

你以为喝的是柚子汁,其实是糖水

专家教你如何避开“伪果汁”

扬子晚报讯(记者 吕彦霖)近日,据媒体报道,浙江柚香谷股份有限公司旗下一款名为“宋柚复合果汁饮料”被质疑柚含量竟不足3%。

如何选到一瓶真正果汁

“很多消费者以为喝的是柚子汁,其实喝的主要是糖水。”南京市中医院体重管理示范中心主任医师张彦亮在接受采访时直言。他告诉记者,如今市面上的“果汁”种类繁多,包装花哨,一不小心就可能掉入“伪果汁”的甜蜜陷阱。那么,到底怎样才能选到一瓶真正的健康果汁?张彦亮主任给出了实用的鉴别方法。

首先要学会看产品名称。张彦亮主任介绍,100%纯果汁堪称果汁中的“贵族”,包括原榨果汁(NFC)和复原果汁(FC),果汁含量必须达到100%,无添加糖、色素及香精,购买时认准“100%果汁”“纯果汁”或“NFC果汁”等字样。而果汁饮料的果汁含量不低于10%,可添加水、糖及食品添加剂,名称中常带有“XX果汁饮料”或“XX果饮”。最需要警惕的是果味饮料,果汁含量极低甚至为零,主要由糖、甜味剂、酸味剂及食用香精调制而成。“看到‘饮料’‘风味’‘饮品’这些关键词,就要提高警惕了,它们往往是高糖、多添加剂的代名词。”专家强调。

接下来要看配料表,这是果汁的“成分说明书”。纯果汁的配料表非常简单,只有水果原汁或浓缩还原汁,例如一瓶100%橙汁仅含“橙汁”三个字。果汁饮料则不然,水、糖如白砂糖和果葡糖浆通常排在前列,随后才是果汁及各种添加剂。而果味饮料的配料表中可能难觅水果踪迹,满眼皆是糖、甜味剂、香精及色素。张彦亮主任特别提醒,果葡糖浆、白砂糖等“隐形糖”含量越高,对健康的潜在威胁越大。

营养成分表同样不容忽视。张彦亮主任指出,其中碳水化合物含量是判断果汁纯度的重要指标。纯果汁的碳水化合物主要来自水果本身的天然糖分,含量适中,每100毫升约10至15克,且不标注“添加糖”。而果汁饮料或果味饮料因添加大量糖分,碳水化合物含量显著偏高,常超过每100毫升15克,并会明确标注“添加糖”含量。他举了一个直观的对比:某100%纯橙汁,每100毫升含碳水化合物12克,无添加糖;而某橙汁饮料,同量下含碳水化合物18克,其中添加糖高达16克,“等于喝了两三块方糖”。

张彦亮主任指出,其中碳水化合物含量是判断果汁纯度的重要指标。纯果汁的碳水化合物主要来自水果本身的天然糖分,含量适中,每100毫升约10至15克,且不标注“添加糖”。而果汁饮料或果味饮料因添加大量糖分,碳水化合物含量显著偏高,常超过每100毫升15克,并会明确标注“添加糖”含量。他举了一个直观的对比:某100%纯橙汁,每100毫升含碳水化合物12克,无添加糖;而某橙汁饮料,同量下含碳水化合物18克,其中添加糖高达16克,“等于喝了两三块方糖”。

果汁不能代替新鲜水果

张彦亮主任告诉记者,纯果汁色泽自然,略带浑浊,放置后可能分层或出现果肉沉淀,而勾兑饮料则色泽均匀鲜艳,看似完美无瑕。在香气上,纯果汁散发水果特有的天然清香,气味柔和;勾兑饮料则香味浓郁刺鼻,多为香精味。口感方面,纯果汁酸甜适中,醇厚饱满,带有果肉纤维感;勾兑饮料则甜得发腻,口感单薄,饮后留有香精余味。

“果汁不能代替新鲜水果。”采访最后,张彦亮主任给出了三条实用建议:

- 1.应优先选择100%纯果汁尤其是NFC果汁,营养保留更完整;
- 2.果汁虽好,切勿贪杯,健康成年人每日纯果汁摄入量不超过200毫升,儿童及特殊人群需进一步减少;
- 3.想要真正补充维生素和膳食纤维,还是直接啃水果最靠谱,每日保证200至350克新鲜水果摄入,才是健康之道。

“喝果汁之前摇一摇,如果有沉淀,反而是好事。”他提醒道。面对货架上琳琅满目的“果汁”,消费者只需牢记看名称、查配料、读营养表、用感官辨真伪,再也不怕掉进“伪果汁”的陷阱里。

南京新百砸5亿“变脸”



“新百在变变变变……”近日,随着南京新百大规模外立面改造的推进,商场四周被巨幅创意围挡包裹,其上鲜明的标语和全新的视觉设计,引来不少路人驻足围观、拍照讨论,成为“中华第一商圈”的一道独特风景。

记者打探到,这句颇带网感的围挡标语的背后,是南京新百近年来力度最大的一次自我革新。据商场负责人介绍,新百计划总投资约5亿元,在2026年内完成商场所有外立面及内部楼层的改造调整。

