



炎炎夏日，甘甜、冰凉的雪糕、冰棍、冰淇淋是人们降温解暑的佳品。冰棍、雪糕、冰淇淋有何异同？低糖、低脂的雪糕是“智商税”吗？怎样选到健康、优质的冷饮？如何看待冷饮里常见的食品添加剂？本期邀请中国营养学会注册营养师、知名科普博主吴佳为您支招挑选冷饮的门道。

冰棍、冰淇淋、雪糕

细数冷饮的门道

本报记者 王美华

挑选雪糕有“诀窍”

记者：冰棍、雪糕、冰淇淋有何异同？

吴佳：它们都是冷冻饮品。不同的是，冰棍以水和糖为主要原料，对蛋白质和脂肪没有要求，而雪糕和冰淇淋主要以饮用水、乳和（或）乳制品、蛋制品、糖等为原料。雪糕和冰淇淋有一个重要区别——冰淇淋在制作的过程中要混入空气，使得体积膨胀。如果没有这个过程，无论这款冷饮的蛋白质含量有多高、配料有多好，这个产品都只能叫雪糕。

记者：雪糕是垃圾食品吗？雪糕、冰淇淋哪个营养价值更高？

吴佳：雪糕肯定不能算垃圾食品，因为它的营养价值还是挺高的。好的雪糕一般以牛奶和稀奶油为主要成分，因此含有牛奶的全部营养，比如优质的乳蛋白、人体必需的脂肪酸、B族维生素、维生素D等。

国家标准对雪糕和冰淇淋的指标要求不同。对不含颗粒或块状辅料的清型雪糕，其蛋白质含量达到0.8g/100g以上即可，而冰淇淋的蛋白质含量要达到2.2g/100g以上。这样来看，似乎冰淇淋比雪糕的营养价值高。但是国家标准划定的是最低标准，要求必须达到，没规定不能超过。实际上，一些优质雪糕已经远远超过了国家标准，如有的雪糕所含蛋白质已经达到了5.6g/100g，甚至超过了冰淇淋的国标要求。因此，雪糕的营养价值不一定比冰淇淋低，还是要具体情况具体分析。

记者：怎样挑选到健康、优质的雪糕？

吴佳：我选雪糕的标准第一是好吃，第二是尽可能地健康。我们吃雪糕，看重的是雪糕能给我们带来味蕾的享受、身心的愉悦，如果不是为了雪糕的美妙口感，不如买纯牛奶喝，这样性价比更高。

那怎么挑选到健康、优质的雪糕？首先要看配料表。原料好，雪糕的质量才会好。看配料表有个重要的“诀窍”——配料表的顺序是按照原料用量由多到少的顺序排列的。因此，排在最前面的原料就是这个雪糕最主要的成分。

果味雪糕可能会以果汁为主要原料，对非果味雪糕，建议选择生牛乳、牛奶、稀奶油等乳制品排名第一的；其次看营养声称，“低糖、低脂、含有蛋白质”的雪糕相对更健康。优质雪糕会把牛奶（纯牛奶、灭菌乳）、稀奶油作为主要成分，普通雪糕会以乳粉、脱脂乳粉、奶油等为主要原料，质量较低的雪糕以“水+糖+植物油”为主要原料。



提“胶”色变没必要

记者：近期某款雪糕在31℃室温环境下放置1小时后没有完全融化，引起热议。雪糕为何没有完全融化？配方里的卡拉胶、瓜尔胶长期食用是否有健康风险？

吴佳：大家都有过在家冻棒冰的经验，甜水棒冰拿出来很快就化了，为什么工业生产的冰棍、雪糕融化速度会慢一些呢？一个重要的原因是这些冷饮里添加了乳化剂和增稠剂，这些增稠剂就像网兜一样兜住本来自由流动的水分子，让雪糕中的水即使化掉也不容易流出。

