



各类饮料“花式”吸引消费者味蕾

每天一瓶“快乐水”、靠奶茶“续命”、每周需要一点糖分……如今，咖啡、奶茶等饮料品种繁多，花式吸引着消费者的味蕾。而近日上海市试行全国首个饮料“营养选择”分级标识，又引起了一波对含糖饮料的热烈讨论。



市民在超市里选购饮料

日前，羊城晚报记者向广大消费者开展了一次关于日常饮料喜好的问卷调查。平时喝加糖饮料的频率？你认为的“无糖”是什么意思？你会考虑戒含糖饮料吗……饮料成为许多人生活中必不可少的一部分，那么“饮料时代”将有怎样的未来？

果汁类、奶茶类、碳酸饮料、功能饮料……饮料种类更加细分，为消费者提供了诸多选择。在问卷调查中，仅有11%的消费者表示“不喝饮料，只喝水”，而上述前四类饮料分别占比超过40%，备受消费者欢迎。对于喝饮料的频率，“几乎每天，靠饮料‘续命’”“一周2-5次，不喝心痒痒”占比加起来超过50%。

含糖饮料“续命”的年轻人 你将如何拥有健康未来？

A. “必备”吗？超过50%的年轻人靠饮料“续命”

果汁类、奶茶类、碳酸饮料、功能饮料……饮料种类更加细分，为消费者提供了诸多选择。在问卷调查中，仅有11%的消费者表示“不喝饮料，只喝水”，而上述前四类饮料分别占比超过40%，备受消费者欢迎。对于喝饮料的频率，“几乎每天，靠饮料‘续命’”“一周2-5次，不喝心痒痒”占比加起来超过50%。

B. 太快乐？糖过量将引发健康问题

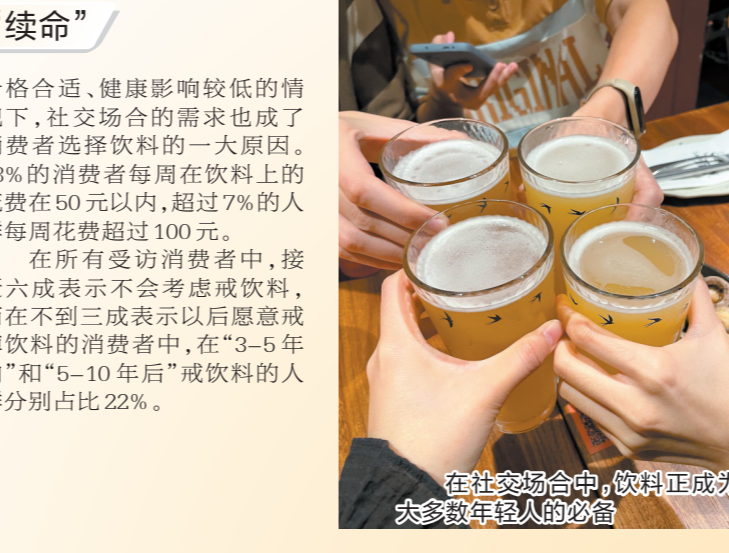
“饮料现在是人们生活的一部分，那也是快乐的一部分。”了解到调查结果后，广州医科大学附属第五医院普通外科主治医师敖建建坦言，年轻一代消费群体已经习惯生活中离不开饮料，要戒掉它确实有点困难，那么就一定要控制摄入量。

C. 会选择吗？饮料要按营养分级

根据上海市试行的饮料“营养选择”分级标识标准，饮料中非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪、非糖甜味剂等4种成分含量，决定了饮料评定等级，从高至低分为A、B、C、D四级，消费者在选购商品时可以看到相关标识。

D. 审慎对待饮料！营养专家呼吁多喝水和淡茶水

近年来，全球含糖饮料的消费量不断增加，多项研究表明，含糖饮料高消费会导致肥胖、II型糖尿病和心血管疾病的风险增加。数据显示，全球每年有18.4万人的死亡可归因于含糖饮料。



