

# 黑糖也是糖,多吃有损健康



很多市民喜欢购买古方黑糖,因为在朋友圈流传这样的信息:古方黑糖“古方制作”“传统手工”“无添加”“补血”“治疗痛经”等。然而,在专家的眼里,黑糖不能经常、大剂量饮用,否则有损健康。

## 黑糖本质也是糖

与白糖、红糖等一样,黑糖也是糖。实际上,黑糖是颜色较深的红糖。黑糖是一种没有经过高度精炼带蜜成型的蔗糖,颜色比较深,带有焦香味。而红糖指甘蔗经榨汁,浓缩形成的带蜜糖。为了区分黑糖和

红糖,国家工信部对黑糖和红糖也进行的定义,并发布了对应的国家行业标准:黑糖 QB/T 4567 及红糖 QB/T 4561,目前来看黑糖和红糖的区别主要有下面几个方面:

1. 黑糖的制作工艺更加复杂,熬炼时间更长,对于营养成分的驯化时间更久,火候更足;
2. 黑糖颜色比一般红糖颜色要深,甘蔗含有多酚类物质,在特殊环境下颜色容易变深,而多酚类物质对于人体健康是有益处的;
3. 黑糖有焦香味,红糖没有焦

香味,焦香与蔗香的结合让黑糖档次更上一层楼;

4. 黑糖的执行标准和要求更高(黑糖指标要求比红糖高 33%~150%),高标准的产品质量自然更佳。

黑糖除了提供热能外,还含有微量元素,如钙、钾、铁、镁及叶酸和其他矿物质等;多酚类物质被称为“第七类营养素”,具有很强的抗氧化作用。但是,对于商家在网站上宣传的黑糖疗效,不能轻易相信。因为根据《广告法》《食品安全法》等相关法律法规的规定,普通食品不能宣传保健治疗疾病作用或功能,这样的宣传,会对消费者购物造成极大误导,属于欺诈行为。

## 多吃黑糖也致病

不管是白糖、红糖、黑糖,作为调味品或饮料适可而止服用,能够感受到其美味,摄入其营养成分。然而,过量摄入适得其反。尤其是对于糖尿病等慢性病人来说,应该“谈糖色变”。

根据世界卫生组织的饮食指导意见,每天糖的摄入量最好控制在 25 克以内。这里说的糖,包括所有日常所见到的增甜用糖。专家认为,过多摄入糖量,除了容易患糖尿病,还容易造成龋齿、肥胖、痛风等。更加应该引起注意的是,黑糖中含有丙烯酰胺,属于有害物质。

(据《北京青年报》)

## 红烧肉沫茄子



### 一、原料

茄子 1 个,肉 1 小块,小米椒 4 个,葱 1 根,姜适量,蒜适量,生抽、料酒适量,白胡椒粉

适量,老抽少许,生粉适量,盐适量,郫县豆瓣酱 1 小勺,白糖 1 小勺。

### 二、做法

1. 茄子切条装在容器里面加一勺盐进去,用手抓匀腌制十几分钟。腌制茄子的同时把一小块肉剁成肉馅,加入适量白胡椒粉、生抽、料酒、生粉,抓匀腌制 10 分钟。同时,取一个小碗装半碗水,里面加生粉适量,醋少许,盐少许,白糖一小勺,生抽适量,老抽少许搅拌均匀,姜蒜辣椒葱切好备用。

2. 把腌制好的茄子用手挤掉多余水分,油温升高以后下茄子炸,变软即可捞起来备用。

3. 锅里留油下姜蒜炒香,并加入适量郫县豆瓣酱炒香后下肉沫翻炒,肉沫变白以后茄子回锅翻炒,倒入事先调好的汁翻炒均匀,汁冒泡粘稠了撒葱花起锅即可。(综合)

每周  
一菜

## 和营养师学吃“冬草莓”

虽然还没有到草莓完全自然成熟的季节(四五月份),但“冬草莓”这段时间已经上市,汁水多,味道清甜,冬天适量吃些感觉很舒服。草莓营养价值较高,到底该怎么吃,不妨听听营养师的建议。

营养与食品卫生学硕士李园园:草莓是水果中的“大众情人”,看起来色泽诱人,吃起来酸甜适口,老少皆爱。草莓营养价值较高,尤其是其中含有花青素(属于水溶性天然色素,因此清洗时会“掉色”)、维生素 C。而且,草莓呈现鲜艳的红色,番茄红素也较丰富。



果蔬是 VC 的最佳来源,草莓的 VC 含量虽然没有跻身于常见水果中的前三名(山楂、鲜枣、猕猴桃),但在水果家族中也是位居前列,比我们常吃的番茄、柠檬、橘子

等含量都高。别看草莓身材小巧,五六个中等大小的草莓就接近 100 克了,因此,每天吃一把,大约 10 个左右,就能为身体提供 100mg 维生素 C。(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名