

低GI食品热销,别盲目跟风

低GI面包、低GI燕麦片、低GI水果玉米……随着大众健康饮食意识的觉醒,低GI(血糖生成指数 ≤ 55)食品的市场关注度日益高涨。然而,面对琳琅满目的低GI食品,许多消费者对其背后的营养学逻辑缺乏系统认知,甚至存在诸多误区。

低GI标注难辨真假

凭借着低GI的标签,这些产品普遍售价不菲。低GI产品的宣传更是五花八门,不少产品通常会在包装的醒目位置标出低GI,但标注格式、表述内容等却不尽相同。中国食品发酵工业研究院GI国际合作与科普食育中心主任张璐博士介绍,目前,市面上宣称低GI的食品有两种标识方式。一种是通过第三方机构人体测试出具的检测报告,在其外包装上进行说明;另外一种是企业通过具有资质的认证

机构进行认证。

“开展低GI食品认证的机构,执行标准并不完全一致,这就导致一些机构在进行检测时,可能会人为放水。”业内人士表示。

别只看低GI标签

低GI的概念炒得火热,低GI食品是否就代表着健康?

“对于低GI食品,消费者有许多认知误区。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,食品的GI值受许多因素影响,GI值低的并不代表你吃了后,血糖反应一定很低。食品GI值受烹饪方式、食物冷热、进食时间、进食顺序、食物搭配等因素的影响。

不同个体对于低GI食品的反应也存在差异。“对于糖尿病患者或者消化不良的人来说,吃了低GI的食物,未必都能适应。如果肠胃不适产生应激反应,反而

可能导致血糖升高。”范志红补充道。

值得注意的是,食品GI值跟食物类别密切相关。“部分食品品类比如奶粉,GI值天然就低,无须特意认证。”范志红建议选择食品时,应关注其综合营养价值。

更关键的是,低GI食品并不等于健康食品。“真正健康的低GI食品,必须是低升糖和高营养的结合体。”张璐介绍,目前,已经有多个团体标准出台。

“食物的GI值很重要,但并非食物选择的唯一标准。”范志红建议,消费者应优先选择低加工度、能保留天然植物结构的产品,同时注重营养搭配,挑选营养素密度高、油盐糖含量低的产品,还要通过食物合理搭配和适当进食方式来降低血糖反应。

胡优

龟背竹如何养护?

读者李先生来电咨询:龟背竹新长出的叶片偏小,请问是什么原因导致的?应该如何养护管理?

龟背竹新长出的叶片偏小,通常是缺乏营养的缘故。龟背竹适宜栽种于肥沃疏松、吸水性和保水性好且呈微酸性的土壤中。龟背竹比较耐阴,要避免阳光直射,最好是放置在明亮的散光处。龟背竹的耐寒性较差,喜欢温暖的环境,生长适宜温度为15~25℃,冬季气温下降到5℃时应移入室内养护。龟背竹喜欢较高的空气湿度,以60%左右为宜,夏季可每天给叶面喷雾和淋水以增加湿度。4月至9月是龟背竹的生长旺盛期,建议每半个月施一次稀薄液肥,以保障其正常生长所需的养分。

姚剑峰

芳草视界

过期沐浴露不建议使用

过期沐浴露中的表面活性剂、保湿剂等化学成分会发生变质反应,不仅会大幅降低清洁力,难以有效去除身体表面的污垢和油脂,还可能滋生有害物质。

更值得注意的是,皮肤作为人体最大且脆弱的器官,接触过期沐浴露后,极易引发过敏、瘙痒等不适症状,敏感肌人群受到的刺激会更明显,严重时还可能出现皮肤感染问题。

成江

小心洗衣凝珠伤眼

近日,浙江省杭州市的王女士洗衣服时,因强行分开粘在一起的洗衣凝珠,致洗涤剂溅入右眼,灼伤角膜。

凝珠内的洗涤剂浓度较高,其中含有的表面活性剂、碱性成分等物质具有较强的渗透性,一旦接触眼部黏膜,会造成不同程

度的刺激和损伤。洗衣凝珠入眼,先用流动的冷水冲洗至少15分钟,边冲洗边转动眼球;不要揉眼睛,尽快去急诊眼科做进一步处理。

黄琴

生活科普

流感季有效消毒有讲究

目前已进入流感流行季,如果家中无疑似或确诊病人时,做好日常清洁,常通风、勤洗手即可,无须过度消毒。

如果家里有传染病人,除做好必要的隔离措施外,还需做好门把手、开关、水龙头等高频接触区域的消毒。另外,一定要注重手卫生。对于

高频接触物体表面,可用84消毒液按说明书配比稀释后,擦拭或喷洒消毒,消毒时应记得佩戴口罩和手套,避免皮肤直接接触消毒剂,半小时后用清水擦拭去除残留的消毒剂;餐饮具的消毒推荐煮沸10分钟以上或使用消毒柜。

赵寒

自助洗宠最低只需9.9元

对于许多养宠家庭来说,带宠物去宠物店美容,一次包含洗护和修毛的服务,价格往往超过百元。街头出现的自助洗宠店,为养宠人士提供了新选择。

在浙江省绍兴市某宠物店门口立着一块广告牌,上面写着“犬猫自助洗护9.9元起”。“有些宠物认生,只认主人,工作人员在洗护过程中偶尔会被猫狗抓伤。因此,两个月前,我们推出了自助洗护服务。”工作人员介绍,店里的宠物洗护服务是根据宠物的体重来收费的。以1只10多公斤重的狗为例,普通洗护的价格在70元左右,而自己动手只需30元左右。

针对不同宠物品种的特性,自助洗护还提供吹干毛发的差

异化选择。“建议小猫在烘干箱内完成烘干过程,整个过程需要1个小时。而小狗则可以灵活选择吹水机或烘干机,所需时间约20分钟。”某宠物生活店店主王女士说,店内还准备有沐浴露、指甲钳等宠物洗护用品,可免费使用。

当然,如果洗护过程中宠物不够配合,顾客也可以随时请店内的专业美容师接手。

张丽

宠物天地

御寒神器——电加热衣走红

气温降低,一些具有加热保暖功能的电加热衣逐渐走红。这类衣服价格从几十元到超千元不等。

电加热衣一般是指在衣服内衬里放置发热片,通过充电宝进行供电后,实现局部发热。目前的发热片主要有碳基膜(包括碳纤维膜、石墨烯膜)、金属膜,还有普通的金属发热丝。碳基膜的特点是加热速度比较快,金属膜和金属加热丝的发热量稳定,但不抗弯折,揉搓和弯折可能导致直接损坏。

时下,市面上的电加热衣大都为低

压供电,只有5伏左右,不会产生漏电伤人的风险。在购买时,要注意查看产品是否达到国家标准,搭配的充电宝是否有3C认证等。在进入更高温度的环境时,要把发热衣的电断掉或关掉,在潮湿环境下尽量不要使用发热衣。在清洗和保养方面,不同的电加热衣有不同的要求,要仔细查看产品说明书或咨询商家,按说明操作。此外,电加热衣要避免被重物按压或折叠,更不要私自改装或拆卸。

杜宇

声明

本人张金辉为沈阳市沈河区南三经街9号(1-7-7)的现任产权人(房主),经核查该地址有原住户周敏慧户口尚未迁出,请于10日内将户口迁出,逾期不迁将按沈阳户籍政策相关规定执行,特此声明。声明人:张金辉 联系电话:17702441121