

果汁当水喝 犹如定时炸弹



不少父母觉得果汁是健康食品，既补充水分，又富含维生素，就让孩子当成水来喝。英国英格兰公共卫生局公布的一项调查结果显示，青少年常食用果汁、饼干等饮料和点心，致使日常摄入糖分超过建议摄入量逾4成。

专家提醒，果汁富含糖分，多喝犹如定时炸弹，增加罹患糖尿病、肥胖症和心脏病的风险。

食糖超四成

英国这项“国家饮食营养调查”始于2008年，调查了全英4000名成人和儿童的饮食情况，为期4年。

调查结果显示，11岁至19岁青少年日常摄入的糖分超过建议摄入量42%，摄入的饱和脂肪超过建议摄入量14%。10岁及以下儿童摄入的糖分也超过建议量34%。英国《每日邮报》14日援引调查结果报道，这两个年龄段的调查对象中，只有10%的男生和7%的女生做到每天摄入5份蔬菜水果。

成年人的饮食并不见得健康，摄入的糖分超过建议量10%，只有三分之一的调查对象每天食用5份蔬果。

结果还显示，成年调查对象中，48%的胆固醇水平高出正常范围，意味着罹患心脏病和中风的风险较高。

应饮用适量

调查人员发现，调查对象摄入的糖主要来源于果汁、软饮料、谷物棒、饼干和蛋糕。

英格兰公共卫生局首席营养学家艾莉森·特德斯通说，果汁虽然可以作为每天建议摄入5份蔬果的内容之一，但必须注意随餐适量饮用，一天不要超过一杯，因为果汁含糖量高。

世界卫生组织不久前调低了每日糖分建议摄入量，从一天不超过50克减至一半，即一天不超过25克。

英国卫生部首席医疗官达姆·戴维斯今年3月曾说，政府可能不得不引入食糖税来帮助民众更好地实现健康饮食。

全民共担当

英国心脏基金会的首席执行官西蒙·吉莱斯皮说：“这项调查描绘了一张清晰的图纸，显示如此众多的英国人，尤其是孩子，饮食不够健康。这会让孩子们现在或将面临更大的冠心病、Ⅱ型糖尿病和肥胖风险。”

吉莱斯皮认为，父母、学校、餐馆、零售商和食品生产商都应当负起责任，而政府应当“发出第一枪”，譬如禁止零售商在夜间9时后向孩子们出售高脂、高盐和高糖饮食。

英国国家肥胖论坛的伊恩·坎贝尔也敦促社会各界采取“更果断的措施”，有效管理食品行业，生产更健康、更价廉物美的食品。

新华社供本报特稿

还有哪些饮食习惯看似健康

在我们的生活里，我们常常会用一些自认为是对的饮食习惯来约束自己，其实这类饮食习惯对我们的胃部健康是非常不利的。

餐后水果 胀气烧心

餐后立马吃水果其实对胃的伤害很大。日常的食物主要是脂肪、碳水化合物和蛋白质等，这些食物在胃里停留的时间约为1—2小时，脂肪多达5—6小时，而水果停留的时间很短，这些先前吃进的食物就会阻碍水果前进，使水果停滞在胃里，在胃里的高温环境下产生发酵腐败变化，产生酒精及毒素，导致胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。

睡前喝牛奶 反流紧跟随

睡前一杯热牛奶帮助睡眠已经成了很多人的习惯，的确温牛奶能助眠，但是对一些本身胃部不适，特别是胃食管反流的患者是大忌。主要是因为牛奶中的蛋白、脂肪和糖类会引起胃酸分泌，使胃得不到休息。长期如此，在夜间空腹的状态下可能会对胃造成损伤，加重反流症状，但是白天喝牛奶就不会伤胃。

绿茶解酒愁更愁

一般人总以为喝酒后再喝些绿茶能够解酒，事实上绿茶和酒一起饮用会伤身。因为绿茶中的咖啡因含量比较高，与酒混合，两者相互作用会刺激胃黏膜，不仅不能达到解酒的目的，反而会引发各种胃病。

