

近日，沧州市消费者权益保护中心的工作人员随机购买了5杯热销的奶茶，将其送往相关部门检测——

## 一杯奶茶的含糖量，对人伤害有多大

本报记者 吕依霖 摄影报道

茉莉奶绿、抹茶奶盖……各式各样的奶茶被年轻人戏称为“续命神器”。一杯奶茶喝掉后，究竟摄入了多少糖分，给人体带来多大的伤害呢？

### 一天两杯奶茶“上瘾”

周末下午，家住市区的刘女士与好友相约去奶茶店里聊聊天。进店门后，同样嗜甜的两个人很有默契，点了两杯全糖奶茶。嫌糖度不够，刘女士又多加了一份珍珠。刘女士告诉记者，她知道这样可能会摄糖过多，影响身体健康，但就是控制不住自己。

像刘女士这样的奶茶“上瘾”人群不在少数。

家住献县的赵女士是一名“资深”奶茶爱好者。原本苗条的她，工作后因为压力和缺乏锻炼，奶茶需求量和她的体重一样与日俱增。赵女士为此也十分苦恼。“走过奶茶店不买一杯就觉得亏了，有时候点外卖，店家会赠一杯奶茶，晚上工作结束，还会再买上一杯犒劳自己。”记者询问得知，赵女士每次都会要全糖奶茶，她自己也不清楚一杯奶茶的含糖量有多高。

家住市区的郭女士也是逛



糖量超标的奶茶

### 奶茶含糖量高得惊人

根据《中国居民膳食指南(2022)》与世界卫生组织的标准，成年人需控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下。常见的添加糖有果糖、葡萄糖等。这里的添加糖不包括日常饮食中碳水化合物所含的糖分。

基于此数据，沧州市消费

者权益保护中心的工作人员随机去往市内5家饮品店，分别购买了5杯近期店内热销的奶茶，将其送往石家庄海关技术中心沧州业务部进行检测。

这次检测并没有将奶茶里的固体添加物计算在内，比如蜜豆、芋圆、椰果、珍珠等，每杯奶茶的液体部分约为500毫升。最终奶茶的含糖量检测结果分别为40.8g/L、44.8g/L、49.7g/L、51.5g/L、67.2g/L。石家庄海关技术中心沧州业务部的工作人员

告诉记者，这里的糖指的是果糖、葡萄糖等被人体吸收、消化及利用的糖类物质。根据检测结果，有两杯奶茶的含糖量超过了25克，其余3杯奶茶的含糖量也非常接近25克。

记者用食物秤称取了25克绵白糖，装满了一小碟。

沧州市消费者权益保护中心主任李大刚告诉记者，消费者喝掉一杯奶茶后，一天之内还可能通过其他食品来摄取糖分，“轻轻松松”就能超过《中国居民膳食指南(2022)》中推荐的25克。

### 奶茶好喝不要“贪杯”

沧州中西医结合医院内分泌糖尿病二科主任王晓蕴告诉记者，他们科室每年接诊的患者中，都会有十几例因为长期喝奶茶等含糖饮料，又没有合理运动，导致肥胖，进而诱发了糖尿病。像奶茶之类的饮品，如果控制一下饮用频率，比如一周一次，人体是可以将这些糖分代谢掉的，切忌过量。

王晓蕴提醒市民，如果本身存在血糖偏高、肥胖的情况，还是要跟奶茶“保持适当距离”。另外，如果存在糖尿病家族病史，尽量不要喝奶茶等含糖饮料。

## 吃了一勺芝麻酱险些丢掉命 任丘一名10岁女孩经过救治已转危为安

本报讯（记者 姚连红）近日，任丘10岁的女孩小雨（化名）在家吃了一口芝麻酱被噎住，导致口唇青紫，呼吸困难。最终小雨因吸入性肺炎住进重症监护室。经过医生紧急救治，小雨已转危为安。