增稠剂在雪糕等冷饮中的应用非常广泛，它能改善雪糕冰晶形成的状态，使雪糕形成能轻松咬断、不易融化的状态。根据我国食品添加剂使用标准要求，雪糕里可以添加的常见增稠剂有：羧甲基纤维素钠、海藻酸钠、刺槐豆胶、黄原胶、卡拉胶和瓜尔胶等。增稠剂在雪糕等冷饮中的限量是“按生产需要适量使用”，也就是根据各自的工艺情况适量使用，如果放多了不仅影响口感，还会过于黏腻。因此，不用担心增稠剂使用过量。

一提到“胶”，有人闻之色变，有人甚至把胶鞋底与食品胶联系在一起。其实很多食品胶是“天然提取物”，如卡拉胶和琼脂是海藻的提取物；阿拉伯胶、瓜尔胶、槐豆胶是从相应植物的种子中提取而来的。这些食品胶属于可溶性膳食纤维的一种，对平时蔬菜、水果、粗粮摄入得少的人来说，还有补充膳食纤维的作用。既然是膳食纤维的一种，这些食品胶安全性是很好的。

记者：雪糕等冷饮里有哪些常见的食品添加剂？消费者如何辨认？有必要担心这些食品添加剂对人体产生危害吗？

吴佳：首先要明确一个前提，食品添加剂都是经过严格的评价，确定为安全可靠才会被批准使用。无论加了什么添加剂，只要生产者严格遵循国家标准，那么产品就是安全的，无需过度担心。只有那些不合规的雪糕，才是对人体健康有害的。

那如何辨认雪糕等冷饮里常见的食品添加剂？一般来说，带有“胶”字眼的，大多数是增稠剂，比如卡拉胶、黄原胶。

带有“酯”字眼的，大多数是乳化剂，比如磷脂、单硬脂酸甘油酯等，它们使雪糕的质地均匀、稳定、细腻。

带有“糖”“蜜”“甜”字眼的，基本都是甜味剂，比如甜蜜素、糖精钠、阿斯巴甜等。

带有颜色字眼的，往往是色素，它们是雪糕色彩的主要来源，比如苋菜红、亮蓝、日落黄、胭脂红。

带有“苯甲酸”“山梨酸”字眼的是防腐剂。

其中，要警惕甜味剂和色素出现违规添加，不建议小朋友吃含有人工色素的冷饮。一定要购买正规产品，其次注意看产品配料表和营养成分表，买货真价实的产品。

警惕“反式脂肪酸”

记者：低糖、低脂雪糕值得买吗？

吴佳：要知道，在食品包装上标注“低糖、低脂、含有蛋白质”等字样，可不是企业随便便能标的，而是有着严格的标准规定。糖、脂肪和蛋白质的营养声称都有明确的标准，例如每100克或100毫升食品中糖含量≤5克，则该食品可以声称“低糖”；每100克食品中脂肪含量≤3克或100毫升食品中脂肪含量≤1.5克，则该食品可以声称“低脂”。

有了营养声称，我们就能更方便地选择食物。中国居民膳食指南推荐每天精制糖摄入量不要超过50克，最好不超过25克。所以在挑选雪糕时，要注意它的糖含量。

其实，相比“低糖、低脂”，其实，更希望大家关注“反式脂肪酸”，避免选择配料表上有“氢化植物油”“植物奶油”“植物黄油”“代可可脂”的雪糕，这些成分在制作过程中可能产生反式脂肪酸。研究表明，过多摄入反式脂肪酸会增加心血管疾病的风险，还可能增加过敏、哮喘等的发生风险。

中国居民膳食指南推荐反式脂肪酸每日摄入量不超过2克。除了冷饮，反式脂肪酸还常见于人造奶油、人造黄油、奶油蛋糕等西式糕点、烘烤和油炸食品，如饼干、薄脆饼、油酥饼、炸薯条、炸鸡块等，这些食品要尽量少吃或不吃。