作为拥有70多年历史

的商业老字号,南京新百的转型,也折射出新街口商圈竞争格局的新变化。面对德基广场构筑的重奢壁垒,以及新兴综合体的客源分流,传统百货正以“场景革命”寻求突破。

在外观焕新的同时,新百内部也在发生深刻变化。原本以“柜位”为核心的空间,正逐步让位于“场景”:负一楼通过扩建美食广场,连通地铁引流;一楼则引入小米、华为等城市旗舰店,以吸引年轻客流。

扬子晚报/紫牛新闻记者 陈哲 朱君贤

热点

乌克兰枪案被定性为恐怖行为

据新华社电 乌克兰国家安全局18日将当天发生在首都基辅的枪击事件定性为恐怖行为。

乌国家安全局在社交媒体发布声明说,已根据乌克兰刑法相关条款对这起“枪击平民和劫持人质”事件立案。根据现有信息,枪手是一名出生于1968年的男性,所持枪支已注册。事件已造成6人死亡,另有7名伤者住院治疗。目前,乌国家安全局、警方和检察机关正在对枪手的作案动机等有关情况展开调查。基辅市长克利奇科18日说,一名枪手在基辅市街头开枪,造成数人死亡、多人受伤。多家媒体报道,枪手开枪后进入一家超市并劫持人质。枪手后被击毙。

婴儿食品商“喜宝”遭投毒勒索 奥地利召回产品并启动调查

据新华社电 欧洲知名婴幼儿食品生产商喜宝(HiPP)公司收到投毒勒索邮件后,奥地利一家超市发现数罐该品牌的婴儿辅食疑似被污染。奥地利监管机构18日晚发布紧急通知,警告消费者避免购买、食用相关产品。喜宝公司已于17日晚宣布召回在奥地利境内所有SPAR超市投放的同一系列产品。

财经

调整是为了更好地上涨



周一A股大盘可能低开震荡一下,下跌空间不大,当前市场仍处于多头主导的震荡上行格局中,上周五北证50的大幅上涨也说明市场资金风险偏好回升,即使短期调整也是为了突破前高蓄力。因此还是要把重心回归到市场本身。

技术上看,深成指与创业板指延续上行态势,确认了市场整体偏强的趋势结构;上证指数属于关前蓄势阶段,上方60天线是目前指数最重要的短期压力,上周连续两天都触碰到之后遇阻回压,本周大概率还会继续尝试收复牛熊分界线。这里量能很关键,如果量能跟不上,需要注意可能会出现一波小级别调整。在不破20天线的趋势下,回调靠近任何一条短期均线就是买入机会。一句话,关前蓄势,调整是为了更好的上涨。

上周不少有色个股,尤其是龙头品种走出小阴小阳的震荡整理形态。从基本面看,有色的业绩高确定性不输甚至强于算力硬件。资金正在低位悄悄收集筹码,同时等待上市公司业绩落地。一旦业绩超预期兑现,有色在季报窗口有望迎来趋势性上行,成为继算力之后,市场下一个新势力。

钱眼

速览

故宫每年用60吨猪血镇邪? 新书破除错误传言

近日,故宫博物院研究馆员、古建筑专家周乾新书《坐在故宫屋檐下:图解紫禁城五十问》新鲜出炉。新书因破除了不少关于故宫的错误传言,而颇为引人关注。关于“故宫每年用60吨猪血镇邪”传言,周乾澄清道:“故宫木构件的地仗层中确实含有猪血成分,但猪血并非用于镇邪,而是作为黏合剂,与砖灰、桐油、麻等材料调和成灰浆,包裹在木构件表面,防止木材遭受日晒、雨淋、虫咬。”猪血中的蛋白质在碱性环境下分解,与灰浆中的钙离子交联,“能提高地仗层的粘接性能与耐久性,这是古代工匠的科学创造。” 综合

匠心铸造 质创未来		荣誉榜		优秀企业推介							
滨海县东坎街道紫轩私房菜 类型:优质 荣获 2025年度盐城市 “名特优新”个体工商户	滨海县世博酒店 类型:新兴 荣获 2025年度盐城市 “名特优新”个体工商户	如东县孙窑乡新开旅馆 类型:特色 荣获 2025年度南通市 “名特优新”个体工商户	吴中区香山街道周派雕刻艺术馆 类型:优质 荣获 2025年度苏州市 “名特优新”个体工商户	滨海县坎北街道红牡丹大酒店 类型:知名 荣获 2025年度盐城市 “名特优新”个体工商户	盐城市亭湖区郭小芹中医诊所 类型:优质 荣获 2025年度盐城市 “名特优新”个体工商户	通州区二甲镇正恒机械厂 类型:知名 荣获 2025年度南通市 “名特优新”个体工商户	吴中区香山街道凤玥雕刻工作室 类型:新兴 荣获 2025年度苏州市 “名特优新”个体工商户	盐城市大丰福到乐有滋有味食品厂 类型:知名 荣获 2025年度盐城市 “名特优新”个体工商户	溧阳市羽帆农业生态园 类型:特色 荣获 2025年度常州市 “名特优新”个体工商户	张家港市大新玮易刀剪刀厂 类型:知名 荣获 2025年度苏州市 “名特优新”个体工商户	张家港市杨舍镇九洲帝阁建材经营部 类型:知名 荣获 2025年度苏州市 “名特优新”个体工商户