酒加饮料 “混搭”伤身

近年来，酒加饮料“混搭”成了一种时尚，其实这种时尚也并不健康。碳酸饮料在胃里放出二氧化碳气体，会迫使酒精很快进入小肠，而小肠吸收酒精的速度比胃要快很多，从而加大伤害。此外，兑了饮料的酒口感比较好，不由自主会多喝，会导致酒精摄入量过量而造成伤害。

据新华网

职场纵横 刊登热线 81800018、87321099	各类招聘 大桥服饰聘营业员 海曙欧尚超市对面18905740200 想找创业平台者13008976098	舟港公司：办公室文员女熟练使用电脑40岁以下已婚育，试用期3个月2400高新区人士优先试用期后工资面议89081785 旗胜印刷公司聘：打字员、电脑排版、平面设计13429293030	五乡工业区厂房仓库出租 10000㎡，可分隔18058588272	新猷11000㎡厂房和纹绞染色设备出租，可分割13805876291王	联丰中路377号270平方房屋300立方冷库招租81142120	通途路厂房2亩场地5亩交通水电价优惠急售出租13805810110	
租售 刊登热线 81800018、87321099 办公住宅 租售 嘉汇国贸办公出租13336876396 餐饮酒店 租转 白沙码头餐饮转让13003750561	全新装修餐饮店转让 中兴路世纪联华超市店面房110㎡，接手即可营业。13395746611 嵩江东路精装2000㎡饭店 低转或承包可改装13705740307 五乡300㎡饭店转让13989389828 石碶大食堂低价转13957405975 商铺店面 租售 宝善菜市场500㎡招租 宜招待所超市仓库13056980531	江北大道166号店面出租 远洲大酒店北门斜对面，店面数间，二楼860㎡87560818 厂房仓库 土地 江北大道旁厂房店面出租 远洲大酒店对面独门独户厂房3400㎡数间店面房每间50㎡二楼400㎡，13396662888王 鄞县大道旁标准厂房出租 下应创新128东边一幢1666㎡有货梯宿舍750㎡13705748030董	旺铺出售 万科公园里小区对面，银珠明园店铺，两面临街，1300平，二层，最适银行、超市，价格面议。 电话：18957411188徐	营业用房出租 现有新园宾馆5楼500平方米营业用房出租，适合足浴、健身等，价格面议，非诚勿扰。 电话：87071806 18968215788	酒店宾馆办公楼出租 位于鄞州区首南街道明光路与李花桥路交叉口4200㎡，配套300㎡，1-2层为酒店用房，3-6层为客房，属于新建商务房，交通便捷。 电话：13805872652董	餐馆转让 洪塘黄金地段（长兴东路412号）营业中农家餐馆带客转让，面积500㎡，有包间，有大厅，价面议。 13605889700周先生	
矿泉水厂转让 全新的生产设备，稀缺优质的高山矿泉水资源，证件齐，因公司另有发展，低价转让。 电话：18867878666徐	高新区厂房出租 高新区厂房一层2000平方，近江南路，另：1-3层办公楼出租。 联系电话：13567840807岑小姐	厂房出租 姜山钢构厂房13000㎡办公楼2000㎡出租。 电话：13396617275干	美容美发店转让 本人另有发展，鄞州万达有美容美发店转让，3百多平，有客源，有意面谈，非诚勿扰。 电话：18957871259林	中西餐馆转让或承包 营业中，位于江东中山东路与江东北路交叉口闹市区有豪装中西餐馆转让承包均可。 电话：18957865358	旺铺转让 鄞州区南部商务区奥克斯大厦730㎡快餐店转让适开银行证券保险等相关行业。 电话：13616577969	面包蛋糕店转 位于民安东路（新市政府对面）160㎡，上下两层，位置佳，客源稳定。 电话：15088454913江	
