

被微博疯转“另类解读”的这些饮料你喝过没有

# 喝一瓶饮料等于吃14块方糖?

微博热转的“饮料热量图”告诉你,最佳饮料其实就是白开水

品名	含糖浓度 (g/100ml)	热量 (kcal/100ml)	相当糖量 (块)	慢跑 (分钟)	上楼梯 (阶数)
白开水	0	0	0	0	0
汇源100%果汁	8.9	42.6	10	10.7	2045
康师傅冰红茶	9.2	38.71	10	23.3	4475
美之源热带果汁	11	45.89	12	24.1	4626
加多宝凉茶	9.35	38.71	10	24.2	4645
可口可乐	10.8	43	12	26.9	5160
雪碧	11.3	46.64	12	27.5	5278

制图 沈明 根据微博饮料热量图、饮料热量消耗表

夏天到了,饮料成了许多人喜欢消费的产品。而昨天,微博转发量非常大的两张饮料图,不约而同对饮料的热量进行了“另类”解读。喝一瓶饮料最高等于吃14块方糖,消耗掉它需要爬几千级台阶。现代快报记者联系到了发布该图表的作者之一——北京友谊医院营养师顾中一。他表示,这是根据饮料的糖分和热量计算出来的,夏季最佳饮料绝对是对是水,而不是什么冰红茶。

□通讯员 张国强 徐翎翎 现代快报记者 刘峻

## 网上热图

### 热量太高,喝饮料等于吃糖块

顾中一说,一块方糖按4.54克计,饮料均以500ml计,经计算,雪碧、美之源热带果汁、可乐、加多宝凉茶、康师傅冰红茶和汇源100%果汁等饮料,它们的平均含糖量为52.25g,相当于放入11块方糖,平均含糖浓度为10.45(g/100ml),平均热量约为43.85(Cal/100ml)。其中,统一冰糖雪梨的含糖量最高为63g,含糖浓度达到12.6(g/100ml),相当于放入了14块方糖。看了这个图表后,许多网友表示喝饮料等同吃糖块,热量实在太高。

按平均热量推算,一瓶500毫升的饮料热量约为219大卡,接近一碗白米饭的热量。天气炎热的时候,每天喝2-3瓶饮料都很常见,不知不觉摄入了更多热量。

## 厂家说法

### 添加这么多糖?不太可能

对于微博上流传的表格,饮料厂家普遍认为“不可能”。记者昨天晚上拨通了加多宝凉茶客服热线,工作人员笑着说,加多宝成分都是一些纯植物熬成汁液后,加少量白砂糖和水配制而成,而且加多宝凉茶口味不是很甜,可见添加的糖并不多,所以老人、孩子都可饮

用。至于网络上流传的一瓶饮料里有10块方糖,她表示不太可能。记者随后以消费者身份咨询了雪碧公司客服热线,工作人员表示,糖分在外包装都有标注。记者表示饮料标注太过专业,看不太懂,工作人员表示,如果要具体数值,将会记录下来,让专业人员答复。

顾中一表示,这张图是靠谱的,而且是他一个个计算出来的。从明年开始,饮料上都必须标明热量和糖分等营养标签,他在超市里发现有的饮料标注了营养成分,而有的饮料则没有标注,他还是从出口到国外同品牌饮料的标签上,才看到指标,进而进行了相关的测算。“其实热量就等同于糖,并不是说只有糖分才算糖。”

第二张图是热量消耗表,顾中一表示不是他创作的,而是一些科普爱好者计算的,不过他也看过了这张表,大致可以参考。很多网友看后表示夏天将开始放弃喝饮料了,因为即使是热量最低,号称是低糖的“康师傅绿茶”,其热量也需要慢跑近10分钟,或者上1800级台阶,才能消耗完。

的每公斤千卡数即可。

比如一位1米80的小伙子在办公室上班,那就可用180-105等于75,由于上班坐着属于轻体力劳动,但也进行一些脑力活动,所以最高按照轻体力劳动的上限35来计算,最后计算出的能量就是75乘以35的2625千卡热量。

## 医生解读

### 观点1 慢跑消耗热量“靠谱”

南医大二附院营养师梁婷婷告诉记者,“饮料热量消耗表”中的“慢跑”,采用的是每小时8公里指标,实际上这个“慢跑”有点快了,应该按照每小时5公里测算较为合理,不过两者计算结果误差不大,慢跑消耗的方法基本是靠谱的。而至于爬台阶的指标,是按照匀速爬台阶平均每分钟消耗4卡热量计算,其结果有点“惊人”,她个人认为,匀速爬台阶实际要累一些,消耗热量应该更高一些。拿雪碧来计算,需要上5278级台阶,才能耗尽热量,医院里一层楼大概不到20个台阶,喝一瓶“雪碧”,需要爬260多层才能耗尽热量,这个结果稍大了点。但是她表示,尽管消耗表数据可能有点高了,但这些饮料绝对是高热量的,容易增肥,这张表所起的警示宣传作用还是很直观明显的。

