

## “无糖食品”到底有没有糖?



**市民姜女士问:**最近在减肥,想问问“无糖食品”里面到底有没有糖?

**市民郑来福答:**“无糖食品”是含糖的,最近买了一包北京市著名商标芝麻味白苏打饼干,标注是不添加蔗糖。在营养成分表上,标注有碳水化合物,在现代汉语词典“糖”这个词解释为,碳水化合物就是糖类化合物,这就明确告诉我们“无糖食品”是含糖的。所谓无糖食品,而是指食品的含糖量不超标。

“无糖食品”最好不要多吃,吃多了对身体健康不利,就说我买这一包无糖饼干在配料表中标注有食品添加剂:碳酸氢铵、碳酸氢钠、柠檬酸、焦亚硫酸钠、食用香精,这些都是化学用品。

这包饼干还没有标注有防腐剂,保存时间久的食品都有防腐剂,防腐剂也是化学用品,吃多对身体也没有好处。现在厂家和商家为了自身的利益大力宣传“无糖食品”的健康作用,只要我们消费者稍微动一脑子,就可以发现问题,这是厂家和商家一种宣传。

要保持身体健康,就是遵

循我们传统的饮食习惯,因为传统的饮食习惯是经过我们世世代代的人传承下来的,我们身体各器官已经适应了。达尔文有句名言“适者生存”,适应的东西我们才能很好的生存下去。

“无糖食品”只是近代才发明的,我们可以一饱口福,要想指望这些所谓的“无糖食品”对我们健康有利用,那是不可能做到的。对糖尿病人来说“无糖食品”不是药品,它不可能治病。要治病还是到医病医治。

**央视报道称:**根据国家标准《预包装食品特殊膳食食用食品标签通则》的规定,“无糖”的要求是指,固体食品或液体食品中每100克或每100毫升的蔗糖含量不高于0.5克。

也就是说,所谓无糖食品,并不是完全不含糖,而是指食品的含糖量不超标。而由于很多食品中的营养成分可以相互转换,例如无糖汤圆中虽含糖量极少,但其主要原料为精加工面粉,进食后能很快分解为葡萄糖。所以虽是无糖食品,但糖尿病患者也不可过量使用。

## 大白菜上有洗不掉的黑点,能吃吗?



**市民白女士问:**前一段时间买了一棵大白菜,发现白菜帮部分有很多黑点,洗不掉,能吃吗?

**网友“紫听轩主”答:**白菜上长的黑斑点有可能是一种

生理病害。

在栽培过程中,使用氮肥过量的时候,白菜就容易出现黑点。另一种可能是白菜受到蚜虫侵袭,这些黑点是蚜虫尸体,随着白菜的生长而长进白菜里。还有可能是白菜存储不当,发生腐烂时,也容易长出黑斑。

一般说来,如果有零星的黑点,不影响食用,但如果黑点很多,观感不太好,最好不要食用。

而因霉变产生黑斑点的白菜,吃后则容易中毒,这是因为白菜中含有硝酸盐,硝酸盐本来没有毒,但腐烂过程中,硝酸盐就会转化成有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐进入血液后,会使低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,让血液丧失携带氧的能力。

吃了腐烂的白菜,哪怕是稍稍有些烂的白菜叶,身体都会因为缺氧在两三个小时内出现头晕、头痛、恶心、呕吐、心慌、气短、皮肤发青紫等现象,严重时还会抽筋、昏迷,甚至有生命危险。



## 『无糖食品』到底有没有糖?并不是完全不含糖,而是指食品的含糖量不超标

怀疑为知识之钥匙,生活的智慧大概就在于逢事都问个为什么,生活中我们总是遇到这样那样的问题,那就来参加“问晚报”吧!我们将和强大的智慧团一起为你寻找答案。交流分享,开动脑筋,了解生活,关注城市,“你问我答”是你在这个城市发问解惑的最佳平台。  
郑州晚报记者  
柴琳琳

## 喝原味酸奶能消除口臭吗?

**网友“蓝色月光”问:**在微博上看到吃一些食物能让你的身体更健康、更完美,比如喝原味酸奶能消除口臭,这是真的吗?

**市民郑来福答:**口臭并不单指臭味,泛指难闻的气味都叫口臭。别小看口臭这小小的毛病,它会使人不敢与人近距离交往,从而产生自卑心理,影响正常的人际、情感交流,令人十分苦恼。

喝原味酸奶能减轻口臭的味道,但不能消除。口臭的原因有很多种。比如:一、是吃发出臭味的食品,比如吃臭豆腐、吃臭干子等,这些食品本身气味就臭,但是吃着香。解决的方法是这些食品少吃点就行了。另外,吃蒜、葱、葱头、韭菜、韭黄、蒜苗等口中也会发生很大难闻的味道。喝点原味酸奶、鲜奶、吃几粒花生、嚼块口香糖等,就能减轻口臭味。喝酒多了呕出来的食物也有臭味,酒不要喝多了就行了。

二、口腔不卫生,也会发生臭味,所以要经常保持口腔卫生。

三、肠道问题,也就是肠道的微生态平衡遭到破坏,人



身体要保持弱碱性,就要多吃点蔬菜水果以及清淡的食品,保持营养平衡。不要吃腐败的食品。要多喝水,保持肠道畅通。这样就可以有效预防口臭的发生。

四、要保持身体健康,也是预防口臭最有效的方法,人一旦有疾病也会发出臭味。

五、如果知道自己口臭,说话时要离人远一点,斜对着对方,使自己发生的气味不能直接对着对方,这样就会淡化气味。另外最好身上洒点香水,用香水的味道去掩盖口臭。

## 过期后的食用油还能吃吗?



**市民陈女士问:**过期的食用油还能吃吗?

**果壳网友“孤独旅人”答:**不讨论保质期问题,如果食用油没有变质,还是能吃的。但是,这里有另外一个问题是保质期是怎么算的?一般来说,保质期都是经过一些试验之,比如放多久开始沉淀、混浊、层析、变味、长毛、膨胀等,然后再在这个基础上缩短几天,这就是保质期了。

比如一般食用油保质期是18个月,放到20个月左右的时候大都会变质。想保存的更久,就要用更严格的手段。

但是,在生活中还是尽量不要吃过期的食物,虽然现在生活成本很高,非常高,但是还没高到连过期的食品也舍不得扔的地步,毕竟不是生活在废土上。

**网友“林十三”答:**食用油的保质期一般是18个月,尤其是大桶的食用油开启后往往1个月即难再“保鲜”,故大量囤积显然不妥。所以,食用油一定要注意保质期,对于过期油脂或混浊、沉淀或有“哈喇味”的食用油不得食用。选择“大特价”食用油时,也得留神产品的确切生产时间。

### 下期问题早知道

1. 绿茶能滋润头发吗?
2. 蔬菜怎么吃最营养最科学,生吃,煮着吃,还是炒熟吃?

### 参与方式

1. 拨打《郑州晚报》热线电话96678,通过电话传递你的问题。
2. 将问题或答案直接发送邮件至邮箱(chailinlin12@163.com),请标清楚是哪一个问题的答案。