

市场良莠不齐 小心激素超标

“古方红糖”真没那么神



如今不少人的朋友圈被古方红糖刷屏：“传承千年，古法熬制，零化学，零添加”。这种古方红糖据称有不少功效。有人说，喝了古方红糖后，脸色变好了，整个人容光焕发，痛经也消失了。甚至有多年不孕的女性说，自己才喝了一个月，气血大有改善，终于怀上宝宝了。

古方红糖市场良莠不齐

“我的朋友圈里有三四个人每天都刷屏，卖的都是古方红糖，说的各种好啊，身边不少朋友也都下单了。”家住管庄的宫女士告诉记者，她每天都不堪其扰。

记者调查发现，除了朋友圈里的古方红糖外，市场还有多个品牌的古方红糖，无一例外的宣称自家的原料好、古法熬制、无添加剂等，但不同品牌的产品价格也是千差万别。

1月7日，记者在淘宝上输入“古方红糖”，搜索发现有近2000件相关产品。销量排名第一的一款古

方红糖，月销量达8200多件。卖家更是在这款产品介绍称，“该产品全网销售达58万瓶”。

记者注意到，这款每瓶180克包装的古方红糖售价为42.8元，而市面上普通红糖250克售价仅约六七元。为了验证其高价，卖家称1斤红糖需用15斤新鲜甘蔗制成，还得历经18道古法工序才能熬制完成。同时称自家红糖不添加现代硫磺、磷酸、石灰、防腐剂、色素等，但保质期却长达两年。

但记者同时发现，淘宝上不乏

很多每斤售价不到10元的古方红糖产品，卖家同样宣称“选用生态甘蔗”“古法熬制”“零添加剂”。同时也有每斤高达200多元的产品售卖，且销量都还不错。

消费者王女士告诉记者，自己一直想要孩子，但因为各种原因还没成功，从朋友圈里听说有人吃了一个月古方红糖就怀孕以后，她就花高价买回家每天喝一点，“反正是吃的，万一管用呢”。

此外，记者发现，古方红糖的名目众多，除了有最常见的产妇红糖外，还有儿童古方红糖、暖宫古方红糖、老人古方红糖、古方红糖姜茶、进口黑糖等。

宣称各种功效 小心激素超标

尽管古方红糖相比普通红糖售价不菲，却阻挡不了大家下单的热情。因为卖家宣称古方红糖含有各种美容养颜功效，由此也吸引了无数爱美的女性。

记者看到，有卖家在产品介绍中称“每天一杯古方红糖水，可改善8类人群”：“宫寒人群喝了可改善宫寒体质，远离宫寒痛经；体质虚寒人群喝了可为身体提供热量，改善体质；流产人群喝了可免除子宫受到伤害；产后人群喝了可预防以后落下病根；上班人群喝了可以改善身体亚健康；月经不调人群喝了可补

气血调理月经，改善月经不调；备孕人群喝了可改善子宫环境，顺利备孕。”就连男性也可以喝，称“男性肾虚精少的喝了可以补肾，提高精子质量。”更多的卖家自称自家的手工红糖可“止痛经、暖宫、补气血”。

但古方红糖真有卖家宣称的那么神效吗？据媒体报道，浙江的一位徐小姐前不久就在微信朋友圈花176元买了两罐古方红糖。喝了一段时间，她觉得自己的脸色确实比以前好看了许多；以往会痛经，现在竟也不痛了。于是她还将这款红糖推荐给身边的朋友。

但有朋友提出质疑，红糖就是个普通食品，这么管用，怕是加了什么药吧？徐小姐拿着红糖去检测，这一测，让她大跌眼镜，4块不同口味的红糖，均被测出大量雌激素，最高的，竟是人体正常值的1000多倍，“说好的古方呢？说好的食补呢？这哪里是吃糖，分明是吃药嘛。”

专家指出，正常女性长期大量摄入雌激素，会引起反馈性抑制，也就是说，有了外源性补充后，本身分泌雌激素的功能，逐渐退化了，甚至引起卵巢萎缩。正常男性长期大量摄入雌激素，会导致男性女性化，性功能减退。而儿童使用的危害更大，女孩会出现性早熟，男孩会出现乳房发育，影响身体健康。

