# 低卡、无糖、瘦身——这些网红食品要注意

新华社记者 赵文君 张璇

宣称“低卡、无糖、营养、瘦身”，近来一些网红食品打着健康卖点，迎合消费者心理，吸引了不少人跟风购买。但记者调查发现，一些网红食品虚标成分、配料表玩文字游戏，甚至非法添加药物成分实现所谓“减肥瘦身”等功效。消费者需擦亮眼睛，识别这些营销噱头和文字游戏，保护自身权益。

**真营养还是造噱头？**

进入春天，不少爱美人士追求减肥瘦身，而有些食品就宣称是低脂肪，吃了也不用担心长胖，那么一些宣传低脂低卡的网红食品，是否真的有效呢？

最近，一种名为“干噎酸奶”的奶制品风靡网络，号称有较高营养价值，且低热量。经第三方实验室检测6款销量较高的“干噎酸奶”，结果显示样品中没有一款符合低热量。其中一款产品标注热量407kj/100g，实测778kj/100g；另一款产品标注脂肪1.4g/100g，实测12.8g/100g。检测结果远超出食品安全国家标准允许的误差范围，涉嫌营养成分表虚标，此外也不符合低能量低脂肪的标准。

记者了解到，依据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》，低能量要求为能量≤170kj/100g固体或≤80kj/100ml液体；低脂肪要求为脂肪含量≤3g/100g固体或≤1.5g/100ml液体。

某品牌一款名为“乳清蛋白面包棒”的面包，声称“和牛奶一样营养，比苹果还低的热量”。仔细查看配料表，实际添加的乳清蛋白含量只有0.4%。

某品牌一款“松茸酱油”的调味料，整个产品的标签和营销话术都在突出“松茸”加酿造酱油，让消费者觉得松茸才是主角，酱油是点缀。然而细看配料表，松茸的排位非常靠后，实际添加量很少。

连酵母都“卷”起来了。某品牌一款藜麦吐司面包外包装上描述“使用鲜酵母，活性高、风味足”。记者走访超市发现，不少品牌的面包外包装上都突出标明使用鲜酵母，售价也随之提高了。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯告诉记者，其实鲜酵母、半干酵母和普通的干酵母都已经有商品化产品，各有优缺点，不能说没差别，但是差别不大。

专家提示，消费者在购买产品时，需仔细查看食品标签以及电商的商品详情页，深入了解商家主打的产品卖点，辨别其真伪，不要被其营销噱头牵着鼻子走，影响自己的选择。

**“配料干净”是文字游戏？**

记者走访商超、搜索电商平台页面发现，大量食品外包装上醒目标注“0反式脂肪酸”，配料表里用“食用油脂制品”等措辞，回避使用“植脂末”“起酥油”。

“0蔗糖”“0添加糖”“0添加蔗糖”等话术让消费者晕头转向，比如有的“0蔗糖”产品配料表里，海藻糖、果葡糖浆、麦芽糖浆、浓缩苹果汁等其他形式的糖赫然在列。

一些食品标榜配料干净，实际却可能隐藏了某些食品添加剂成分，对于消费者来说迷惑性很强。

某品牌一款速溶咖啡外包装用醒目字体标明“0奶精、0植脂末、0氢化油、0反脂”，配料表只标明了椰子油粉（玉米淀粉、植物油、含乳固体饮料）、食用葡萄糖、白砂糖、速溶咖啡，看上去“配料干净”。

钟凯说，“含乳固体饮料”是复合配料，其中可能包含多种速溶咖啡必要的食品添加剂，比如酸度调节剂、乳化剂、食用香精等，但企业故意不展开其中成分，使配料表看上去很短。此外，椰子油粉就是植脂末的一种，无非是换个说法罢了。实际上，这款速溶咖啡就是“咖啡粉+植脂末+糖”，只是跟消费者玩了一个排列组合的文字游戏。

“0反式脂肪酸”这一标签本意是用在使用了氢化植物油，但反式脂肪酸含量可忽略不计的产品。然而现在无论是否使用氢化植物油，很多产品都会使用这个标签，导致消费者很容易被虚假的安全感误导。

