

控糖一族 请理性食用无糖食品

本报记者 王忆逸

本期关注

出于人们对健康的追求,无糖食品逐渐成为食品界“新宠”。无糖饮料、无糖巧克力、无糖燕麦、无糖饼干等等层出不穷。无糖食品就是没有

时下,高糖摄入的危害日益引发关注,这是无糖食品成为食品界“新宠”的原因。炎炎夏日,无糖饮料、无糖雪糕等正是热销时。然而,在商家简单夸张的宣传之下,大众对无糖食品的认识存在很多误区。

控糖 消费界“新宠”

“控糖”无疑是当下大家追求健康的一个热点。很多消费者想满足口欲,又想控制糖分的摄入,便会选择无糖食品。然而,鱼和熊掌真的可以兼得吗?记者走访了多家超市发现,大型超市一般都会设立无糖食品专区,货架上整齐摆放着无糖饼干、无糖面包、无糖燕麦片、无糖芝麻糊、无糖豆粉等食品,货架旁的指示牌清楚标明“无糖食品专区”。工作人员也会向消费者强调:“无糖食品,就是没有添加任何糖分的食品。”

记者随机采访了几位前来购买无糖食品的消费者,他们对无糖食品的了解基本都是:没查过,无糖应该是完全不含糖吧。刘先生说,自己从年初开始减肥,每晚只吃无糖燕麦片,目前体重还没有明显变化,但他依然坚持购买无糖食品。另一位选购无糖饼干的王女士告诉记者:“这是为家里患糖尿病的老人买的,糖尿病患者要控制血糖,我们只能给选无糖食品了。家中老人每3到5天就能吃完一包无糖饼干,因为‘无糖’,也就放心让老人食用。”

随后记者来到另一家大型综合超市,虽然没有无糖食品专区,但其中几款销量最高的无糖食品都自成区,“无糖,畅享美味”的广告语远远就能望见。很多品牌推出的无糖饮料很受年轻人的欢迎。无糖、低糖等食品,大约占到超市快消品的近10%份额。无疑,无糖、控糖已成为消费者选购的一个风向标。

无糖 需详细定义

到底何为无糖食品?其实无糖并非“零含糖”。无糖食品一般是指不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)、葡萄糖、麦芽糖、果糖等的甜味食品,但是无糖食品含有糖醇(包括木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、甘露醇)等替代品。根据国家标准《预包装食品标签通则》规定,“无糖”的要

添加任何糖分的食品吗?多位减肥人士的经验之谈是,长期食用无糖食品,未必就能达到减肥的目的。专家概括了一句话——只能少量食用聊以满足口感,食用的同时应相应减少主食。记者在走访中发现,眼下不少商家宣传“无糖食品”简单夸张,消费者应对无糖食品的常识有所了解,免遭误导。

求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。这意味着,希望严格控制糖分摄入的无糖食品消费者,吃这类食品如果缺乏节制,或许事与愿违。

“无蔗糖”不等于无糖。记者在超市拿了一袋无蔗糖饼干询问超市的销售人员,该销售人员认为,无蔗糖就是无糖的意思,二者没有区别。但仔细一看配料表便明白,这种饼干的主要原料是麦芽糖浆,麦芽糖也属于糖类。“无蔗糖”仅意味着不添加蔗糖,但完全可以添加葡萄糖、麦芽糖等糖类,实际上并不等于“无糖”。无糖可能有代糖。在几款无糖酸奶的配料表中,记者虽未发现糖类,却发现了木糖醇、三聚蔗糖等代糖的名字。专业人士解释,无糖食品虽不能加入蔗糖和来自淀粉水解物的糖,但必须含有糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂。须引起注意的是,代糖不易吸收,摄入过多易引发腹痛、腹泻。

选择 适量要考虑

该如何食用无糖食品?专家概括了一句话——只能少量食用聊以满足口感,食用的同时应相应减少主食。专业营养师刘畅,研修过食品安全与健康课程。她认为:“眼下不少商家宣传‘无糖食品’过于简单了,消费者应对无糖食品的常识有所了解,合理饮食。”

