

无糖月饼不等于无糖 糖尿病患者要慎吃

临近中秋节,市场上月饼热销。记者走访了解到,目前除了对包装的追求,月饼的口味也越来越多,甚至出现了小龙虾口味的月饼。在众多口味中,低糖、无蔗糖月饼受到顾客欢迎。

记者在电商平台搜索发现,无糖月饼的销售量很火爆,销量排前5的店家月销量达到1000+,而且月饼种类繁多。一些商家给商品标注“无糖”“糖尿病人”等关键词,宣传语也宣称适合忌糖人士以及糖尿病患者食用。

众所周知,月饼的含糖量很高,作为

烘烤类热加工热量不低,一个正常大小的(100克)蛋黄莲蓉月饼热量就高达420千卡。为适应当下人们健康生活低糖饮食的需求,不少商家推出了“低糖”“无糖”“不加蔗糖”等月饼,承诺每个月饼糖含量少于3.7%,并附上了配料和营养成分表,还推出了全麦粗粮、无添加蔗糖月饼。以一款著名品牌低糖月饼为例,含糖量≤3.0%,虽然糖减少了,但包装上同时写明“糖尿病患者须在医生指引下食用”“过量食用会引起肠胃不适”等提醒语。

山医大一院内分泌科医生介绍,月饼主要成分为糖、油、淀粉等,其热量不单来源于糖。月饼能量高不仅仅是因为甜,还因为部分馅料是用油来炒制的。一般情况下,无糖月饼是指不加蔗糖,但这并不等于无糖,而是替换了其他种类的糖。即使不添加蔗糖,月饼原料中大部分都是淀粉,淀粉可分解成单糖,且淀粉中实质上含有70%的糖,所以糖尿病患者要慎吃。

医生还提醒,任何月饼的热量都比较高,但偶尔吃一次月饼对于普通人来

说并没有什么问题,如果身体本来就存在一些疾病比如糖尿病,则建议不吃。从营养学角度来说,无糖月饼还是有糖量的,如果糖分无法代谢出去,还是会影响人体的健康。

记者 于健

做饭引发火灾 消防处置及时

本报讯(记者 李涛 通讯员 王婷)“你们快看,楼上着火了!”这是发生在和平小区内惊险的一幕。一位独居老人做饭后忘记关火,从而引发火灾。所幸网格员及时发现并拨打了火警电话,消防员赶到后半个小时处置完毕。8月23日,和平社区提醒广大居民,这种因粗心导致的险情屡见不鲜,大家在使用煤、电、气时一定要千万注意,谨防火灾。

8月22日9时,网格员李燕在和平小区巡查时发现,远处20号楼2单元一户居民家,从阳台冒出浓烟。情况紧急,网格员立即向着火的居民家跑去,查看具体情况。

到达现场后,网格员发现家里是一位独居老人,做饭忘记关火引起燃气灶着火。老人只是受到了惊吓,并没有受伤。网格员李燕马上联系物业,将单元楼的电源关闭,以免引发更大事故。很快,消防人员赶到,将火扑灭。随后,为防止二次着火,在无明火的情况下,网格员和消防员又入户仔细复查一遍,这才放心离开。

发生此事后,网格员通过微信群、入户等方式,加大了对老年人消防安全入户宣传力度。社区提醒大家:做饭尤其是在煲汤、慢炖等用火较长的情况下,要做好现场看护。平时及时清理厨房杂物、尘垢油污、油烟机通风管道,外出时一定要关掉火源,避免此类事件再度发生。

全国商贸物流重点联系企业名单公示

山西4家企业上榜

本报讯(记者 李静)8月23日,商务部发布《关于2022年全国商贸物流重点联系企业名单的公示》,初步确定2022年全国商贸物流重点联系企业288家。其中,山西省4家企业在列。

商贸物流指与批发、零售、住宿、餐饮、居民服务等商贸服务业及进出

口贸易相关的物流活动。依据商务部等9部门相关文件要求,建立商贸物流重点联系企业名单,支持名单内企业参与供应链创新与应用、物流标准化等商贸物流相关试点工作,鼓励银行业金融机构提高对名单内企业的金融服务效率。经组织专家对申报企业进行评审和各地商

务主管部门复核,初步确定2022年全国商贸物流重点联系企业288家。公示期为8月23日起的5个工作日。其中,山西省有4家,分别为山西省太原唐久超市有限公司、山西兴荣供应链有限公司、太原优鲜多歌供应链有限公司、山西咻咻供应链管理有限公司。

防范养老诈骗宣讲培训

迎泽区网格员集中“充电”

本报讯(记者 辛欣 通讯员 石瑞霞)8月23日,迎泽警方发布消息,公安迎泽分局联合区政法委日前对800余名网格员集中授课,开展了防范养老诈骗宣讲培训。

网格员是派出所群防群治工作的助力军,在隐患排查、矛盾化解、宣传防范等多方面发挥有力作用。为提升网格员宣传识骗防骗知识的能力和水平,市十佳反诈讲师、老军营派出所副所长武彤为全区800余

名网格员开展防范养老诈骗宣讲培训,其中包括200余名近期新招录的网格员。

此次培训采用线上授课的方式,民警从养老诈骗的常见类型、识骗防诈的方法、预警劝阻话术、与群众沟

通技巧等方面,结合实际案例和工作中遇到的情况,由点及面、深入浅出地向网格员作出细致讲解,帮助网格员了解涉及养老诈骗的套路,并掌握向辖区群众宣传反诈、介入劝阻的有效方式,反响良好。

打击整治养老诈骗专项行动



山西·太原

锦绣太原

共创文明城市 同享幸福生活

讲树
文明
新风

太原市文明办
太原日报社