专家提示消费者，看懂配料表的“潜规则”很重要。配料表的顺序反映了添加量大小，有助于揭示食品的真实成分。比如，全麦面包的配料表，要看全麦粉在配料表的第几位；如果白砂糖位于配料表的前3位，则说明面包的含糖量较高，需要引起注意。

去年7月，市场监管总局发布《食品标签监督管理办法（征求意见稿）》，拟强化食品名称标注要求，不得使人误解。征求意见稿提出，食品标签标注内容不得以欺骗、虚假、夸大、误导方式描述或者介绍食品，不得明示、暗示疾病预防、治疗功能，非保健食品不得明示、暗示具有保健功能。

**真能减肥还是非法添加？**

“黛梅噗噗梅”“西梅SOSO果冻”“酵素软糖”……江苏省苏州市市场监管局在一起案件中查获40多种网红食品，均伪装成零食的面目出现。

江苏省苏州市食品检验检测中心检验二部部长刘岑告诉记者，该案当事人使用包含双环己甲酰酚丁、双丙酚丁等物质的“酵素粉”为原料生产加工食品，比如一种名为“黛梅噗噗梅”的蜜饯食品，有消费者食用后出现严重腹泻。

近年来，打着“减肥、降压、降糖”等卖点的代用茶、压片糖果、固体饮料等网红食品兴起，消费者食用后可能会出现食欲减退、失眠、口渴、便秘等不适症状，危害健康。

记者了解到，我国食品安全法规定，生产经营的食品中不得添加药品。市场监管总局发布的《保健食品标注警示用语指南》，要求在标签专门区域醒目标示“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”等内容。

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江说，市面上一些酵素类网红食品，部分可能申请到了保健食品，部分仍然属于食品。这些网红食品无资质难把关，给黑作坊入市提供了便利。

业内人士表示，这类非法添加的网红食品违法形式隐蔽、手段花哨、涉及地域人群广泛，关键是进一步落实监管职责，强化企业责任，不能执法“雷声大、雨点小”、处罚不痛不痒，要利剑高悬、形成震慑。

同时，消费者也应当增强自我保护意识，选择正规渠道购买食品，购买正规食品，一旦食用后出现不适症状，要怀疑食品中是否含有违禁成分，及时就医。

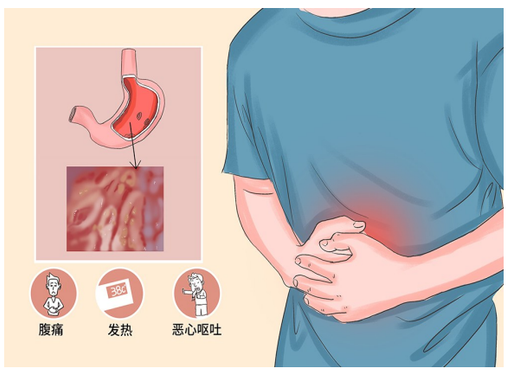
**春日寻芳**

3月16日，在四川省达州市通川区，一只鸟儿停在枝头。各地春花陆续绽放，神州大地处处都是烂漫春景。

新华社发（曾猛 摄）

◆健康科普

## 中西医优势互补助力缓解肝硬化




3月18日是“全国爱肝日”。医学专家介绍，肝硬化是临床常见的严重肝病，而中西医结合治疗可以缓解一部分患者的病情，改善其生活质量。

首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任医师侯艺鑫介绍，肝硬化通常由一种或多种病因长期作用造成的慢性肝脏损害引起，常见病因包括肝炎病毒感染、代谢相关脂肪性肝病、酒精性肝病等。肝硬化早期症状可能十分隐匿，进展至失代偿期时，患者常出现腹水、黄疸、消化道出血、肝性脑病等严重并发症，生活质量大幅下降，生命受到威胁。

侯艺鑫说，中医认为，肝硬化的发病与情志失调、饮食不节、感染疫毒等因素密切相关，在慢性肝病进展至肝硬化的过程中，肝、脾、肾三脏俱损，中医通过调肝养肝、健脾醒脾、补肾填精等方法，扶助正气，调节免疫，为改善肝硬化提供动力；而西医在肝硬化治疗上有着明确的针对性，例如，西药里的乙肝、丙肝抗病毒药物能迅速控制病毒复制，这是中药所不具备的。

