



无糖饮料,真的健康吗

本报记者 张鹤

无糖饮料是添加了哪种代糖?

郑明珠:目前在市场上售卖的主流饮料中,可乐主要使用的是阿斯巴甜,气泡水则主要使用的是赤藓糖醇,因为赤藓糖醇热量极低,具有高热稳定性、甜味协调、零热量、无致龋齿性等良好的功能特性。

无糖饮料更健康?

郑明珠:相对于真正含糖的饮料来说,无糖饮料确实更健康一些。作为食品添加剂,代糖的甜度虽然远超蔗糖,但在产生甜味的同时基本不产生或产生较少的热量,尤其是对于糖尿病患者而言,如果喝含糖饮料,血糖可能在短时间内就会骤然升高,而无糖饮料就不会。从这个角度来看,无糖饮料确实更有利于控制糖的摄入。

当下,人们对控制体重、吃得健康的意愿更加强烈,对代糖食品的选择会越来越多,因此,预计甜味剂市场还会继续增长。至于这些甜味剂安全与否,关键要看饮料中使用的甜味剂是否符合国家有关规定,按国家标准添加的话就不需要担心。

无糖饮料能敞开了喝?

郑明珠:凡事都要讲究适度,长期大量饮用无糖

饮料也会对人的身体产生影响。如果无节制地饮用这类饮料,摄入大量代糖的话,可能会导致大脑误以为糖已经进入人体,从而刺激胰岛素迅速分泌,长此以往,将降低胰岛素的敏感性,增加患糖尿病的风险。

不要过分追求无糖

郑明珠:糖仅仅在摄入过量的情况下才会对身体造成负面影响,而且这些负面影响也不能单纯地说是糖直接造成的。糖是人体内能量的重要来源,还参与人体多种重要的生命活动,它与体内的其他物质结合构成酶、抗体、激素等,对调节人体的生理功能具有十分重要的意义。如果摄入的不足,也会导致肌肉无力、反应迟钝等问题。

无糖饮料不是“减肥药”,关键在于平衡饮食和运动,大家只有保持良好的生活方式和饮食习惯,才会有一个健康的身体。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

本期专家

郑明珠:吉林农业大学食品科学与工程学院副院长,主要研究方向为粮食深加工、食品资源综合利用、功能性食品等。

无糖饮料为什么喝起来也是甜的?

郑明珠:现行的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》中规定,固体或液体食品中每100克或100毫升的碳水化合物(糖)含量不高于0.5克,能量低于17千焦,热量小于4千卡,就可以被称为“无糖”。

所以,饮料标签上的“无糖”“零卡”不等于不含糖,也不等于没有热量。无糖饮料喝起来之所以也是甜的,则是因为里面添加了代糖等甜味剂。

什么是代糖?

郑明珠:代糖是一种具有甜味、用来替代糖的可食用的添加剂产品。常见的代糖成分有赤藓糖醇、三氯蔗糖、蔗糖素、安赛蜜、阿斯巴甜、甜菊糖、甜菊素、糖精钠等,这些代糖的甜度上差异很大。

深入开展师德师风建设工作

本报讯(记者李文瑛)新学期伊始,全省各地教育主管部门先后召开师德师风建设工作会议,引导广大教师以心育心,以德育德,守好讲台主阵地。

近三年,我省高度重视师德师风建设,通过开展“我身边的好教师”“吉林好人·最美教师暨黄大年式好老师”评选活动,深入挖掘选树教师典型,探索新时代师德师风建设新路径。

积极发挥新时代师德师风主题教育基地作用,东北师范大学、吉林师范大学、长春师范大学等部属、省属师范高校持续为全省中小学教师开展职业行为准则和师德师风专题培训,借助举办中小学教师师德管理者高级研修班等活动,规范教师行为准则,推进师德师风建设常态化、长效化。

探索实施量化考核机制,各地启动研制中小学教师师德考核指导性指标体系,将考核结果纳入新修订的中小学教师职称评审标准。发挥学生、家长、同事及社会等多元主体评价作用,给每位教师评级、打分,作为业绩考核、评先评优的重要依据,推动师德师风评价由虚向实转变。

建立完善的“问题报告”制度。各县市区和学校联动,每月向上级教育主管部门上报本地教师违纪查处情况,市教育局定期向省教育厅报告情况。对涉及家校纠纷、存在舆情风险的情况,各地各校保证随时获悉、随时处置、随时报告。

师德师风建设事关高素质教师队伍的培养,是建设教育强省的基础工作。我省坚持以模范典型引领、培养培训为主,考核、惩戒相辅,把师德师风建设贯穿教师管理全过程,激励广大教师见贤思齐,争做学生成长成才引路人,为办好人民满意教育作出更大贡献。

“吉创慧”创业创新大赛决赛举行



图为大赛现场。

本报记者 景洋 摄

本报讯(记者景洋)为优化创业创新环境,加大创业创新政策支持力度,集中展示创业创新的丰硕成果,激发创业者的创新创业热情,近日,吉林省第一届“吉创慧”创业创新大赛决赛在长春举行。大赛以“奋进双创,燃创未来”为主题,共有322个项目参赛,经过激烈角逐,初芯筑梦一成像光谱芯片和腹腔镜手术导航系统两个项目分别获得成长组和初创组一等奖。