厂房出租 一层新厂房，仓库：约1万M2 随意分割，交通方便，东外环边。 13186878350夏先生	厂房出售 宁波市奉化白杜旁标准厂房15000㎡以及办公楼和宿舍，占地30多亩。 电话：13957826653邵	厂房出租 方桥工业区标准厂房2500㎡(其中2楼300㎡)，层高8米，水电齐全，交通方便。 电话：13567885131胡	山地20亩出租或转让 有在建房屋3千多平方，适宜养殖、种植行业，或养身之处，详情面谈。 电话：15267827241金女士	厂房出租 位于江庄桥街道附近标准厂房约1800㎡价面谈。 联系13805878292陈先生	仓库厂房出租 下应创新128旁2楼1700㎡，有货梯，可分割，位置佳。 电话：13003736663	商业用房出租 今有江南一品独幢4层面积约5200平方米(原江南一品售楼处)整体出租，独门独户，有独立车位18只，内有二部电梯。宜作为经营会所、宾馆、KTV、医院及办公等用房，租金面洽。 有意者请致电：13957839221沈先生	求租 8000平方米仓库 诚租8000平方米左右的外贸仓库，要求高6米以上，集卡畅通，地址五乡、下应、北仑等近郊优先，谢绝中介。 18069123624周
胃生活 刊登热线 81800018、87321099 家教培训 铭师教育1对1 27806865	上门一对一 82387378 蛟川蓝青名师合作开设 初一初二初三中考班、竞赛班1对1查缺补漏培优拔尖87951113 中考考市区在职87318081 高考数理化学特辅13736185380官 高中化学在职家教15257845989 初数开窍专家13306667668	奥数作文高效辅导18658408480 高师教高中物理13586516209 家政服务 上门维修定做沙发15258338320 家电维修 惠康专业维修空调彩电87792460	搬家搬厂 便民搬家搬厂 87662211 新天地搬家搬厂空调87935917 阿拉宁波人搬家特优87332235 快捷专业搬家87907772 千喜搬家特优87778900	娱乐器具 安装销售程序机麻13777131666 高清白光扑克麻将13867856588 牛牛机金花桌控色13306680157	征婚交友 18年品牌月湖婚介81181890	幸福婚介相亲交友15867832686 旧货回收 收设备13777079388物资 收工厂宾馆空调锅炉等一切设备 大量收旧货13884469298王 高价收旧货13065602887张	★高收一切旧货15957864375 收空调饭店宾馆等13095936669 收宾馆饭店家具13957831883徐 所有旧货全收15888514975李 收家具床一切旧货81100126陶 ★收购一切旧货13777125759 专收空调、酒店等13805885124
商务 刊登热线 81800018、87321099 车辆信息 车辆中介 华东二手车 长期求购各种二手车13705742073 兴宁路558号火车站东边200米 高价急购二手车汽车 免费上门评估18868687777方	高价求购二手车 车好可略高市场价13857811288 高价购各档二手车 轿车皮卡货车等13056903116虞 香岛二手车高价收购，免费上门 评估13605888588评估赠礼 高于市场3千收车13095946666 高价收购汽车18657438361 车辆典当 专业汽车抵押借款，活当，质押按揭车也可做，询：4006779700 网址www.aladai.com	按揭车、轿车典当13355958845 车辆租赁 新友亿汽车租赁18905743666 联手租赁价格优惠18957800235 陪驾陪练 学车大初增考B照13306617808 代办代理 小额信用借款15067405550 工商注册贷款咨询18957444575 小额贷款当场办理13957414989 代刷大额消费卡15258353522	调查咨询 神州调查87289267 民事取证、商务、打假、寻人调查 宁波人自己的老牌调查公司 浙讨甬富清债咨询 清债专家合法快速清理个人、公司，各类欠款，成功收费。 电话：0574-87510452 客服：4009909355(24小时) 地址：中山东路181号中农信3010室	力度专业债务清理13208077620 邦通专业快速追债18158460897 法律服务 离婚、房产、车辆债务87295238 公司个人法律服务13819892705	法律咨询—18888666697 取名改名 ●中国易经协会浙江分会会长金 雍阔教授为您提供起名预测、地 理服务。天一豪景87287096	宁波兆鑫清欠咨询 为你快速合法催收个人欠款、公司货款、工程欠款，全国受理成功收费专业、各类欠款、疑难账款、成功付费。 欢迎来电咨询： 18069018307 0574-89089239 地址：宁波江东区民安路1018号 新天地商务大厦428室	