你吃的“咸味”食物 可能比可乐还甜！

你知道吗？你每天可能在不经意间，就吃下了几十颗方糖——而且它们很可能不是来自甜食。你以为只要不喝可乐、不吃甜点，糖摄入量就不会超标？太天真了！真正的“糖衣炮弹”，往往披着咸、鲜、酸的外衣。

今天，我们就来揪出这些躲藏在日常饮食中的“隐形糖”。

隐形糖“重灾区”大起底

世界卫生组织（WHO）建议，成年人每日添加糖的摄入量，最好控制在25克以内，最多不应超过50克。这是什么概念？

1块方糖≈4.5克糖。下面就来起底那些你认为不甜的食物到底藏了多少隐形糖。

调味酱料

名副其实的“糖罐子”。这些我们用来提味的酱料，加糖时毫不手软。

沙拉酱（特别是千岛酱、蛋黄酱、烘焙芝麻酱）：每100克约含15至25克糖。吃下一份淋酱的沙拉，可能就等于吃了3至5块方糖。

番茄酱/番茄沙司：每100克约含20至25克糖。蘸薯条吃掉的番茄酱，含糖量可能比薯条本身还高。

蚝油、叉烧酱、照烧汁：为了让菜肴呈现红亮光泽和醇厚口感，这些中式酱料都会加入大量糖。一勺（约15克）蚝油，可能就含有3至4克糖。

加工肉制品与零食 咸中带甜的美食“陷阱”

肉松/肉脯：在制作过程中，为了调味、增色和保鲜，会加入不少糖。100克猪肉脯的含糖量可达30至40克，比一罐可乐还高！

话梅、蜜饯、果脯：这是“隐形糖”的王者。为了中和酸味，会加入大量糖。每100克话梅的含糖量可高达50至60克，吃一小包（约50克），就等于吃掉了半罐可乐的糖。

辣条、某些风味豆干：甜辣口味是它们的制胜法宝，糖是营造复合口感的关键。

速食与方便食品 快捷背后的“甜蜜负担”

早餐谷物麦片：很多号称“健康”的麦片，含糖量高达20%至40%。尤其是儿童款、果味款，一碗（约50克）甜甜的牛奶麦片，糖分可能超过20克。

风味酸奶：为了改善口感，会添加大量糖。一瓶200克的风味酸奶，含糖量通常在20至30克之间，相当于5至7块方糖。

包装面包：不仅是甜面包和夹馅面包，即便是吃起来咸香的肉松面包、香肠包，面团和表面的酱料里也含有不少糖。

饮品 不止是奶茶

乳酸菌饮料：常被误认为“助消化”的健康饮品，但一小瓶（100毫升）的含糖量就超过15克。

酸梅汤、柠檬茶等瓶装茶饮料：为了平衡酸味，糖是绝对的主角。

运动饮料：除非进行长时间高强度运动，否则其中的糖分对你只是多余的热量。

如何快速识破高糖陷阱？

学会看配料表 根据相关法规要求，配料表中的配料必须按含量从高到低排列。如果“白砂糖”“果葡糖浆”“麦芽糖浆”“蜂蜜”等字眼排在前三位，那它就是妥妥的高糖食品。

细读营养成分表 找到“碳水化合物”项下的“糖”含量。注意单位是“每100克/毫升”还是“每份”，自己换算一下吃进去的总量。

警惕这些“健康”马甲 蔗糖、冰糖、红糖、果糖、葡萄糖、海藻糖、浓缩果汁……不管叫什么名字，本质上都是添加糖。

健康减糖行动指南

糖，这种“甜蜜的负担”，已经越来越多地与肥胖、糖尿病、心血管疾病，甚至加速衰老联系在一起。识别并减少“隐形糖”摄入，不是要过苦行僧的生活，而是为了夺回健康的主动权，享受更纯粹、更长久的味觉幸福。