刘畅认为,健康的饮食习惯,适量最关键。“我喝粥时会食用无糖食品,一般一周两次,一次25克左右。每种食物都有自己所含的营养价值,摄入过多或是过少,都对健康无益。”因为对食品健康的了解,刘畅会精确计算其中的糖分和营养物质的含量,绝不多吃。她建议广大消费者:“在挑选无糖食品时,一定要好好看看标签上面的配料表,是否含有‘糊精’‘麦芽糖’‘淀粉糖浆’‘玉米糖浆’等词。可优先选择含有低聚糖和糖醇的产品,尽量少选择含有‘阿斯巴甜’‘甜蜜素’‘安塞蜜’等甜味剂的产品。”

近年来,号称可以“控糖减脂”的食品层出不穷,但控糖没有捷径,糖尿病患者和减肥人士应该控制总的食物摄入量,多摄入富含膳食纤维的蔬菜,多喝水,适当运动,才是最有效控糖的方法。总之,明智的消费者绝不能因为某种食品标记了“无糖”,就放纵自己过量地摄入。

接地气

松原市:全力保障消费者合法权益

松原市公安局环侦支队近日破获一起跨省销售假冒知名品牌白酒案,并对涉案假冒白酒集中销毁。在销毁现场,民警展示的假冒某品牌白酒与正品白酒高度相仿,条形码与防伪码一应俱全,普通消费者很难辨别。此次活动现场共销毁收缴假冒知名品牌白酒106箱,共计

600余瓶,涉案价值57万余元。

下一步,松原市公安局将继续加大打击整治侵犯知识产权违法犯罪工作力度,开展全方位滚动排查,持续保持高压严打态势,全力保障消费者合法权益,维护市场秩序,净化市场环境。(通讯员李越 本报记者张慧勇)

梨树县高家村:小棚膜 大作为

梨树县梨树镇高家村近年来坚持以党建为引领,充分发挥基层党组织在巩固拓展脱贫攻坚成果和乡村振兴中的战斗堡垒作用,积极探索推行党建引领办合作社的发展模式,实施“棚膜经济”区域性特色产业发展,积极探索出一条党建引领产业兴旺的增收致富之路。

目前全村已建大棚1060栋,棚膜总面积达到320公顷,占耕地总面积的85%。高家村打造的村党支部领办合作社吸纳群众600人,预计每年可增加村集体收入6万元。

棚膜经济辐射带动周边其他5个村,形

成棚膜经济产业园区。大棚种植的九月青豆角、甜瓜、草莓、火龙果等30多种农产品销往国内各大商超。此外,高家村配套建设了绿色蔬菜博物馆,打造了高家村村有品牌。

随着瓜菜产业的快速发展,对劳动力的需求也随之加大,高家村成立了人力资源市场大厅,该市场已经是全县村级人力资源市场功能最齐全、设备最先进、劳务信息最丰富的公益性职业介绍服务机构。(通讯员李小龙 本报记者张慧勇)

敦化市整治噪音扰民行为

近日,延边朝鲜族自治州敦化市胜利街道居民致电12345热线,投诉商贸城某童装商铺使用高音喇叭,噪音严重干扰周边居民生活问题。市热线办立即与市公安局取得联系,民主派出所民警到现场核实查看,确认童装店音响外放后,随即入户教育店主及附近商户,宣讲相关法规,耐心讲解噪音污染的危害,督促商户改变促

销方式、文明经营,商户经营者意识到问题严重性后,表示今后会降低音量、注意居民休息时间。事后经电话回访,诉求人表示附近商户噪音扰民问题已经得到有效遏制。敦化市公安局相关负责人表示,下一步将加大宣传规范力度,常态化噪音整治工作,为市民营造安静有序的公共环境。(通讯员孙羽彤 本报记者张慧勇)

抚松县万良镇全面开展乡村绿化

近年来,白山市抚松县万良镇将改善农村人居环境与完善乡村治理体系深度融合,对辖区内的18个村屯进行环境美化升级。

为以绿治乱,打造最佳人居环境,各村不断加大村绿化美化建设力度,在村道两侧通过实地测量、制定绿化美化规划及预

算,预留空闲地、平整绿化地,种植绿化。截至目前,18个村已栽种花苗近70万株,撒种花籽90余公斤,有效扩大了村绿化面积。

下一步,万良镇将全力助推卫生城、园林城、文明城“三城”创建,进一步提升村容村貌,打造干净美丽新农村。(通讯员盛文强 李凯 本报记者张慧勇)