“中西医结合治疗肝硬化能够产生‘1+1>2’的效果。”侯艺鑫介绍，中西医结合治疗有助于降低早期肝硬化患者的肝脏硬度值、稳定肝脏功能；针对失代偿期肝硬化患者，则有望通过改善肝脏合成、代谢功能，减少腹水、消化道出血、肝性脑病等并发症发生，使失代偿期肝硬化出现再代偿状态，从而提升患者生活质量，延长生存期。

肝硬化患者除了积极配合治疗之外，还需在日常生活中做好自我管理。中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强提示，患者应保持健康生活方式，严格戒酒，避免过度劳累，保证充足睡眠；同时应做好情绪管理，避免过度紧张、生气大怒、多思多虑；还应结合疾病情况遵医嘱做好饮食管理。

（新华社记者 田晓航）

## 中国新药为晚期非小细胞肺癌患者带来疗效

英国著名医学期刊《柳叶刀》近期发表的一项3期临床试验结果显示，中国医药企业康方生物自主研发的PD-1/VEGF双特异性抗体新药依沃西单抗（ivonescimab）可为晚期非小细胞肺癌患者带来更好治疗效果。

在2022年11月9日至2023年8月26日期间，科研人员在中国55家医院对879名年龄在18岁或以上的局部晚期或转移性非小细胞肺癌患者进行了随机、双盲3期临床试验。

在受试患者中，398名患者被随机分配接受依沃西单抗或当前畅销抗癌药帕博利珠单抗的治疗。中期分析显示，依沃西单抗组患者的中位无进展生存期（PFS）为11.1个月，明显长于帕博利珠单抗组的5.8个月。

亚组分析显示，无论患者的年龄、性别、ECOG评分（美国东部肿瘤协作组对患者的活动状态评分）、PD-L1表达情况、病理类型以及是否伴有肝转移、脑转移等情况，依沃西单抗组的指标均明显优于帕博利珠单抗组。

PD-L1是一种对免疫系统有抑制作用的分子。癌细胞和免疫抑制性髓源细胞会产生大量的PD-L1。

论文中说，依沃西单抗相较于帕博利珠单抗显著延长了患者的无进展生存期，有望成为PD-L1阳性晚期非小细胞肺癌的一线治疗选择。

（新华社记者 郭爽）

◆节令之美

## 20日17时1分春分：春色正中分 人间恰良辰

春分，是春季的第四个节气，北京时间3月20日17时1分将迎来春分节气，春色从此分，春意从此浓。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，二十四节气首先有二分：春分和秋分。概括了一年四季以及立春等八个重要节气的“四时八节”说法，与二分直接相关，而春分又是二分之始，其重要性不言而喻。

“雨霁风光，春分天气。千花百卉争明媚。”春分时节，我国多地气温已经回升到10摄氏度左右。这时节，风轻草软，桃树、杏树、梨树竞相吐蕊绽放。

春分到，元鸟至。元鸟就是燕子，亦称玄鸟，其轻盈的姿态、勤劳的习性以及象征着春天的到来，常常引得无数诗人竞相吟咏。陶潜说：“翩翩新来燕，双双入我庐。”元稹云：“梁间玄鸟语，欲似解人情。”杜甫道：“泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。”

“春分时节，燕子们在屋檐和梁间环绕呢喃，在斜风细雨里翻飞穿梭，它们既是遍撒春天信息的快乐使者，也是动态春景中尽显活力的一大亮点。”王来华说。

民间流传有“惊蛰到春分，下种莫放松”“春分麦起身，一刻值千金”等谚语。古人认为，春分时节，“地气已贯通”，是适合播种的时节。“‘野田黄雀自为群，山叟相过话旧闻。夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分。’清代诗人宋琬针对春分的描写，描绘出农家的忙碌与希望，透着乡土气息和人情意味。”王来华说。

春色正中分，人间恰良辰。在这个花红柳绿、草长莺飞的大好时节，愿每一个人都能心怀明媚，步履不停，追寻光，成为光，散发光，成就更好的自己。（新华社记者 周润健）

# 保护颈椎，远离疾病

郑敏

伴随现代科技的进步和时代的发展，电子产品在人们生活中起到了无可替代的作用，随之带来的是人们的生活与办公方式发生了改变。长期的伏案工作、电脑办公、下班刷手机、路上“低头族”等习惯，使得颈部活动时间非常不足，时间一久，脖子就发生了疼痛，有时一动就咔咔作响。且颈椎病发病人群中，中年患者逐渐增多，年龄也越来越小，有年轻化发展的趋势。