调味自己做 尝试用醋、香料、蒜蓉、新鲜辣椒、柠檬汁来替代部分酱料，体验食物原本的鲜美。

喝水/茶/黑咖啡 戒掉含糖饮料，这是减糖最有效的一步。

零食聪明选 用原味坚果、无添加糖的酸奶、新鲜水果代替高糖零食。

烹饪少用糖 在家做饭时，有意识地减少放糖量，你会发现食材的本味更迷人。

尝一尝“本味” 多选择天然、少加工的食物。真正的食物，味道是丰富而平衡的，而不是一味靠甜来刺激味蕾。

从今天起，多看一眼标签，多一份对食物的了解，就是对身体最好的投资。 **据北京青年报**

这些火箭为何要选在海上发射？

8月5日10时38分，在山东海阳附近海域，捷龙三号运载火箭搭载东方慧眼高光谱01、02星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务取得圆满成功。

在商业航天领域，火箭海上发射已不再是个陌生概念。自2019年6月5日至今，我国已完成27次海上发射，累计将166颗卫星送入太空。

航天爱好者点赞之余，也有疑问：我国陆地疆域空间广阔，适合建设发射场的位置不少，为何要选择海上？海上发射近年来发展迅速，何以受到商业航天从业者广泛关注？

其一，与陆地发射相比，海上发射是一种新模式，具有灵活性强、任务适应性好、安全性高等特点，满足各种轨道有效载荷需求。

“运载火箭在海上可选择的发射区域较大，实现各种倾角发射，且通过建设专用发射平台，能让我国具备实施全球海域发射的能力，满足各类卫星组网需求。”东方航天港集团总工程师滕瑶向记者解释，实施海上发射对提前协调空域、航线等要求较少，减少限制高频次发射的约束，安全冗余更高，而且可确保火箭残骸落入无人海域，避免对地面人员、财产造成风险。

正是因为这些优势，我国商业航天海上发射版图不断拓展。近期引力一号运载火箭在长三角海域开辟新发射点位，是对有限的陆上发射工位资源再一次有力补充，“山东-上海-广东”海上发射布局初步形成，“卫星等火箭，火箭等发射工位”的行业痛点有了新解决方式。

其二，在火箭可回收可复用技术受到业界及民众广泛关注的背景下，“海上发射+海上回收”或成为未来方向。业内人士分析，海上发射搭配海上回收是理论层面的合理配套模式，不用额外消耗燃料调整飞行轨迹偏移至海上落区，单次任务有效运载能力能做到最大化。如果发射海域与回收海域相邻，箭体打捞转运距离短，检修、复飞的物流与时间成本都能大幅压缩。

其三，火箭海上发射之所以被商业航天从业者青睐，正是在于其“性价比”。商业航天对投入和收益更加敏感，可回收可复用技术、总装转运过程、发射审批效率、发射工位情况等都直接影响效益。因此该领域内的科技探索和成果创新，也就有了更多考量因素。

“商业航天创新探索是个系统工程，需要在研制设计、生产制造、流线转运、基础设施支撑等方面进行全方位优化。”东方空间（山东）科技有限公司联合创始人彭昊旻说，以东方空间的探索为例，他们以海上发射思路集聚布局，5公里范围内内可以完成火箭子级总装总测、全箭垂直总装总测、港口登船等流程。这种模式将以往转运过程上千公里的距离缩短，大幅减少物流时间和物流成本。

走访过程中，不少实地观看发射的民众好奇提问：名不见经传的海滨小城，何以占据海上发射的先发优势？

2019年6月5日，长征十一号固体运载火箭以海阳港作为发射母港，在黄海海域成功实施我国首次海上发射。此后，当地相关部门与发射团队及专家密切沟通，着手建设东方航天港。如今东方航天港已有31个航空航天产业项目落地，形成年产50发固体火箭的产能规模。

“我们搭建起‘天上有星、陆上有箭、海上有船、空中有网’体系，推动我国海上发射技术迈向规模化应用新阶段。”东方航天港集团董事长高中前说。

目前，我国满足海上发射和商业航天产业发展的港口和海域，还有江苏连云港、广东阳江、浙江宁波等。这些港口和海域，正和东方航天港一道，打开华夏儿女逐梦星空的新天地。 **据新华社**