

现制茶饮进入「控糖时代」

喝奶茶,你还会选择“全糖”吗?

3月25日,上海启动了饮料营养选择分级标识试点,全面推行“营养选择”标识,帮助消费者快速了解饮料综合营养信息,充分满足“低糖健康”的茶饮消费需求。近年来,随着消费者对于健康的不断重视,“减糖”“控糖”逐步成为茶饮消费的核心诉求,那么,在日常生活中,你会选择哪种糖度的奶茶?从科学的角度来说,怎样喝奶茶才更健康呢?

文/图 记者 姜梦琳



多数消费者选择“半糖”饮品

“你好,一杯杨枝甘露,谢谢!”“我要两杯茉莉奶绿,打包带走。”近日,记者来到位于拉萨市江冲路的一家奶茶店,店内取餐台上整齐地摆放着各式各样制作好的精美奶茶,店员正忙着为顾客打包。市民蒋女士在挑选心仪的饮品后,还特别备注了“5分”的甜度。她告诉记者:“一般我都会选择半糖饮品,太甜了容易长胖,太淡了口感又不好,5分糖刚刚好,喝了也没什么负担。”

随后,记者又来到位于纳金路的另一家奶茶店,不少顾客正在排队点单,店员们有的忙着接单,有的熟练地制作奶茶,现场一派忙碌景象。经过记者观察,大多数顾客在确定饮品甜度时,都选择了“半糖”“少糖”,“全糖”的饮品少有人问津。“以前,顾客们喜欢甜一点的饮品,所以我们制作奶茶时也会多放糖,确保甜度。现在大家注重健康,奶茶都爱选甜度低的,选择‘全糖’的顾客就比较少。”店员张女士说,“无论是线上还是线下的订单,大多数的顾客都

喜欢点‘半糖’的饮品。另外,在茶类饮品中,选择‘无糖’的顾客也特别多。”

商家提供多种糖度供选择

随着“低糖”“控糖”理念逐渐深入人心,各类现制茶饮商家也纷纷为消费者提供多种糖度选择,满足消费者“低糖健康”的茶饮消费需求。走访中,记者了解到,不少商家都在菜单上明确标注“全糖”“7分糖”“5分糖”“3分糖”“不额外加糖”“0卡糖”等多种糖度供消费者选择。而后,记者又来到位于北京东路的一家奶茶店,菜单上还标注了“+1元换0卡糖”的选项。店员旦先生告诉记者,目前0卡糖很受欢迎,很多顾客都愿意加价换糖。“0卡糖和普通的蔗糖相比,产生的热量低,但甜味差不多,对于一些在意饮品卡路里的顾客,0卡糖就是很好的选择。”店员旦先生说,“同时,我们也会提醒顾客0卡糖不等于无糖,可以根据实际情况选择。”

上海市本次试点按照“非乳源性糖、非糖甜味剂、饱和脂肪、反式脂肪”四种成分,将饮料产品进行综合性分级,分为

A、B、C、D四个类别。在分级体系中,不加糖、不含奶的纯茶饮品归为A类;中杯、少糖的奶茶被划分为B类;一些风味果茶或风味咖啡属于C类;而奶盖茶则为C或D类。对此,不少市民纷纷表示,希望“营养分级标识”能在全国范围内推广普及,让消费者喝得安心,喝得放心。拉萨市民卓女士说:“‘营养分级标识’能够帮我们了解饮品的综合营养信息,从而能更加直观、科学地进行选择。希望拉萨的奶茶店也能上线这项服务,给消费者更多、更优质的选择。”

每日添加糖摄入量最好低于25g

既然糖分超标对于身体有着不小的危害,那人体每天摄入多少糖分才健康呢?西藏阜康医院临床营养科主任但泽霞表示,按照《中国居民膳食指南》推荐,控制添加糖的摄入量每天不超过50g,最好控制在25g以下。过量摄入糖分会导致肥胖、高血压、糖尿病等各类健康问题。“为了提升口感,冰淇淋、西式糕点、奶茶、果汁饮料当中含有的糖分都比较

高,要尽量少食用这些食品,尤其要减少白糖、红糖、冰糖等精制糖摄入。”但泽霞说,“平时可以用普洱茶、绿茶、红茶以及各种花茶来替代爱喝的甜奶茶等甜饮料,这样也能减少糖分的摄入。”

