

# “健康食品”多数纯属概念炒作

## 专家提醒仔细阅读食品配料表和营养成分表

生活中，越来越多的人倾向于购买所谓的“健康食品”，如无糖食品、粗粮饼干、“零脂肪”乳酸饮料和非油炸食品等。这些食品真如厂家宣传的那般健康吗？

### “不添加蔗糖”就是无糖？

市场上很多糕点、饼干、酸奶等食品都在包装上写着“不添加蔗糖”。一些消费者认为，“不添加蔗糖”的食品就是无糖食品，更适合糖尿病人和肥胖人群食用。

北京大学第三医院营养生化研究室主任常翠青表示，无糖食品是在生产过程中不再额外添加任何糖的食品，包括蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、蜂蜜等。厂家即使在生产过程中不添加蔗糖，但还可以添加其他的“糖”，因此“不添加蔗糖”不等于“无糖食品”，不要误解。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉记者，

很多“不添加蔗糖”的食品中，添加了由果糖和葡萄糖加工而成的果葡糖浆、淀粉糖浆、麦芽糖浆、麦芽糖等，其让人长胖的效率和蔗糖相当，而升高血糖的效率甚至可能更高，如麦芽糖。还有一些添加安塞蜜、甜蜜素、糖精、阿斯巴甜、木糖醇等高效合成甜味剂，其甜度是蔗糖的几百倍，既不升高血糖，也不变成热量。不过，为了食品重量不受影响，厂家往往额外添加淀粉、糊精等，它们同样会快速升高血糖。

鉴于上述原因，范志红并不推荐糖尿病人多吃“不添加蔗糖”食品。

### 粗粮饼干富含膳食纤维？

根据《预包装食品营养标签通则》，宣称“膳食纤维来源或含有膳食纤维”，膳食纤维含量应“≥3克/100克”或“≥1.5克/100毫升”；高或富含膳食纤维或良好来源，应达到“来源”的两倍以上。但记者调查发

现，几乎没有粗粮饼干在营养标签中如此标注，无法判断膳食纤维含量。

常翠青表示，有些所谓的“粗粮饼干”，只是在精白米面中加了点麦麸，膳食纤维含量很少，根本称不上真的粗粮饼干。

范志红指出，粗粮、豆类中含的主要是不溶性膳食纤维，比较粗糙，口感不好。有些企业为了提高口感，添加油脂起润滑作用，纤维在吸油后变软，吃起来就很香脆。由于饱和脂肪软化纤维的作用出色，厂家通常使用含大量饱和脂肪的氢化植物油（起酥油）、动物油来加工饼干。

记者随机选择一款粗粮饼干，其包装上的营养成分表显示，每100克饼干含脂肪20.3克，营养参考值（NRV%）34%。“NRV%”指食品中某种营养素占中国居民膳食营养素每日推荐摄入量的百分比，这意味着吃100克饼干所摄入脂肪量，就已超过推荐量的1/3。

### 零脂肪乳酸饮品低热量？

一些号称“零脂肪”“内含300亿乳酸菌”的饮品卖得很火，很多人觉得多喝也没事。

范志红指出，乳品厂家普遍具备脱脂技术，但“零脂肪”乳酸饮品往往存在高糖问题。

记者看到，一个国内著名品牌“零脂肪”乳酸饮品的营养成分表中写着，每100毫升饮料的碳水化合物含量为15.2克。常翠青告诉记者，饮料中的碳水化合物其实就是糖，这样算来这瓶350毫升的饮料，含糖量高达53.2克。

“加糖主要是为了改善口味。乳酸菌饮料如果不加糖就会像醋那么酸，味道很差。”中国农业大学功能乳品重点实验室胡长利博士告诉记者，高糖的“零脂肪”乳酸饮品不太适合糖尿病患者、需要控制体重的人群饮用。

### 非油炸食品含油少？

记者阅读某品牌一款104克原味薯片的食物标签后发现，包装注明每30克含脂肪9.9克，计算得知这款薯片的含油总量是35.64克。而另外一款同样净含量104克的非油炸薯片，营养成分表中写着每52克的脂肪含量是13.4克，计算得知这款薯片含油总量是26.8克，和非油炸薯片相差不大，含油量都很高。

范志红指出，整体而言，非油炸食品所含的油脂只是相对略少，但仍然保持了高热量的特性，肯定不能因为非油炸的概念就放心多吃。

受访专家一致强调，老百姓要养成阅读食品配料表和营养成分表的习惯，要看清营养成分表的单位，是每100克、每30克，还是每份，很多厂家故意缩小单位，制造“看上去数值比较小”的效果，是一种不易发现的障眼法。 据人民日报

# 宜宾公交车燃烧系纵火

## 现场唯一死者余跃海是犯罪嫌疑人



■ 公交车燃烧事件发生后，救援人员在现场紧急救助伤员  
图记

据新华社成都5月13日电（记者 吴晓颖 江宏景）13日凌晨，宜宾市政府对外公布了“5.12”公交车燃烧事件的初步调查结果：该事件系人为造成，现场唯一死者余跃海是纵火犯罪嫌疑人。

