

# 从8元到43元的雪糕怎么选？

## 消保委这个消费体验告诉你

夏天来了，相信雪糕(冰淇淋)是很多人的最爱。为了让消费者正确、合理地食用雪糕(冰淇淋)，《中国消费者》杂志社联合宁波市消保委及青海、青岛、沈阳、杭州、苏州等消协组织(委员会)对市场上销售的15款雪糕(冰淇淋)产品开展了消费测评。

### 天然醇厚又不甜腻的产品较受欢迎

本次活动分为“技术检测”和“消费体察”两个环节。其中，消费体察环节受疫情影响，主办方委托宁波市消保委完成。

活动共召集16名消费体察志愿者，对15款产品的外观包装、口感气味、性价比、复购意愿等维度进行综合满意度评分。

从外形上看，文创类产品如德氏沈阳故宫松露巧克力获得一致好评，说明消费者对中国传统文化的认可和追捧。同时，年轻消费者对粉色系及天蓝色系产品情有独钟，外形排名靠前的须尽欢·茉莉水蜜桃雪糕、雀巢八次方海盐柠檬味雪糕、和路雪

千层雪棒(金奖樱花淡雪草莓口味)均在此列。

从口感上看，天然醇厚又不甜腻的产品较受欢迎，香精味过重的产品得分较低。

从性价比和复购意愿看，钟薛高的特牛乳(牛乳口味)雪糕和喜茶的奶茶波波在现场评比中的复购人气最高，而它们的价位都不低。可见，价格并不影响中高端雪糕的受众面和接受度，真正让消费者望而却步的是名不副实。比如，材质不够天然、添加剂痕迹过重的雪糕(冰淇淋)大概率会被消费者剔除出购物车。

### 蛋白质、脂肪等成分均符合标准

技术检测环节对产品的蛋白质、脂肪、碳水化合物、总糖、其他成分等进行专业检测。

经检测，本次所有样品的蛋白质含量实测值为每100克含1.64克至7.20克，脂肪含量

实测值为每100克含6.7克至25.5克，碳水化合物含量实测值为每100克含18.8克至31.5克，总糖含量实测值为每100克含15.2克至27.2克，标示均符合标准要求。

序号	品牌	品名	单价	外观	口感气味	性价比	复购意愿	综合评价
1	钟薛高	特牛乳	13元/支	★★★★	★★★★☆	★★★★	★★★★	★★★★☆
2	喜茶	奶茶波波	15元/支	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
3	李大橘	坚果焦糖玛奇朵口味冰淇淋	8.9元/支	★★★★	★★★★☆	★★★★	★★★★☆	★★★★
4	钟薛高	玫瑰牛乳(玫瑰荔枝口味)雪糕	18元/支	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★☆
5	索菲亚	朗姆葡萄雪糕	35元/盒	★★★★	★★★★☆	★★★★	★★★★☆	★★★★☆
6	伊利	须尽欢·茉莉水蜜桃雪糕	15.6元/支	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
7	雀巢	八次方海盐柠檬味雪糕	9.5元/盒	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
8	德式	沈阳故宫松露巧克力	19.8元/支	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
9	哈根达斯	巧克力扁桃仁脆皮冰淇淋	43元/支	★★★★	★★★★	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★★☆
10	伊利	绚炫雪糕巧克力味	8元/支	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆
11	明治	巴旦木巧克力雪糕	8元/支	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
12	梦龙	松露巧克力雪糕	8元/支	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
13	乐飞利	生巧流心冰淇淋	15.5元/支	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
14	和路雪	千层雪棒(金奖樱花淡雪草莓口味)	8.5元/支	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
15	梦龙	香草口味 冰淇淋	8元/支	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆

注：因个人偏好不同，本结果仅供参考，不作为商业成果宣传推广

### 购买雪糕产品要注意以下几点

本次评测的样品从8元到43元不等，那么作为消费者，在购买雪糕(冰淇淋)时需要注意哪些呢？

#### 要注意选大品牌

尽量选规模大、产品质量和服务质量较好的品牌企业产品。产品包装上应明确标注配料表、生产厂家、生产日期、食品生产许可证编号(SC开头)、产品标准号等信息。

#### 要看外包装的配料表

看包装上面的配料表，根据现有的标准规定，食品配料是按照由多到少的顺序排列的，越靠前含量越多。因此，配料表中牛奶、奶粉、全脂奶粉、奶油、黄油、乳清粉、奶酪等奶制品排在前几位的，含奶量比较有保证。含奶量越高，口感越好，质量越好，当然价格也越高。其次，看营养成分表中蛋白质的含量，蛋白质含量越高，营养价值一般会比较高的。

#### 要看脂肪类型

冰淇淋分为全乳脂、半乳脂、植脂型。优质的冰淇淋基本上是全乳脂或半乳脂的。一般而言，清型雪糕和清型全乳脂冰淇淋味道更加浓纯。大部分冰淇淋中，都能看到食品添加剂的身影，在标准允许范围内使用食品添加剂对人体无害。对此不必过分担忧。