随着人们逐渐认识到过度摄入糖的危害,“减糖”已经成为流行的发展趋势,但大家还是应该意识到“糖”是人体主要营养来源之一,能够补充人体所需的热能和元素,过分“控糖”不可取。但泽霞表示,碳水化合物是人体所需的三大基础物质中必不可少的一项,是能够为人体提供热能的营养素。“平时摄入的碳水化合物主要是多糖,在米、面等主食中的含量较高,我们在摄入碳水化合物的同时能获得蛋白质、脂类、维生素、矿物质、膳食纤维等其他营养物质。如果饮食中碳水化合物不足,大脑就会出现各种负面状态,导致情绪不稳、记忆力下降。”但泽霞说,“人体的新陈代谢和能量合成都离不开糖类,控糖要注意度。即使偶尔摄入的糖分超标也不用过分焦虑,通过运动将热量消耗掉就可以了。”

珠峰都市物业管理有限公司三处商铺出租公告

西藏产权交易中心受委托对“珠峰都市物业管理有限公司三处商铺出租(第八批)”项目公开挂牌,现将有关事项公告如下:

一、标的概况

子标的名称	建筑面积	租赁年限	报名保证金	挂牌价
拉萨市金珠中路82号(1-2号商铺)	一层:74.3㎡ 二层:74.3㎡	2年	3万元	1319568万元/年
拉萨市金珠中路82号(3-4号商铺)	一层:111.45㎡ 二层:111.45㎡	2年	5万元	1979352万元/年
拉萨市金珠中路82号(5-6号商铺)	一层:74.3㎡ 二层:74.3㎡	2年	3万元	1319568万元/年

(其他详见网络公告)

二、报名截止时间

2024年4月9日17:00

三、报名方式

公告期限内登陆第四产权网站自行报名(www.dscq.com)或到西藏自治区公告资源交易中心一楼产权窗口报名,报名时应交纳相应的报名保证金。

详情请登陆 www.dscq.com、www.xzccqjy.com。

报名联系人:付经理

联系电话:0891-6909555

标的查看联系人:德吉央宗

联系电话:17389001888

报名地址:拉萨市纳如路自治区公共资源交易中心一楼产权窗口

西藏产权交易中心有限责任公司

2024年3月27日

山南雅江流域山水林田湖草生态保护修复工程(第五批)贡嘎县昌果乡防沙治沙项目环境影响评价第二次信息公开

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等文件的相关要求,建设单位应当依法听取环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见。目前《山南雅江流域山水林田湖草生态保护修复工程(第五批)贡嘎县昌果乡防沙治沙项目环境影响报告书》(征求意见稿)已形成,现对征求意见稿主要内容进行公示,以征求公众意见。

一、项目名称及概要

项目名称:山南雅江流域山水林田湖草生态保护修复工程(第五批)贡嘎县昌果乡防沙治沙项目

建设地点:山南市贡嘎县

建设性质:新建

建设规模及内容:项目总规模为9093公顷(13639亩),全部在贡嘎县昌果乡昌果村境内,其中治理沙化程度极重度区域面积82.424公顷、重度面积1.41公顷、中度面积7.096公顷。

二、征求公众意见的范围和主要事项

征求公众意见的范围:受影响的单位和个人、相关部门及

有关专家。

主要事项为回答对项目采取的环境保护措施是否满意,对拟建项目的建设还有哪些要求与看法;公众应针对项目建设情况,客观、公正、真实反映意见。

三、公众提出意见的主要方式

您可以采用下列任何一种方式将您的意见反馈给我们:

- 拨打联系电话。
- 以信函、传真、电子邮件的方式。
- 下载项目公众意见表,填写公众参与调查表。

四、环境影响报告书征求意见稿网络链接及查阅纸质报告的方式和途径

项目污染防治措施和环境影响分析可以通过网站或者纸质版本查阅。下载链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cJkiU4-lZF4TL_9TpiX9_g 提取码:ssxz

查阅纸质报告的方式和途径:按照建设单位联系方式联系查阅纸质报告。

公众意见表下载链接:https://pan.baidu.com/s/

1cJkiU4-lZF4TL_9TpiX9_g 提取码:ssxz

五、公众提出意见的起止时间

公众可在公示之日起10个工作日内,向建设单位、环境影响评价机构提出意见。

公示时间:2024年3月25日至4月9日

六、征求意见的具体形式

为了充分考虑公众的看法和意见,发挥公众的监督作用,确保环保措施的可行性,希望您从维护自身权益的角度,对项目建设提出宝贵意见联系方式如下:

1.建设单位:山南市自然资源局

联系人:次仁德吉 联系电话:13908932614

邮箱:snssb405@163.com

2.评价机构:西藏秦森环保科技有限公司

联系人:赵旭东 联系电话:18691863693

邮箱:1091401246@qq.com

山南市自然资源局

2024年3月25日