**什么是颈椎病？**

颈椎病是一种常见的、退行性的疾病，由于颈椎间盘退变，进而导致椎间盘突出，椎间隙变窄，往往会刺激神经、刺激血管以及刺激脊髓，引起病人的颈肩部疼痛，活动受限，上肢的放射痛，手指的麻木，严重者可引起下肢走路不稳，跛行等症状。

**颈椎病的分型、表现及治疗？**

颈椎病可分为颈型、神经根型、椎动脉型、脊髓型、交感神经型、混合型以及少见的食管型。

颈型：颈部僵硬不适、疼痛。神经根型：上肢疼痛麻木。椎动脉型：头昏、眩晕、恶心、呕吐。脊髓型：下肢无力、步态笨拙（踩棉花感）。交感神经型：表现形式复杂多样。食管型：吞咽困难，少见。混合型：同时有两种以上表现者。

颈型颈椎病，主要是以改变生活习惯，加强颈部的活动，少低头，可以适当做一些颈椎操。

其他类型的颈椎病，牵涉到神经或脊髓时，西医治疗以止痛和营养神经为主；中医治疗多为针灸、热敷、推拿等治疗，当然改变生活习惯也是必不可少的。

**颈椎病日常如何预防？**

避免低头姿势：长期前屈伏案工作，应每隔20分钟稍作休息，抬头并活动颈项；每隔1-2小时作一次仰头、挺胸、伸臂活动，约10分钟。

保持正确坐姿：树立正确的坐姿，能减少至少40%的颈椎病发病几率。正确的姿势可总结为一句话，头部微仰，挺胸，自然放松。

枕头合适：睡觉时，头部、颈部处于悬空状态下，很容易造成颈部的慢性损伤，久而久之发展成为颈椎病。睡觉时颈椎要贴合枕头，枕头的最高处托扶脖子，而不是头部作为着力点接触枕头。

睡姿：睡觉最好是采取仰卧位，睡觉的时候如果采用的是侧卧位的话，头颈部可能会侧弯，长时间如此容易造成颈椎韧带的慢性劳损。

加强运动：颈椎的局部运动如颈椎操等，全身运动如羽毛球、游泳等，不仅运动了全身，还非常具有针对性。

为了让我们的颈椎不再受累，让我们在生活中昂首挺胸，不做“低头族”，保护颈椎，远离疾病。

（北京中医药大学东方医院枣庄医院）

**遗失声明**

▲枣庄市教育招生考试研究院事业单位法人证书（副本）不慎丢失，统一社会信用代码为：12370400MB28925671，声明作废。

▲枣庄华夏国际旅行社有限公司经营许可证正、副本丢失，编号：L—SD—04050，声明作废。

▲马运福不慎将由滕州市金长城建筑安装工程有限公司开具的收据丢失，金额：贰拾万元整，（￥：200000），开具日期：2022年8月20日，收据编号：№.0005173，声明作废。

▲张大权不慎将由滕州市金长城建筑安装工程有限公司开具的收据丢失，金额：伍拾万元整，（￥：500000），开具日期：2021年9月30日，收据编号：№.0008757，声明作废。

▲王彦俊不慎将购买由枣庄市宜居置业有限公司开具的欧情豪庭经济适用房37号楼1单元402室房款收据丢失，收据编号：№0000386，日期：2019年8月22日，金额：壹拾贰万肆仟伍佰肆拾陆元捌角整（￥124546.80），声明作废。

▲王彦俊不慎将购买由枣庄市宜居置业有限公司开具的欧情豪庭经济适用房37号楼1单元402室储藏室款收据丢失，收据编号：№0000387，日期：2019年8月22日，金额：玖仟陆佰壹拾壹元捌角整（￥9611.80），声明作废。

▲山东省邹城市孙凡国不慎将于山东鑫迪家居装饰有限公司开具鑫迪木门保证金收据（金额10000.00元整，开具日期2016年11月30日）丢失，声明作废。