

越来越多的“零添加”食醋、酱油等调味品摆上了货架—— “零添加”，是智商税还是擦边球

本报记者 孙亮 摄影报道

目前,很多超市的调味品区摆放的那些标注“零添加”的食醋、酱油等调味品,很受市民青睐。一些市民发现,“零添加”调味品的配料显示含有食用盐、白砂糖等。有人很疑惑,“零添加”“零”的到底是啥?难道单是指没有人工合成的食品添加剂吗?

“零添加”咋会含糖

市民秦女士告诉记者,“零添加”调味品是她经常采购的商品。“醋、酱油都买‘零添加’的。”秦女士说,看到“零添加”三个字,会让她觉得这个产品是安全的。

前几天,秦女士做饭时无意中看了一眼米醋的配料表,发现里面有白砂糖。这让她大吃一惊,因为家里的老人有糖尿病,平时不能摄入过多糖分。

“真是不明白,‘零添加’醋里怎么会有糖?”秦女士说,她理解的“零添加”食醋应该是很纯粹的产品,不应该有糖以及色素、增味剂等成分。她又仔细看了看配料表,发现这款标有“零添加”



“零添加”调味品很受市民青睐

的醋里不仅有白砂糖,还有食用盐,其产品类别为液固态发酵食醋。

“后来,我专门去了超市,发

现几款‘零添加’的食醋都添加有白砂糖。”秦女士表示,配料表的字比较小,她以前没怎么注意。

越来越多的“零添加”调味品

最近几天,记者走访市区各大超市时发现,“零添加”成为许多调味品宣传的噱头。这些产品的共同点是,标签正面醒目标注着“零添加”或“0添加”。

记者看到,一款“零添加”糯米香醋的配料表中,写着“白砂糖”“食用盐”等,在另外一侧标注着“零添加;本产品在生产过程中,0%添加防腐剂,0%添加着色剂”。另一款“零添加”酱油的配料表中,写着“白砂糖”“红糖”等,另外一侧则写着“不添加味精、色素、防腐剂,尊崇原味”。

记者注意到,一些没有标注“零添加”的调味品里并没有添加白砂糖。比如一款五年老陈醋的配料为水、高粱、大曲(大麦、豌豆)、麸皮和食用盐。此外,从售价上看,标注“零添加”的产品价格往往比没有标注的要高。

市民理解不一 专家给出建议

记者走访中了解到,消费者

心中的“零添加”与产品标注的“零添加”含义存在分歧。一些人认为,“零添加”的意思应该是回归本真,不应该在调味品里加糖,更不应该添加色素、防腐剂等。也有人觉得,“零添加”的意思只针对食品添加剂,如果在配料中的其他成分,购买商品时应该仔细看配料表。

在我市一家企业工作的一级营养师李增玉表示,“零添加”本身不是一个科学的概念,而是商家为了营销标注在商品上的。白砂糖或者食用盐属于常见的食品辅料,不是食品添加剂。现在的问题是,有些消费者对食品添加剂过分担心,而一些商家乐于用“零添加”作为宣传卖点,这是一个商业问题,与食品安全关系不大。

对于糖尿病患者日常挑选调味品的问题,市人民医院内分泌代谢科的医生表示,从健康角度出发,不管是普通人还是糖尿病患者都要注意控糖,建议普通人全天糖的摄入量不要超过25克,糖尿病患者全天不要超过10克。糖尿病患者日常选购食醋时要注意看配料表,尽量不要选择含有白砂糖的食醋。

“硬核大爷”田维海 每天骑行120公里

本报记者 姚连红 见习记者 刘学超 摄影报道

当别人还在睡梦中的时候,71岁的市民田维海已经骑着自行车行驶在运河沿岸的小路上。田维海每天凌晨三四点出发,一边听着音乐,一边骑行,享受着从天黑到日出时一个人骑行的宁静与快乐(右图)。

“10年前的我,身高164厘米,体重90公斤,走两百多米就得停下歇一会儿。那时候,我真是胖得不成样子。”家住运河区北陈屯村的田维海在10年前下定决心减肥。健步走、慢跑、骑车加上控制饮食……几年后,他成功减掉20公斤。