多种“功效”实为噱头

古方红糖真的有卖家们宣称的这么多保健功效吗？

食品与营养信息交流中心专家阮光锋指出，红糖向来被人们推崇，不少说法认为红糖比白糖更营养，还有各种健康功效。但事实上，红糖、白糖的主要营养成分几乎是一样的，白糖主要成分是蔗糖，白砂糖含糖量99.9%，绵白糖含糖量98.9%。红糖的主要成分也是蔗糖，也含有少量的果糖和葡萄糖，含糖总量为96.6%。

至于买家们一致宣称的微量元素，阮光锋指出，由于红糖的精制程度比白糖低，保留了较多甘蔗中的

成分，所以和白砂糖相比，红糖确实含较多的钙、钾和铁等微量元素，但并无太大差别。“实际上，红糖中的矿物质是很少的，这些矿物质，我们可以轻易从其他食物中摄取，根本不需要通过吃糖来获得。”

在众多卖家宣称的红糖保健功效中，喝红糖水“补血”是最流行的。很多地方还有坐月子喝红糖水的习惯，很多女性在月经期也会选择喝红糖水“补血”。

但阮光锋指出，红糖对于“补血”并没有什么实际效果。贫血最常见的是缺铁性贫血，通常会推荐补

铁。红糖的确含有少量的铁，但红糖中的铁为非血红素铁，吸收率非常低，而且，每百克红糖含铁量仅2.2mg，无论是从含铁量还是吸收率来看，红糖都不是最佳选择。“而且红糖中糖含量实在不容忽视，如果想靠吃红糖补血，估计贫血还没有改善就把自己吃成胖子了。”

阮光锋还指出，红糖所谓“健脾暖胃”的说法也纯属瞎扯，两者之间唯一的联系可能就是蔗糖本身产生“热量”，而有“热量”，就能“暖胃”了。“这种所谓的暖胃，跟您啃一大口面包，是一样的。”

阮光锋提醒，那些所谓的古方制作、进口黑糖等红糖商家大肆宣称的红糖“补血、补气”等功效，更多的只是商业噱头。

市售“红糖”多为赤砂糖

红糖是一种非常常见且普通的食品，为什么在朋友圈或网络上能卖得这么火呢？大家为什么不直接去超市买现成的红糖呢？近日记者走访超市发现，目前超市里绝大多数“红糖”产品实为赤砂糖。

1月8日，记者走访永辉、京客隆等超市发现，超市的货架上摆放着各种“红糖”：月子红糖、大枣红糖、姜汁红糖、月月红糖、阿胶红糖、老味红糖等，种类繁多。

但记者仔细翻看各款“红糖”产

品包装发现，这些所谓的“红糖”，有的配料表里明确标注所含成分为赤砂糖，有的则直接在产品名称后标注“赤砂糖”字样。

全国制糖标准化技术委员会秘书长郭剑雄在接受媒体采访时表示，红糖跟赤砂糖是两种不一样的东西。传统意义的红糖是由甘蔗制成的，而赤砂糖是甘蔗经过工业化生产做成白糖后的下一级产品。

据了解，赤砂糖其实是将甘蔗加工成白糖过程中产生的一种副产

品，因其带有较多的糖蜜，因此外观与红糖十分类似。

那么，赤砂糖是否拥有红糖的营养物质呢？对此，专家解释说，糖蜜中也含有甘蔗中较多的营养成分和风味物质，因此，赤砂糖也具有一定的药用功效。但是在甘蔗加工成白糖过程中使用的化学澄清剂会带走部分营养成分，而且这些化学澄清剂如石灰、二氧化硫、磷酸、聚丙烯酰胺等，会有少量残留在最终的糖蜜当中，而赤砂糖又带有较多的糖蜜，所以赤砂糖会残留少量的化学澄清剂，因此从营养、食品卫生和口感上来说，赤砂糖比红糖略逊些。（据新华网）