#### 要注意储存条件

选购过程中，要注意其包装是否完整，是否有变形，如果产品变形、融化发软或产品表面有冰晶析出，这类产品是存储不当所致，不要选购。

最后提醒，雪糕(冰淇淋)虽然好吃，但不能太馋嘴哦！要适量食用，避免引发肠胃炎等疾病。此外，不建议在正餐后立即食用冷饮，这样容易引发肠胃炎等疾病；也不建议运动后立即食用冷饮，这样可能会导致血管迅速收缩，从而诱发心脑血管等疾病。

记者 毛雷君 通讯员 陈益雯

【志愿者体验】

【技术检测】



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

# 关节“寿命”只有60年，这是真的吗？

## 为保护膝盖，又该改掉哪些习惯？

人老腿先老，是大家都熟悉的一句话。人们常说，人的关节“寿命”只有60年。这到底是不是真的？哪些习惯让关节衰老得更快？我们该如何保护膝关节？我们来科普一下。

### 关节“寿命”只有60年？

关节其实是存在寿命的，随着年龄的增长，关节的使用频率增长，慢慢会发生关节软骨的磨损退变，出现软骨损伤、骨质增生(骨刺)等骨关节炎的症状，也就是我们常说的关节老化现象。

而具体老化的时间是多长呢？是不是60年？其实，60年是个概数，具体的时间与性别、生活运动方式及人体机能都存在一定关系。比如女性相对男性发生关节退变的时间要早些，体重过大的肥胖人群发生关节退变的时间也要早些。

### 哪些习惯让膝盖老得快？

**久坐** 久坐会影响关节内循环，关节软骨不能得到充分润滑滋养。

**久站、长时间行走** 久站和久行都会造成肌肉韧带等膝关节周围软组织疲劳。

**肥胖、体重过大** 肥胖者会增加关节压力，加速关节磨损。

**运动量或运动强度过大** 如果运动量过大，会使肌肉劳损，稳定性下降，造

成损伤。

**经常进行爬楼爬山类运动** 在频繁爬山等运动中，会反复屈伸膝关节，增加髌骨与股骨之间磨损。

**经常跪地、下蹲、屈膝、坐矮板凳** 跪地、下蹲、屈膝等这些动作会增加膝关节负荷。

**鞋子不合适** 如女性经常穿高跟鞋、经常穿跟板等，也容易造成膝关节磨损。

### 膝盖不好还能不能运动？

有人说膝盖越痛就应该越运动，实际上是不正确的。

膝关节疼痛多提示我们由于某种原因导致了膝关节内炎症的发生，此时应以休息为主，以帮助炎症的消除，症状的缓解。

所以当膝关节出现疼痛时，我们尽量减少下蹲、爬山、上下楼梯等行为。避免反复做这些会引起膝关节疼痛的动作。

但也不是说所有的运动都不可以进行，适当做一些不引起膝关节不适的康复训练是可以的，比如非负重情况下的肌肉力量锻炼、关节活动度的训练、游泳等。具体做什么样的动作因人而异，需

要在专业医生的指导下进行。

### 如何保护膝盖关节？

**让膝关节减轻负荷，减少不适当的活动** 在日常生活中要减少爬楼爬山这类的运动，尤其是50岁之后的女性，雌激素水平逐渐下降，关节退变加重，要尽量避免经常爬楼梯或爬山。

同样，尽量避免深蹲，尤其不要反复蹲起，因为我们在蹲起的过程中，对髌骨和股骨之间运动轨道上的软骨摩擦是非常强烈的，关节软骨极容易受到磨损。

**避免久坐和坐比较矮的板凳** 不要长期久坐，坐着的时候也不要翘二郎腿。同时，不要坐很矮的凳子，因为从矮凳子起身的时候，膝盖需要承受很大的压力，容易造成损伤。

从医学上来说，什么样的坐位比较健康呢？坐位保持膝关节和髌关节在同一个平面上即可。

**注意保暖，避免着凉** 进入中老年之后，很多人常常出现膝关节发凉、怕冷、怕风。因此，我们在日常生活中要注意保暖，还可以通过理疗热敷的方式缓解症状。

**通过肌肉锻炼，加强关节的稳定性** 关节稳定性下降是造成膝关节退变损伤的一个重要危险因素。合理的膝关节周围肌肉力量训练可提高膝关节稳定性，从而减缓退变和减少膝关节损伤的发生。

**合理的膳食结构和良好的生活习惯** 要注意充足钙质的摄入，可通过牛奶、豆制品、虾皮这些含钙量高的食物来补充。多吃一些肝脏、鱼类、蛋类，这些食物维生素D含量较高，能够促进钙吸收。同时也要多晒太阳，促进维生素D的活化。新鲜的水果富含维生素，每天也要保证充足。不吸烟饮酒，少吃糖及高盐高油食物，少喝咖啡、可乐、浓茶，少吃咸菜、腊肉等腌制食品。

**注意控制体重** 过高的体重会增加膝关节的负担，造成关节磨损。

王元卓 洪阳