微观点

克服浮躁 耐心等待

随着社交方式便捷化,一个令人尴尬的事实也随之而来,一些人的浮躁和焦虑却普遍放大了。一旦发出个什么信息,就无时无刻盯着手机屏幕,想立马就得到相应的回复:吃饭了吗?放假了吗?出门了吗?其实,有时也不过一些无关紧要的小事情。而对方没有及时回复信息,很有可能正在忙着手头的其他事情。为何连等待一会儿的耐心都丧失了?生活中类似的焦虑还有很多,其表现形式也非如此:总在事情才刚刚开始着手去做时,便急着想要一个答案,或者尽快得到一个结果。关于“等待的耐心”我们来看看网友们的热议。

网友芭比:“比如减肥。今天跑了三圈,就上秤去称一称体重,看看减了多少斤?效果如何?发现秤上的指针并无变化,于是便产生了放弃的念头。”

网友悟空:“等待很慢,但坚持很酷。如果

有一天,你不再寻找爱情,只是去爱;你不再渴望成功,只是去做;你不再追求空泛的成长,只是开始修养,你的人生态度真正的开始。”

网友千叶:“教育孩子就好像刚栽下一棵小树苗,就忍不住去不停地关注,巴不得它一口气便能长成参天大树,短时间内看不到它的成长就心灰意冷。”

网友嘻嘻哈哈:“创业的过程中有很多困难,甚至想放弃,还好一直坚持,等待那个好的结果。”

网友一番:“大多时候,我们往往太关注于问题的答案或事情的结果,导致在前行的路上患得患失,最终影响了自己的心态和步伐。”

岁月不负有心人。有些问题,我们不必急着得到答案;有些事情,也不必急着要结果。克服浮躁,耐心等待,答案便不会缺席。只要我们奔跑的方向是正确的,就一定能够得到自己想要的结果。(本报记者王忆逸整理)

信访之窗

深入学习宣传贯彻《信访工作条例》

本报讯(记者张慧勇)自《信访工作条例》(以下简称《条例》)颁布实施以来,我省各地各部门各单位高度重视,作为重点任务部署落实。积极采取学习培训、宣传解读、知识竞赛等多种方式,迅速掀起学习宣传贯彻热潮,推动了信访重点工作有效开展。

提高政治站位,认真组织集体学习。各市(州)、县(市、区)严格落实省委宣传部、省信访局下发的《关于〈信访工作条例〉宣传工作方案》要求,将《条例》列为党委(党组)理论中心组集体学习内容,纳入各级党校(行政学院)培训计划。市县两级共召开党委常委会会议、政府常务会议195次,党政主要领导先学一步,带头解读《条例》,提出明确学习宣传贯彻落实意见,组织理论学习中心组学习78次,深刻理解、准确把握《条例》主要内容,切实增强做好信访工作的政治自觉。吉林市委常委会会议集体学习《条例》,并召开信访工作联席(扩大)会议学习宣传贯彻。要求转化为工作实效,认真做好领导干部常态化接访、信访积案化解、重点领域信访突

出问题治理等重点工作。

丰富宣传方式,推动《条例》走近基层群众。坚持线上线下统筹推进,全省组织信访干部深入基层1600余人次,发放各类宣传手册、条例读本等超过30万册。发挥官方网站、今日头条、官方微博、抖音等新媒体矩阵作用,并通过报纸、电视等主流媒体宣传平台共刊发各类宣传稿件400余篇,发布专题宣传视频38条,制作网络正能量作品290个,点击量超过70万人次。通化市17名副县级以上领导干部主动学习,带队深入一线开展《条例》宣传解读。白山市、松原市成立市直相关部门共同参与的宣传组、宣传队,走进乡镇(街道)、村屯(社区)宣传100余次,有力营造了学条例、用条例、守条例的浓厚氛围。辽源市、长白山保护开发区坚持网上网下同步联动,通过新闻传媒中心、广播电视台等域内媒体与微信公众号等方式,滚动播发网络宣传视频,推动《条例》走入千家万户。