后来,田维海买了一辆自行车,准备骑行,但腰部疼痛让他骑行计划按下“暂停键”。经过一年的治疗后,去年他终于正式踏上骑行之路。

起初,田维海只是在市

区骑,顶多二三十公里。时间一长,他觉得短距离骑行不过瘾。今年4月份,田维海决定顺着人少、路平、空气好的运河沿岸骑行。

骑行让田维海感受到前所未有的畅快。40公里、60公里、80公里……他一天比一天骑得远。有一天,田维海竟然骑到了老家泊头,来回约120公里。这个距离,田维海已坚持骑行了4个月。刚开始的时候,远程骑行后,他的两条腿像灌了铅。回到家,他便用热水泡脚和腿。一段时间后,他不仅腿不疼了,还越骑越开心。

“我喜欢自由骑行,不管几点,睡醒就走。”每天早晨,田维海凌晨三四点起床后,带着一壶自制的豆浆就出发了。为安全起见,他给自行车安上大灯、喇叭、迈速表、小



音箱以及维修工具包。一个人从天黑骑到天亮,看着太阳慢慢升起,寂静的路上逐渐热闹起来,田维海身心愉悦,也得到了放松。

在田维海带动下,女儿和女婿也买了自行车。有时候,他们会来一次“全家骑行”。“生命在于运动,希望我能骑到80岁、90岁……”田维海说。

79岁老人脖子上长“鸭蛋” 医生手术切除巨大甲状腺肿瘤

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 王贺 袁铭婕)近日,河间一位79岁老人因呼吸困难到沧州市中心医院河间分院就诊。医生检查发现,两个甲状腺肿瘤挤压了老人的气管,导致气管最窄的地方仅有两毫米。随后,医生为老人切除了两个肿瘤。

近一个月来,河间这位79岁的老人感觉呼吸困难,

便在家人的带领下到医院就诊。医生发现,老人的两侧甲状腺叶明显增大,一左一右两个肿瘤像两个拳头一样挤压着气管,造成气管严重狭窄。一般情况下,正常人的气管直径为15毫米至20毫米,而老人被挤压的气管最窄的地方仅剩两毫米。如果老人气道内有痰等分泌物的话,随时有窒息死亡的风险,需

要马上手术。因老人患有慢性阻塞性肺疾病、高血压,且气管狭窄严重,不仅气管插管难度大,麻醉和手术的风险也极高。甲状腺乳腺外科主任戴殿禄带领团队根据老人的情况制订好手术预案,在老人意识清醒、自主呼吸的情况下进行气管插管。手术中,医生发现老人左侧的甲状腺肿瘤

有鸭蛋那么大。巨大的肿瘤与周围组织粘连严重,还将气管挤向了右侧。此外,老人右侧甲状腺上还有一个像枣那么大的肿瘤。凭着出色的医术,医生小心翼翼地将与气管、食管严重粘连的肿瘤剥离后切除,顺利完成了手术。

术后,老人身体恢复良好,目前已经出院。

文明家庭徐泽臣一家 书香浸润好家风

本报讯(记者 吕依霖)沧县捷地回族乡张举庄村徐泽臣的家中藏书万册,一家四口平常最爱做的事情就是读书。书中的文字潜移默化地影响着家庭成员的言行,成为一家人最好的老师。不久前,徐泽臣一家被评为市级文明家庭。

徐泽臣最大的爱好就是买书、读书。他的习惯也影响着妻子和两个儿子。只要一有空,一家人就会围坐在桌边,各自抱着一本书沉浸其中,享受阅读的乐趣。袅袅书香浸润出优秀的家风。徐泽臣和妻子非常注重孩子的教育,用言行影响孩子成长。现在,两个儿子均已长大成人,各自在岗位上发光发热。

文明家庭先进事迹

男子手指被轧断 交警护送他就医

本报讯(记者 李婉秋 通讯员 张振德)近日,泊头一名男子的右手手指被机器轧断,急需到市区医院就医。市交警三大队交警争分夺秒将他送至医院。

日前,市交警三大队交警在市区迎宾南大道与海河路交叉口附近执勤时,一名驾车男子向执勤交警求助说,他朋友的手指被机器轧断了,急需到市区的医院救治,因不熟悉路况,只好向交警求助。执勤交警毕连会和贾熙宇接到求助后,立即驾车为其开路。

仅用了4分钟,交警便将受伤男子护送至沧州中西医结合医院。