5月22日晚上，任丘10岁的女孩小雨因呼吸困难被家人紧急送到当地医院治疗。由于

小雨病情危重，需要转院。沧州市中心医院儿童院区重症监护室的医生连夜将小雨接到医院。重症监护室主任宋丹阳说，当时，小雨面部和口唇发紫，呼吸急促。检查报告显示，小雨肺部出现大面积阴影，是典型的吸入性肺炎，需要马上抢救。

次日，小雨的症状经治疗逐渐减轻后，被送到小儿窥镜

室进行支气管镜肺泡灌洗治疗。小儿窥镜室主任张会武发现，小雨支气管内出现弥漫性出血并有黄色油脂及泡沫样物质从肺泡内涌出。经过及时灌洗，小雨的病情逐渐好转。一周后，小雨身体康复出院。

据小雨家人说，当天小雨放学后有点饿，顺手拿起勺子吃了一大口芝麻酱，不小心被噎住，

当时就出现呼吸困难的症状。

医生提醒，芝麻酱被列为可能导致儿童卡喉的危险食物之一。芝麻酱太黏稠，即便是成年人，直接吃芝麻酱也很难吞咽下去。芝麻酱会像一块年糕似的卡在喉咙里，阻塞气道。家长可将芝麻酱涂抹在面包上或者稀释后再给孩子食用，不要直接让孩子用勺子吃。



课间时分，伴随着动感的音乐节奏，黄骅市第五中学的学生们一起展开双臂，伸出双手，在课桌上或挥动，或击掌，在欢快的节拍中感受着运动的快乐。

第五中学的教师们创编了课桌舞，让学生的身心能够得到全面放松与锻炼。

高菁 李冠达 马晓彤 摄

## “破案”

本报记者 李婉秋

几天前，家住运河区锦绣天地小区的杨女士通过隔壁邻居得知，自家门口又被人堆放了垃圾。自己不在家，这到底是谁干的？

最近一段时间，杨女士与丈夫住在婆婆那里，没有回自己的家。一天早上，隔壁邻居发现她家门口有个垃圾袋。热心的邻居没多想，便顺手给扔了。午饭后，邻居发现杨女士家门口相同的位置，又有了一个新的垃圾袋。她纳闷，难道杨女士回家了？有些不放心的邻居便将门口的垃圾拍照片给杨女士发过去，并询问家中是否有人。

看到照片的杨女士，惊讶地对邻居说：“这不是我扔的垃圾，我

们这几天一直没有回家住。”“这是我第二次发现垃圾了，不会是小偷盯上你家做的标记吧？”邻居说。

第二天，新的垃圾再次出现在杨女士家门口。

杨女士的丈夫为了查清这件事专程回家。他通过外卖袋上未撕干净的信息贴，锁定了“嫌疑人”：同楼层的另外一位邻居。在“证据”面前，这名十几岁的男孩终于承认，因父母不让自己吃外卖，怕被发现，他偷偷定了外卖吃完后，便将垃圾放在了杨女士家门口。男孩认识到自己的错误，表示再也不这样做了。



### 孟村三名小学生捡到项链寻失主

本报讯（记者 刘冰祎）日前，在孟村回族自治县育才小学读六年级的郑愉馨、郭雨萱和赵欣怡在放学路上捡到一条金项链，并很快找到失主。

这三名小姑娘是同班同学。当天，她们在路边捡到一条金项链。三人一路打听，分析失主可能经过的路线，又到附近超市询问店主是否听说有人丢失“贵重物品”。热心店主帮忙联系了小区物业，工作人员将此事发到了居民微信群。

很快，失主杨女士看到消息后匆匆赶来，取回了前一晚丢失的金项链。

### 七旬老人被撞倒 俩好心人扶起他

本报讯（记者 姚连红）日前，市民马先生骑车摔倒在地，附近门市店主和过路男子将他搀扶起来。

据76岁的马先生说，当天中午11时许，他骑着自行车到市区新开路买东西。这时，一名外卖小哥骑着电动车从他身后飞速经过，马先生连人带车摔倒在地。外卖小哥没有减速离开了。马先生无法起身。这时，附近一家羊肉馆的店主沙砚财看到后，跑过去将倒地车辆抬起来。一名过路的小伙也赶过来，帮着将马先生扶起来。