记者：选择低糖、低脂雪糕是否意味着不用担心长胖了？

吴佳：雪糕只是日常饮食中很小的一部分，一般不会对整个膳食质量有大的改变。低糖、低脂雪糕只是为一些在意糖和脂肪摄入量的人提供了更多选择，比如糖尿病患者不能摄入大量精制糖，就可以适当选择一些低糖产品；对在减肥期的人来说，还是要注意每天所摄入的食物总量，不能因为选择了低糖、低脂雪糕而忽视了其他食物的摄入量。



节制慢用为正道

记者：一般来说，普通人每天能吃多少雪糕等冷饮？哪些人群不宜食用雪糕等冷饮？

吴佳：随着现代制作工艺的进步，雪糕、冰淇淋等冷饮与蛋糕和甜点的营养特性越来越接近，所以可以把冷饮视作慰藉身心的甜品，但也要有所控制——冰淇淋每天不要超过80克；雪糕或冰棍每天尽量不要超过一根。实际中还是要根据具体饮食情况灵活调整，比如今天已经吃了很多含糖的糕点了，就不建议再吃任何冷饮。

肠胃功能比较弱的人不建议吃冷饮，但也不是完全不能吃，而是要慢慢吃，每吃一口在嘴里多含一会儿再咽下去。控糖人群在本身血糖平时时可适量吃点低糖冷饮。

注意不要短期内快速进食大量冷饮，以免引起“冰淇淋头痛”。对于多数人而言，最好在两餐之间吃冷饮，比如在饭后隔1小时吃冷饮。

记者：自制冷冻饮品时有哪些注意事项？

吴佳：家庭自制的冷饮不要放太久。如果遇到停电等情况导致冷饮融化了，最好和它说拜拜，不建议再放回冰箱内重新冻上，否则很容易滋生细菌。

记者：家长应该如何正确引导小朋友健康吃冷饮？

吴佳：不建议两岁以下的孩子吃加工食品。3岁以上的孩子在体质不错、肠胃较好的情况下，可以稍微品尝一点凉的东西，但不建议吃一整根雪糕。

作为家长，要尊重小朋友的感觉。像我家孩子从小肠胃比较弱，他小时候吃冰淇淋基本上吃两口就会觉得够了、不再吃了，这时候家长就不要逼孩子吃完，不要怕因此产生浪费。

对大一些的小孩子，家长可以与其约定好吃雪糕等零食的规矩，帮助孩子学会控制。和孩子建立好规矩，吃冷饮的前提是保证好好吃饭，不能把零食、冷饮当正餐。

夏天究竟该如何解暑？

- ★ 应足量饮水，最好是白开水，推荐每日饮水量应达到1500—1700毫升，少量多次，不要等到口渴时再喝水。对于成年人，茶水也是不错的选择，不加糖的绿豆汤老少咸宜。
- ★ 高温或剧烈运动出汗较多时，除了水分的丢失外，体内的钠、钾、钙、镁等矿物质也有一定程度的丢失，可以科学选择运动饮料。
- ★ 如果忍不住想喝饮料或吃冷饮，应注意查看外包装上的营养成分表，选择能量、糖较低的产品。

养生杂谈



7月13日，安徽省合肥市包河区常青街道油坊岗社区开展防溺水暑期安全教育活动，通过讲解防溺水安全及急救知识，增强小学生防溺水自救互救能力。

图为当地社区卫生服务中心的医生正在指导小学生学习急救知识。
刘军喜摄（新华社发）

“我怕他们有危险，你快来救救他们吧！”近日，网上一则视频火了——在江西东乡，一名小男孩的3个小伙伴要组团下水库游“野泳”，男孩苦劝无果后直接报警向消防员求助。消防员迅速赶赴现场，在男孩的引导下，及时在水库边找到了3名伙伴并带回岸上。

随后，消防员把这几名小朋友都带到消防队观看了防溺水警示片，向他们强调了夏天私自下水游泳的危险，经过一番安全教育，3名小朋友也认识到了事情的严重性：“提醒所有小朋友，暑假来了，一定不要私自下水游泳！”

对报警的小男孩，网友们不吝赞美——“这样‘大义灭亲式报警’的才是真朋友！”“小小年纪有这样的判断力，未来可期！”“一通报警电话，拯救了3个家庭！”