5月12日16时50分左右，宜宾市城市公共交通有限公司14路公交车（车牌为川Q18757）行驶至翠屏区南门桥时发生燃烧，造成交通中断。

据统计，目前该事件造成1人当场死亡，乘客和参与救援群众入院观察、治疗人员共计77人，其中重症3人、危重9人。目前，已有1名入院观察的人员出院。

事故发生后，宜宾市政府迅速启动应急救援预案，公安、交通、消防、医疗、应急、安监等单位人员立刻赶赴现场。许多好心市民也参与到紧急救援中来，帮助乘客逃离燃烧的车辆，将伤者送医。

12岁的胡竞文是此次事件的亲历者。她告诉记者，公交车着火时她正坐在车内最后一排。“车子行至南门大桥中段时闻到车内有刺鼻的汽油味，没想到十几秒钟后，就突然着火了。”她和车内另外两名小学生推开公交车后窗跳下车，所幸只受点擦伤。

经初步调查，纵火犯罪嫌疑人余跃海（男），今年51岁，是四川内江人。纵火原因正在调查中。

# 余杭中泰事件刑拘53人

## 7人网上散布谣言被行政拘留

据新华社杭州5月12日电（记者方列 韦慧）记者从杭州市公安局获悉，自5月10日杭州余杭区中泰乡发生打砸事件来，经公安机关调查，迅速将一批涉嫌聚众扰乱公共秩序、妨碍公务和寻衅滋事的犯罪嫌疑人抓获归案。截至发稿时，已对53名涉嫌犯罪的嫌疑人刑事拘留。

5月10日，在少数不法分子煽动蛊惑下，余杭中泰及附近地区人员规模性聚集，封堵02省道和杭徽高速公路，一些不法分子甚至趁机打砸损坏车辆，围殴民警和无辜群众。

另据新华社杭州5月12日电

5月12日，7名在杭州中泰事件中，通过互联网捏造谣言、散布虚假信息的杭州籍网民张某、许某、陈某、洪某、龚某和浙江台州籍网民冯某、江西籍网民李某，被杭州市公安机关作出行政拘留处罚。

5月10日，张某（女，35岁）在其网名为“静水流深”的腾讯微博上，发布“特警用防矛盾、催泪瓦斯，如今已经有4个老百姓无辜死亡”的虚假内容；另有李某等人相继编造“一个3岁小孩在妈妈怀抱中被特警抢走从立交桥摔死”等谣言。以上7人均对违法事实供认不讳。

# 云大滇池学院有人持刀伤人

## 一女生重伤正抢救 歹徒曾发短信威胁

据新华社昆明5月12日专电（记者 白靖利 王研）5月12日13时左右，云南大学滇池学院发生一起伤害案，造成两名女生受伤。目前，重伤者正在抢救，轻伤者已无大碍。

据昆明市公安局通报，犯罪嫌疑人朱某某为云南宣威市人，由于

恋爱纠纷刺伤女友熊某，同宿舍的女生简某某在劝阻中头部被打伤。两名女生均为云南大学滇池学院大四学生。

据简某某的姑妈介绍，简某某11日表示，朱某某曾发短信威胁，扬言要到学校进行报复。

# 初中文化“高级记者”疯狂造假敛财骗色 境外网站“爆料人”向南夫被刑拘

据新华社北京5月13日电 记者近日从北京市公安局获悉，长期受境外网站负责人指使、大肆编造传播虚假信息换取高额美金“稿酬”，疯狂敛财骗色，严重诋毁我国家形象，向南夫因涉嫌寻衅滋事罪，于5月3日被北京警方依法刑事拘留。

“中国政府活摘人体器官、活埋人，大批群众到联合国驻华机构外

抗议”“千余警察暴力征地，五月孕妇被当场打死”……今年以来，北京警方工作中发现，一网名叫“飞翔”的网民在境外“博讯网”上发布了大量歪曲、捏造事实的文章，迅速被境内外媒体网站大量刊发转载，严重损害了国家形象，造成极为恶劣的影响。对此，北京警方迅速成立专案组，很快锁定了犯罪嫌疑人向南夫。

经查，向南夫，男，62岁，网名飞翔，北京市人，初中文化程度，无业，曾先后因盗窃罪被判处有期徒刑9年。向南夫交代，由于多次盗窃被判刑，自己名声很差，心理失衡。2004年，因不满家中拆迁补偿问题开始上访。为了“告洋状”，向南夫找关系联系到境外“博讯网”发表了发泄不满的文章，由此结识了这家网

站的负责人韦某。随后，韦某授意向南夫在该网站多发表一些“鸣冤叫屈”的文章，并许诺给予高额稿费。向南夫称，“我知道他是利用我在网上给国家抹黑添乱，而我就想利用他挣些钱再捞点名气”。两人一拍即合，进行“深度”联手合作。从2009年开始，在韦某精心策划指导下，一篇篇挑动网民与政府对抗情绪、恶

意攻击我现行体制、诋毁国家形象的虚假文章被炮制“出炉”。

2012年，因“业绩”突出，仅有初中文化程度的向南夫摇身变成“高级记者”，其行为变本加厉。他相继编造、发布了“上海访民状告卫生局”“武汉访民被关监狱100天”等大量谣言、不实文章和图片，仅2013年其发稿量就达1300余篇，占当年该网站发布稿件总数的近三成。

向南夫长期打着“舆论监督”旗号，凭借境外“博讯网”“高级记者”的特殊身份，使许多不明真相的访民深受蛊惑，积极为其提供各类生活用品及财物。更有多名女性访民被其诱骗，与其长期保持不正当男女关系。