

你以为的健康食品其实是“热量刺客”

一提起水果脆片,很多人脑海里立刻浮现出“健康”“天然”“低脂”等美好字眼,下意识就把它当成了薯片的完美替代品,甚至越嚼越上瘾。但真相很可能让你大跌眼镜——一些非冻干水果脆是标准的“糖油混合物”,堪称“热量炸弹”。



哪些常见食物是“糖油混合物”?

水果脆是一种常见的零食,但非冻干水果脆在制作过程中往往需要经过油炸或烘焙,吸收了大量的油脂,而且还会加入糖分来增加风味。这使得水果脆成为了一种高糖高油的食物。生活中,常见的糖油混合物包括但不限于:

主食类:油条、炒面、手抓饼、烤冷面、肉粽、芝麻汤圆等;

菜肴类:锅包肉、红烧肉、红烧/可乐鸡翅、红薯拔丝等;

糕点类:蛋糕、曲奇饼干、肉松面包、甜甜圈、广式月饼等;

零食类:薯片、牛奶巧克力、薯条、奶盖奶茶、辣条、非冻干水果脆等;

快餐类:炸鸡、薯条、方便面等。

这些食物无论是在超市、甜品店还是快餐店,都随处可见,而且它们的诱惑力往往难以抵挡。

“比喝油还胖人”

糖油混合物看似美味,却是“比喝油还胖人”的代表。糖油混合物的成瘾性会让人在不知不觉中摄入更多的食物,容易导致能量摄入过剩,进而引发肥胖。糖油混合物中的“油”,大多需要高温加热。所以在烹调或制作时,要么用饱和度高的油脂(如黄油、猪油、棕榈油),要么用不饱和度高的植物油(但高温下易氧化生成反式脂肪酸)。过多饱和脂肪酸会提高血液中“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇的水平。血液中“坏胆固醇”含量高,会增加患心脏病和中风的风险。反式脂肪酸对心血管的影响,比饱和脂肪酸更严重。

反式脂肪酸不仅会增加“坏胆固醇”(可能会在动脉壁上堆积,使动脉变得又硬又窄),同时减少“好胆固醇”(会收集多余的胆固醇并将其带回肝脏),会增加心脏病、脑卒中的风险。此外,长期摄入大量的糖和油脂会扰乱人体的代谢平衡,影响能量、脂肪和血糖的代谢,增加患上糖尿病、高血脂等代谢性疾病的风险。最后,糖分是口腔细菌的主要能量来源之一。在食用了糖油混合物后,这些细菌会利用糖分进行代谢,并产生酸性物质。这些酸性代谢物降低口腔的pH值,使口腔环境变得更加酸性。在酸性环境中,牙釉质的矿物质会被腐蚀,从而导致蛀牙和其他牙齿疾病的发生。

实在嘴馋,怎么吃更健康?

尽管糖油混合物可能不利于健康,但并不意味着我们要彻底抵制它们,合理地享用一些健康的糖油混合物也是可以的。可以适量食用,不要过量摄入,也不要经常吃。尽量选择蒸、煮、烤等健康的烹饪方式,减少油脂的摄入量。比如红烧鸡翅可以做成卤鸡翅;煮方便面时可以用开水将面泡一遍把水倒掉再煮。

此外,还可选择低糖、低脂的替代品,如全麦面包替代肉松面包,水果替代甜点等。最后,搭配富含优质蛋白、膳食纤维、维生素和矿物质的食物,如牛奶、水煮蛋、蔬菜、水果、全谷类食物等,可以平衡营养,降低食物的血糖反应,减少对身体的不良影响。

(新华社·科普中国)

离地铁站不远又不近,这段路怎么走

固定线路可通过湘行一卡通 App 等查看;网约公交可通过“星城云巴”微信小程序预约

当城市进入地铁时代,公交要往哪里开?在长沙,公交车正从主干道拐进社区、园区、校门口。4月27日,串联地铁与中电软件园的“麓企通勤1号线”启动试运营;5月中旬,东方红街道产业园定制微循环线路开通,覆盖人群近10万人;长沙城区公交线网经过优化新增25条线路、调整96条、优化运营时间110条……

衔接地铁接住出行“最后一公里”