诚如网友们所言，报警的小男孩展现的才是真正的友情。孩子们悄悄去水库游“野泳”，有很大的溺水风险。小男孩清醒地意识到危险，不仅自己不去，还劝阻小伙伴不要去。在伙伴们一意孤行的情况下，男孩果断报警请消防员前去阻止，既为挽救伙伴们的生命赢得时间，也让他们接受了安全教育，如此表现可圈可点，堪称“见义勇为”！

眼下随着气温升高，酷暑来临，越来越多的人到江河湖海边玩水、游泳，发生溺水事故的风险也在增加，年幼贪玩的孩子更是令人担心。要知道，溺水是我国儿童的第一位致死原因，一个现实案例、一次火警警钟敲响，都在提醒着人们：溺水悲剧不能年年上演。

预防儿童溺水首先在“防”，安全教育就是最好的保护。每逢暑期，不少学校通过播放事故警示片、请救援人员讲解救援知识等形式宣传防溺水知识，许多家长也高度重视防溺水安全教育，三令五申不准孩子私自下水。本案例中，小男孩极强的安全意识离不开家长和老师的教育引导。只有通过各种方式不断增强孩子们的自我保护意识，提高孩子们的自救互救能力，才能最大程度从源头上避免意外事故的发生。

预防儿童溺水，离不开水域的严格管理。河、塘、沟、渠、水库、湖泊等水域有关职能部门守土有责，应及时在显眼处设立安全警示标识，配置安全隔离带、防护栏等安全防护设施，认真组织巡查值守，尽可能杜绝“野泳”现象。

预防儿童溺水，要“堵”也要“疏”。炎炎夏日，亲近水是孩子的天性，家长不妨定期带孩子去卫生安全的戏水乐园、游泳场所，不仅能满足孩子的天性需要，加强其对于防溺水相关知识的了解，也能培养锻炼孩子的游泳技能，增强孩子的自我保护能力。

岁岁年年，防溺水虽是老生常谈，但仍需警钟长鸣。生命只有一次，一朵鲜活的生命之花不该因无情的溺水意外而过早凋零。事实上，一系列预防措施已被证明可有效预防儿童溺水。为了防止生命“一失万无”，让我们力求“万无一失”，不留安全死角，为孩子们创造一个健康成长的安全环境。

一个电话预警 挽救三个家庭

话
枚



近日，江西省宜春市袁州区飞剑潭乡南坑村，乡村医生刘宇峰上门巡诊，普及健康知识。
刘继刚摄（人民视觉）

2022年继续提高城乡居民医保筹资标准

本报北京电（申奇）为适应医疗费用增长和基本医疗需求提升，确保参保人员医保权益，国家医保局、财政部、国家税务总局日前印发《关于做好2022年城乡居民基本医疗保障工作的通知》，明确2022年继续提高城乡居民医保筹资标准。

通知指出，各级财政继续加大对居民医保参保缴费补助力度，人均财政补助标准新增30元，达到每人每年不低于610元，同步提高个人缴费标准30元，达到每人每年350元。

中央财政继续按规定对地方实施分档补助，对西部、中部地区分别按照人均财政补助标准80%、60%的比例给予补助，对东部地区各省份按一定比例补助。统筹安排城乡居民大病保险资金，确保筹资标准和待遇水平不降低。

同时，将探索建立居民医保筹资标准和居民人均可支配收入相挂钩的动态筹资机制，进一步优化筹资结构，并放开新就业形态从业人员等灵活就业人员参保户籍限制。切实落实《居住证暂行条例》持居住证参保政策规定，对于居住证参加当地居民医保的，各级财政要按当地居民相同标准给予补助。

在巩固提升待遇水平方面，通知明确要稳定居民医保住院待遇水平，确保政策范围内医保基金支付比例稳定在70%左右；完善门诊保障措施，继续做好高血压、糖尿病门诊用药保障，健全门诊慢特病保障；合理提高居民医保生育医疗费用待遇，做好参保人生育医疗费用保障。