在社交场合中，饮料正成为大多数年轻人的必备

“打工一族”，咖啡和奶茶是她生活中的必需品。出于健康考虑，她以前每天必喝1杯到两杯，现在控制在每周2-3次。“就是嘴馋了想喝饮料，而且和朋友出去玩，更容易禁不住诱惑，人手一杯‘快乐水’，显得更加合群。”

价格合适、健康影响较低的情况下，社交场合的需求也成了消费者选择饮料的一大原因。68%的消费者每周在饮料上的花费在50元以内，超过7%的人群每周花费超过100元。

在评定等级的判定上，需要取最低等级作为最终的总体级别。就非乳源性糖而言，该营养成分以0.5g/100ml、5g/100ml和11.5g/100ml为节点划分四级，少于等于0.5g/100ml的饮料可获得A级，0.5g/100ml至5g/100ml的饮料可获得B级，以此类推再评出C、D级。

科普新知

文/曾凡令

远离脊柱侧弯，让孩子茁壮成长

多发生于青少年 女性患者多于男性患者 一项触目惊心的数据显示，目前我国中小学生发生脊柱侧弯的人数已经超过了500万，并且还在以每年30万左右的速度递增。

孩子散光很常见 到底要不要戴眼镜矫正？

文/杨诚

孩子散光，要怎么办？

散光如何治疗呢？关键取决于散光属于生理性还是病理性。在儿童散光中，生理性散光占绝大多数，随着年龄增长可能会慢慢减少。

风湿国月说

文/黄闰月

清明后痛风高发！这两个方法湿止痛

四月，天气忽冷忽热，气候潮湿，容易使脾胃受损，湿气困脾影响人体尿酸排泄，诱发痛风发作。

德叔 409 广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

频繁清嗓莫烦恼 健脾化痰多推拿

上个月，5岁的吴萌（化名）感冒后，鼻塞流涕、咽痛等症状在治疗后有明显改善，但此后却经常咳嗽。起初家长心想感冒需要点时间才能断根，没怎么在意，可是孩子咳了三个月也没缓解，就给他服用了镇咳药。结果咳嗽好转了，但他却一直清嗓子。

德叔解谜 肺脾两虚，痰浊停聚咽喉

德叔表示，小儿属于“稚阴稚阳”之体，天气变化时容易感受外邪而感冒。若是出现发烧，不少家长更容易心急，为了让孩子尽快退烧，常常抗生素、清热类药物一起使用。

预防保健 汗后更衣防风寒，避免乱用药

儿童多爱跑动嬉闹，容易出汗。此时若护理不当，外邪容易随打开的毛孔腠理而入，导致感冒。所以儿童平时若容易出汗，可以佩戴汗巾及时吸汗。

德叔养生药膳房 猪骨花生煲

材料：猪排骨350克，五指毛桃30克，花生30克，陈皮3克，生姜3-4片，精盐适量。功效：补肺健脾，益气生津。烹制方法：诸物洗净，猪排骨切块，焯水备用。

清明后痛风高发！这两个方法湿止痛

四月，天气忽冷忽热，气候潮湿，容易使脾胃受损，湿气困脾影响人体尿酸排泄，诱发痛风发作。

痛风急性期治疗

痛风急性期治疗目标以抗炎止痛、改善症状为主。在急性痛风发作后24小时内，及时给予药物治疗。痛风急性发作期一线药物包括：非甾体抗炎药（双氯芬酸钠缓释片、塞来昔布、依托考昔等）、小剂量秋水仙碱。

痛风缓解期干预

痛风缓解期治疗目标以稳定尿酸为主。为预防尿酸起始阶段的痛风发作，建议同时服用非甾体抗炎药和秋水仙碱。在降尿酸治疗期间，如果痛风发作可以先不停药，应根据患者的个体情况，对痛风进行对应的处理。