各地各部门积极运用知识竞赛、“现场问政”等新方式,讲好吉林信访故事,把《条例》送

到群众心坎上。延边州立足地区特点,融入民族特色,通过社区文化活动等多种形式开展宣传工作,增强了吸引力与趣味性。四平市积极开展宣传月活动,市、县党委政府统一组织,137家单位参加,推动了136件时间跨度长、涉及人数多的信访疑难案件有效化解。长春市通过学习贯彻《条例》,着力提升信访干部“系统思维、应急处置、依法办事、组织协调、文字综合”五项能力,推动全市信访工作高质量发展。梅河口市加强《条例》业务培训,提升信访干部专业水平,对照《条例》进一步规范受理办理流程,完善配套措施,着力提升信访工作规范化水平。

不得解除劳动关系的,但以下几种情形除外:劳动者在试用期间被证明不符合录用条件的;严重违反用人单位的规章制度的;严重失职,营私舞弊,给用人单位造成重大损害的;劳动者同时与其他用人单位建立劳动关系,对完成本单位的工作任务造成严重影响,或者经用人单位提出,拒不改正的;被依法追究刑事责任的;劳动者患病或者非因工负伤,在规定的医疗期满后不能从事原工作,也不能从事由用人单位另行安排的工作的;劳动者不能胜任工作,经过培训或者调整工作岗位,仍不能胜任工作的;以欺诈、胁迫的手段或者乘人之危,使对方在违背真实意思的情况下订立或者变更劳动合同而导致劳动合同无效的。因此,用人单位在试用期解除劳动关系的,应当向劳动者说明理由。

试用期内劳动者可以单方解除劳动合同吗?需要提前通知单位吗

答:劳动者在试用期内提前三日通知用人单位,可以解除劳动合同。(吉林大华铭仁律师事务所律师杨婉)

律师信箱

就业时用人单位约定了试用期,试用期的时间有哪些法律规定

答:试用期可以约定为一个月以内、二个月以内或者六个月以内,但最多不得超过六个月。

《中华人民共和国劳动合同法》第十九条规定,劳动合同期限三个月以上不满一年的,试用期不得超过一个月;劳动合同期限一年以上不满三年的,试用期不得超过二个月;三年以上固定期限和无固定期限的劳动合同,试用期不得超过六个月。

试用期应当支付工资吗?工资数额有哪些标准呢

答:根据我国法律规定,用人单位应当向劳动者支付试用期工资。劳动者在试用期的工资不得低于本单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的百分之八十,并不得低于用人单位所在地的最低工资标准。

试用期内用人单位可以单方解除劳动合同吗

答:根据《中华人民共和国劳动合同法》的规定,试用期间用人单位是

劳动就业法律小知识

不得解除劳动关系的,但以下几种情形除外:劳动者在试用期间被证明不符合录用条件的;严重违反用人单位的规章制度的;严重失职,营私舞弊,给用人单位造成重大损害的;劳动者同时与其他用人单位建立劳动关系,对完成本单位的工作任务造成严重影响,或者经用人单位提出,拒不改正的;被依法追究刑事责任的;劳动者患病或者非因工负伤,在规定的医疗期满后不能从事原工作,也不能从事由用人单位另行安排的工作的;劳动者不能胜任工作,经过培训或者调整工作岗位,仍不能胜任工作的;以欺诈、胁迫的手段或者乘人之危,使对方在违背真实意思的情况下订立或者变更劳动合同而导致劳动合同无效的。因此,用人单位在试用期解除劳动关系的,应当向劳动者说明理由。

民声速递

景点观光车管理应加强

徐女士:我是长春市民,暑假期间带孩子在全省内几家景区旅游时发现,部分景区的观光车存在管理方面的一些问题,比如,候车时没有围栏或者没有专职人员维持秩序,以保证排队有序;还有一些景区在购买观光车票时,告知可以在入园后全天不限次乘坐,但现实情况是在中途下车后,再次等车就很

困难,路过的车辆通常都是满员的,需要等候较长时间或者步行到下车人数较多的站点才能再坐到车。

这些现象都暴露了景区在观光车管理上的一些问题,希望有关景区和相关主管部门能对园内观光车加强管理,从而保证游客权益,同时也维护景区的形象。

健身器材需维修

王女士:我家住在长春市朝阳区,住宅楼附近空地有一些健身器材,居民们闲暇时间利用这些器材锻炼身体非常不错。最近一年我注意到,有部分器材出现了故障,不能继续使用。希

望有关部门定期对这些器材进行检查和维护,有故障及时修好,尽快恢复使用。这样,一方面方便居民锻炼身体,另一方面也能维护我们城市良好的市容市貌。(本报记者张慧勇整理)