质量问题可追溯;立足自主创新,通过优化钢筋设备、桥梁墩身滴灌保湿养护、

墩身预埋钢筋固定卡具等工装设备,不仅提高了工效,工程质量也得到了提升。今年4月,铁路总公司在检查鲁南高铁项目时,对现场建设情况给予高度评价:“像鲁南高铁这样的施工质量我们放心”。

鲁南高铁建设的高速度在一定程度上得益于地方主导投资建设高铁的新模式。作为山东省继济青高铁后第二条由地方组建管理团队、自主管理、建设的高铁项目,鲁南高铁在征地拆迁、队伍组建及吸引社会资本进入方面进行了探索创新。

据了解,鲁南高铁日照至临沂已于5月26日开工建设,曲阜至菏泽段、菏泽至兰考段已完成可行性研究报告,全线将于2019年底通车。届时,鲁南高铁将与京沪高铁、京九高铁、青连铁路、郑徐客专以及规划的京沪第二通道等五条国家干线铁路实现互联互通,可有效解决我省鲁南、鲁西南地区3500多万沿线群众快速出行的问题,对于促进我省经济社会持续健康发展具有重要意义。

开工5个月实现首孔箱梁架设

鲁南高铁创造 高铁建设新速度

一元体验 脐疗糖尿病 晚一贴、早一揭 只需1元,即可体验

糖尿病患者请注意,贴肚脐,辅助治疗糖尿病,糖特邦牌远红外贴正式获得审批通过。老糖友只需要找准自己的肚脐眼,晚上贴、早上揭,国家正规二类医疗器械产品,糖特邦牌远红外贴就能辅助你治疗糖尿病。

现在来电,只需1元就能体验到价值198元的糖特邦远红外贴,就能辅助你治疗糖尿病,每天仅限200名。

糖特邦牌远红外贴是国家正规的二类医疗器械产品,它使用方便,只需找准肚脐眼,早上贴、晚上揭,就能辅助你治疗糖尿病,所以糖友们赶紧拨打电话,只需1元钱就能体验到价值198元的糖特邦牌远红外贴。

糖特邦牌远红外贴如果你贴

了效果好,请发到你朋友圈里的10个人,为它点个赞;如果不好就告诉100个人。

特别声明,为了让更多的迫切需求的糖友们都能1元体验到价值198元的糖特邦牌远红外贴,厂家对领取者有以下几点要求:

- 1.体验者必须是糖尿病友本人;
- 2.每人限领一次,不得重复领取;
- 3.每天仅限200个名额,按照报名先后顺序予以发放。(优惠代码:834)

咨询热线:400-7360-528

适用范围:适用于1型、2型糖尿病患者的辅助治疗。

医疗器械广告审查批准文号:豫医械广审(文)第2016120137号

豫食药监械(准)字2012第2260352号

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用,禁忌内容或注意事项详见说明书。