本次大赛由省人社厅指导,省创新创业科技服务促进会主办,大赛共征集现代服务业、新能源、新材料、先进制造与信息技术、农业与生物医学技术五大领域项目,经过

筛选,共有22个项目进入决赛。参赛选手从项目的创新性、带动就业、项目团队和发展现状及前景等方面进行展示。经过选手演讲、专家提问和打分,评选出一等奖2名,二等奖4名,三等奖6名,优胜奖10名。

省创新创业科技服务促进会会长李文杰介绍,大赛突出“人才”主题,旨在培养企业团队精神,支持创新引领,创业带动就业,鼓励人才带动成果转化项目落地生根,大赛以投资人眼光为标准,优选省内28家投资机构,从网评介入,对具有投资潜力的项目和企业开始对接、交流、跟踪、考察,将优先进行产业投资支持。

北京儿童医院专家来长义诊

本报讯(记者毕雪)近日,在长春市儿童医院门诊大厅,前来义诊的患儿和家长正有序排队,北京儿童医院专家与春城儿童的一场“健康之约”如约而至。

“孩子换完牙后,牙就发黄了,怎么办?”“有比戴牙套更好的矫正方法吗?”面对家长提出的一连串问题,北京儿童医院口腔科专家朱红耐心地为大家答疑解惑。另一边,中医科专家史学正在为5岁的新新把脉,望、闻、问、切,辨证论治。家长们纷纷表示,专家们看得非常认真,解答得特别详细,希望“北儿”的专家以后能常来长春。

国家儿童医学中心、北京儿童医院老干部处处长左正中说:“北京儿童医院党委非常重视这次义诊,根据长春市儿童医院的临床需求,派出‘守护天使’专家志愿服务队,十大科系的高年资专家为春城儿童送来‘健康礼包’。今后这样的活动还会举行。”

据悉,长春市儿童医院与北京儿童医院签约合作,开通绿色通道,让更多患有疑难杂症的患儿足不出省就能享受到国内顶尖儿科的医疗服务。

东亚社会学学术年会举行

本报讯(记者张鹤)日前,由东亚社会学会(EASA)主办,吉林大学哲学社会学院、东北振兴发展研究院、中国社会学会东亚社会研究专业委员会承办的东亚社会学学术年会在吉林大学中心校区举行。

本次年会以“现代化与后现代化:东亚社会发展的比较与展望”为主题,旨在以全球视野比较东亚社会发展模式,探讨东亚社会发展困境。年会共设有12个分论坛,在此期间,来自北京大学、中国人民大学、南京大学、南开大学、吉林大学、中国社会科学院、首尔大学、釜山大学、长崎大学、庆应义塾大学、新加坡国立大学的百余名专家学者,分享了120余篇高质量论文。



在肠道传染病的高发季节,日前,北京市疾控中心提示,要注意饮水卫生和食品安全,高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用。不要一发生腹泻后就使用抗生素,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,并不利于恢复。新华社发 徐骏 作

一面锦旗背后的故事

本报记者 张添怡

近日,吉林大学第二医院胃肠外科收到患者家属赠送的一面锦旗,上面写着“医德高尚,医术精湛”。虽然只有短短8个字,但锦旗背后却有一个惊险的故事。

大约在半年前,外地患者王先生因出现间断腹痛、偶伴恶心、黑便等症状,于当地就诊并初步诊断为胃恶性肿瘤。后经介绍来到吉大二院胃肠外科求诊于孙鹏达教授。术前辅助检查提示为进展期胃癌,临床分期为T3N1-2M0,依据国际胃癌诊治指南,孙鹏达团队为患者制定了腹腔镜手术探查的治疗方案。

让人始料未及的是,当腹腔镜镜头深入的那一刻,孙鹏

达发现患者的病情比预期更为严重。

孙鹏达回忆说:“腹腔镜探查发现,肿瘤已经侵透胃壁,影响到周围组织,而且腹腔内有广泛的腹膜转移,伴有少量恶性腹水。”这一切已经明确患者为晚期胃癌,预计生存期仅有3-6个月。患者家属表示不想放弃,只要有一线希望,也想试一试。抱着“不放弃、不放弃”的信念,依据基因检测结果,经多学科会诊,孙鹏达团队给出化疗联合免疫治疗方案,尝试采取转化治疗为患者赢得生机。也就是通过化疗、放疗等手段,将原本不可切除的晚期肿瘤转化为能做根治性手

术的治疗方案。

随后,一场历时3个小时的高难度手术有条不紊地进行着。孙鹏达仔细分离组织,离断血管,充分游离全胃,成功完成了完全腹腔镜下全胃根治性切除术,最后在脐上取4cm手术切口,移除手术切除标本。术后病理提示低粘附性癌,肿瘤分期为T4aN0Mx,脉管及切缘均未见癌组织,这说明肿瘤已被成功清除。患者术后恢复良好,于术后第10天顺利出院。

半年后,一个令人欣喜的消息传来,腹腔镜下显示患者腹腔内的各转移灶消失,病情得到了有效控制,成功完成了转化治疗。

为了表达孙鹏达团队的“救命之恩”,患者家属送来了一面锦旗。孙鹏达说:“像这样的晚期胃癌患者,既往没有明显的特效治疗方案,总体单纯化疗敏感差,转化成功率低,总生存期短。随着基因检测技术的进步,靶向治疗和免疫治疗的诞生,给晚期胃癌患者带来了新希望,选择合适的转化治疗方案,大大提高了转化成功率。”