### 观点2 最佳饮料就是白开水

南京市中医院金陵名医馆谢英彪主任中医师称,人的身体主要的成分就是水,人不断地吸收水分来满足身体的需要。喝白开水的好处是显而易见,中医称白开水是“百药之王”,因为新鲜的温开水,容易透过细胞膜进入细胞内,被身体吸收,进入血液循环发挥新陈代谢的功能,同时调节体温、清洁人体内环境。如果在夏季或大运动量出汗后可以适当喝些淡盐水或者淡茶里加点盐可以补充出汗而丢失的钾盐。

他提醒说,市面上销售的饮料一般含糖较多,口感甜腻,只能一时解渴,以后反而增加口渴感。喝多了还会产生各种不良影响。

## 这些发生在外地的事南京有没有

### 油条精

### 记者探访南京市场 “油条精”卖得很红火

“油条配豆浆”被看作是中式早餐的代表,不过,最近武汉一些油条摊点会添加一种叫做“油条精”的东西,其中含有的一些化学成分,长期食用会引发人体疾病。昨天,现代快报记者走访南京市场后发现,所谓的“油条精”南京也有售。

昨天下午3点左右,在下关白云亭调味品批发市场,记者来到一家卖调料的店,询问老板是否有“油条精”出售,坐在柜台后面的女老板回复:“有,但只批发不零售。”记者提出想看一包后,老板娘从柜台后面一排箱子最底下的小箱子里,抽出一包“油条精”说:“一箱40包,120块钱,平均下来就3块钱一包。”这

位老板娘介绍,这个“油条精”卖得很火,一般情况下,来的人都是成箱成箱地买。随后,记者又走访了多家调料店,发现整个调味品批发市场不少商户都在出售“油条精”,但大多并不公开卖,放置位置也比较隐秘。

记者注意到,那包“油条精”是由安徽合肥一家食用化工厂生产,其产品成分一栏只是模糊地写着“食用碳酸氢钠、明矾、淀粉等”。“油条精主要配料明矾含有大量的铝,经常食用这类油条会使骨质变得疏松。”南京农业大学食品科学学院副教授安辛欣说。

现代快报记者 聂聪  
实习生 赵凤娟

### 青蛙寄生虫

### 虫虫很疼人,爆炒杀不死 南京曾有散发病例

贪食青蛙有何风险,昨天有报道,宁波市疾控中心寄生虫病与地方病防治所进行了一次实验,抽检10只青蛙,2只有曼氏裂头蚴寄生虫,误食了这种寄生虫,最严重的会导致瘫痪。

现代快报记者就此采访了南京的专家以及医院,通过检索资料发现,南京医院确实有过散发病例。2008年,安徽一位6岁花季女童,被莫名的头痛困扰了两年之久,后在南京市儿童医院找到了病因。医生从孩子的脑内取出了一条长约6厘米的曼氏裂头蚴,以及一包虫卵。经了解,孩子家里养了很多牛羊,小朋友玩耍时喜欢拿青蛙、蛤蟆来“开心”。而在2006年,南京市儿童

医院泌尿外科也收治一例阴囊肿块的患儿,手术切除后,在肿块中发现一条裂头蚴,医生怀疑这与孩子爱用青蛙肉钓鱼有关。

据悉,曼氏裂头蚴的生命力很强,只有在沸水滚煮5分钟的情况下才能彻底杀死这类寄生虫。南京市疾控中心专家说,其实蛇、鸟也会有这种寄生虫。蛇爱吃青蛙,所以感染率更高。

那么吃牛蛙会不会染上这个寄生虫呢?南京市疾控中心专家表示,还没有发现曼氏裂头蚴在牛蛙寄生的相关报告。不过,烧牛蛙时仍然要煮熟煮透,否则仍有安全隐患。

通讯员 钱文娟  
现代快报记者 刘峻

### 婴幼儿用品

### 乐扣乐扣等婴幼水杯不合格? 南京市场暂未发现

7月18日,山东烟台销毁了一批不符合中国安全卫生强制标准的进口婴幼儿水杯,据了解,被检出不合格的乐扣乐扣婴幼儿水杯等产品原产自韩国,样品盒盖脱色试验(正己烷浸泡液)阴性,汤勺蒸发残渣检测显示己烷值高达267.5mg/L,这一数字远超国家标准限量。

乐扣乐扣官方网站显示,南京有两家专卖店,同时各大超市也有售。昨天中午,记者来到其中一家门店看到,展柜上并没有婴幼儿水杯,只有供八九岁儿童使用的杯子,其余都是成年人使用的器皿。昨晚7点,上海乐扣乐扣贸易有限公司工作人员给

现代快报记者发来一份声明:此次抽检货物系当地贸易商私自进口,与乐扣乐扣公司无关。烟台检验检疫局抽检的产品中,有一个品牌产品被查出正己烷超标,于是烟台检验检疫局便将整批货物判定不达标,并予以销毁。烟台检验检疫局无法证实不达标产品为乐扣乐扣的产品。

该公司一位工作人员向现代快报记者出示了一份今年5月22日乐扣产品的检验报告,检验单位是江苏省产品质量监督检验研究院,正己烷检验结果是7mg/L,低于国家标准限定最高值的30mg/L。

现代快报记者 马薇薇