近年来,地铁出行日益方便,但对于家门口没有地铁的人群而言,出行的便利性大打折扣。“我家到洋湖湿地地铁站那段路,说远不远、说近不近。我每天地铁通勤,要么绕远路,要么骑车步行,碰上雨天或提着东西特别不方便。”家住洋湖的陈女士表示。而在中电软件园一期,这里汇集了300多家企业、1万多名员工。在此工作的范霞,每天从麓谷体育公园站下地铁后,要穿过一座小山走25分钟才能到公司。“天气越来越热了,走到办公室汗流浹背,很煎熬。”范霞表示,自己不是没想过尝试公交,但实在是没有合适的班次,离产业园近的公交,她不顺路,顺路的公交,站台离产业园又远。何以衔接?长沙市交通运输局与长沙公交集团联合成立工作专班,优化公交线路。目前,长沙95%以上的公交线路已与地铁紧密衔接:地铁微巴M101线服务于市政府周边、微24路延伸至大王山、梅溪湖片区微循环线路已经进入规划阶段……



“星城云巴”WY1线。资料图

为了平衡高峰与平峰的运力供需,去年7月,152台6米级纯电动公交车投入运营。这些穿梭于老城区窄巷,造型可爱迷你的“宝宝巴士”,能轻松满足高峰时期的乘车需求。截至目前,长沙公交集团已在全市开通校园定制公交线路182条,仅湖南湘江新区就有数十条,覆盖博才白鹤小学、湖大附中、雅礼洋湖中学等数所学校及周围小区。此外,长郡智谷中学等寄宿制学校已开通周末接驳定制线路,满足寄宿生周末返校和归家的需求。此外,新区多个产业园区陆续开通定制公交。“麓企通勤1号线”连通麓谷公园地铁站和中电软件园一期食堂。东方红街道产业园定制微循环线路,穿针引线般将中电软件园、麒麟科技园、芯城科技园等产业园区,以及荣盛·花语馨院、潇湘奥林匹克花园等多个小区串联起来,覆盖人群近10万人。具体线路可通过湘行一卡通 App、高德地图、百度地图等查看。

2块钱就能坐,随叫随到

如今,随着技术的升级探索,公交也开始像网约车一样“随叫随到”。在长沙市望城月亮岛片区,一款“随叫随到”的网约公交——“星城云巴”WY1线,让公交出行也能像滴滴打车一样便捷,用户可通过“星城云巴”微信小程序预约。和传统公交固定线路、苦等班次不同,“星城云巴”走的是“网约下单、动态派单”的新路子。乘客打开微信小程序,输入上下车点,几秒就能完成“下单”,最快3分钟就能等到车。“以前等公交半小时,打车又贵,现在2块钱就能坐,随叫随到太方便了!”经常乘车的市民吕先生连连点赞。云巴覆盖月亮岛、大泽湖、海归小镇等核心区域,串联起市四医院滨水新城院区、长沙医学院等关键节点,10多台新能源小车灵活穿梭,200多个虚拟站点覆盖大街小巷,早7点到晚9点半不间断服务。(湖南湘江新区 人民日报)

下水道有个洗面奶瓶 9户邻居各赔3300余元

张先生是长沙市望城区月亮岛街道某小区21楼的业主。2024年10月,他去新房查看时,被眼前的景象惊呆了:公共卫生间管道堵塞返水,粪水浸泡了所有房间,刚装修好的柜体、墙面全部受损。物业公司到场疏通后,从管道里掏出一个洗面奶瓶和大量纸巾——显然,这是有人不当使用下水道的结果。物业随即对楼上13户业主进行走访调查,但无人承认丢弃过这些物品。经专业鉴定,张先生的房屋损失(含修复费、鉴定费等)共计4.2万余元。因无法查明具体侵权人,张先生将楼上可能使用该管道的13户住户以及物业公司一并诉至法院。望城区法院经审理认为:管道堵塞物为洗面奶瓶和纸巾,明显系住户不当使用所致。虽然无法确定具体是哪一户丢弃,但行为人不能证明自己没有过错的,应当承担侵权责任。事发时,楼上有四户业主尚未入住或未装修,没有使用管道的行为,不承担赔偿责任;而其他九户业主均已入住,且未能提交充分证据证明自身不存在侵权行为,故应共同承担赔偿责任。同时,张先生在装修完毕后未及时入住,间隔数日才前往查看一次,未能及时发现返水并对损失扩大负有一定责任,法院酌定其自行承担30%的损失。据此,望城区法院判决张先生自行承担1.2万余元,剩余2.9万余元由上述9户已入住业主平均分担,即每户向张先生支付3300余元。(长沙市望城区法院)