



夏日来临,不少人饮料不离手,那么,我们平时喝下的一瓶甜饮料,相当于喝下多少糖分?记者通过实验证实,喝下一瓶冰糖雪梨等于吃下12.19块方糖。

一瓶甜饮相当于喝下多少糖分？

《瑞报实验室》证实：一瓶冰糖雪梨等于12.19块方糖

■记者 李心如 文/图

夏日来临,不少人饮料不离手,饮料又丰富多样,这汁、那汁的,这水、那水的,可以说琳琅满目、应有尽有。喝饮料已经逐渐成了现在饮食生活的一个组成部分。可最近网上有人发帖称,一瓶含糖饮料等于14块方糖!这可吓坏了不少担心发胖的女生。

那么,我们平时喝下一瓶甜饮又或是吃了一袋零食,相当于喝下多少糖分?前日,记者做了测验。



饮品类 冰糖雪梨荣登榜首



针对网友所说的含糖饮料含糖过高,记者决定先从饮品类进行实验。记者在超市随机选取了5种饮料,分别为冰糖雪梨、可乐、凉茶、果汁饮料和运动饮料。

相信在这个炎热的夏天,没人能抗拒冰镇饮料带来的爽快感,但是恐怕大多数人和记者一样,在喝下这些饮料之前,从来不会留心瓶身上有一个小小的表格——营养成分表。

虽然这5种饮料瓶身大小不同,净含量也不一样,但是我们按照它上面的营养成分表,根据瓶身标注的每百毫升所耗能量进行换算,可得知一克糖所含能量大约16.73千焦,再进行换算,这些饮料每百毫升所含能量相当于多少糖。

以可乐为例,瓶身营养成分表显示每百毫升含能量180千焦,所以每百毫升相当于10.76克的白糖,而一瓶可乐500毫升,所含能量相当于53.8克白糖的含量。

虽说我们测出了每种饮料不同的含糖量,但是喝下去之后,等于摄入了多少糖分,相信大家没有一个直观的概念,现在我们就通过一个简单的实验,来帮大家换算。记者再从超市购买到方糖,一颗方糖大约有5克,来计算一瓶饮料下肚的能量,相当于多少块方糖。

根据测算:冰糖雪梨12.19块方糖,可乐10.76块方糖,混合果汁10.16块方糖,运动饮料7.23块方糖,凉茶8.43块方糖。冰糖雪梨饮料荣登榜首。(表格一)

表格一

方糖 5克/块

饮料类	每百毫升相当于糖分	每瓶相当于糖分	每瓶相当于方糖
凉茶 500ml	约 8.43 克	约 42.14 克	约 8.43 块
运动饮料 550ml	约 6.57 克	约 36.14 克	约 7.23 块
混合果汁饮料 500ml	约 10.16 克	约 50.81 克	约 10.16 块
可乐 500ml	约 10.76 克	约 53.80 克	约 10.76 块
冰糖雪梨 500ml	约 12.19 克	约 60.97 克	约 12.19 块

零食调味品类：花生酱与奶油瓜子能量惊人

除了饮料,日常大家经常食用的调味品和小零食,是否也会含有较高的含糖量呢?而这些能量换算成方糖的话,是否也会有饮品那样惊人的数量呢?记者又从超市购买了火腿肠、奶油瓜子、薯片、三层油渣、卤味豆腐干等5种零食和沙拉酱、黄豆酱、什果果酱、番茄酱、花生酱等5种调味品来测算。

经过计算,一包零食所含能量相当于方糖:一包火腿肠19.57块方糖,一包

奶油瓜子23.18块方糖,一包薯片19.31块方糖,一包三层油炸12.64块方糖,一包卤味豆腐干17.73块方糖。(表格二)

另外,一瓶调味品所含能量相当于方糖:沙拉酱70.05块方糖,黄豆酱2.36块方糖,什果果酱22.15块方糖,番茄沙司8.55块方糖,花生酱103.48块方糖。(表格三)

由此我们可以发现,不仅仅是饮料,生活中我们爱吃的零食饮料所含的热量也不少。

表格二

零食类	每百克相当于糖分	每包相当于糖分	每包相当于方糖
双汇火腿肠 240 克	约 40.77 克	约 97.84 克	约 19.57 块
奶油瓜子 80 克	约 144.85 克	约 115.88 克	约 23.18 块
薯片 75 克	约 128.71 克	约 96.53 克	约 19.31 块
三层油渣 50 克	约 126.36 克	约 63.18 克	约 12.64 块
卤味豆腐干 100 克	约 88.64 克	约 88.64 克	约 17.73 块

表格三

调味品类	每百克相当于糖分	每瓶相当于糖分	每瓶相当于方糖
沙拉酱 200 克	约 175.13 克	约 350.27 克	约 70.05 块
花生酱 340 克	约 152.18 克	约 517.42 克	约 103.48 块
黄豆酱 230 克	约 5.14 克	约 11.82 克	约 2.36 块
什果果酱 170 克	约 65.15 克	约 110.76 克	约 22.15 块
番茄沙司 218 克	约 19.61 克	约 42.74 克	约 8.55 块

饮料零食能量大 消耗能量费工夫

经过我们的实际测算,几种饮料中冰糖雪梨所含能量最高,瓜子和花生酱也分别居零食和调味品榜首。

我们以饮料为例,当我们喝下一瓶冰糖所摄入的能量相当于吃下了12.19块方糖,这么大的含糖量我要用多大的运动量才能把它消耗掉?如果单单用跑步的方法,又需要多久才能消耗完这些能量呢?

1克糖含热量4千卡,由此推算,轻松一瓶冰糖雪梨下肚,相当于摄入约244千卡热量,以一般慢跑的速度9公里每小时,需要“汗汗如雨”跑上半个小时才能把热量给消耗完。

如果不运动,我们喝下的那些饮

料,又去哪里了?

市人民医院营养科主任戴福仁介绍,喝过多的饮料、吃过多的零食,对身体健康有诸多不利。第一,喝饮料吃零食过量,单纯的热能摄入过多,我们吃其他食物就吃得少了,这样蛋白质和微量营养素摄入不足,会影响人体整体的营养结构。第二,摄入热能过多的情况下,糖分会在体内转换成脂肪,堆积在体内。

需要注意的是,甜饮料虽然深受大家喜爱,但喝甜饮料会使人体的血糖含量在短时间内升高,增加患糖尿病的风险,血压也会上升。因此,“甜在心伤在身”的饮料和零食可不宜多喝多吃。

中共瑞安市委统战部(侨办) 公开招聘 办公室临时工作人员的通告

因工作需要,现面向全市公开招聘办公室文员1名,要求:1988年5月1日以后出生,全日制普通专科及以上学历,文秘、中文、新闻类专业优先考虑。符合条件者持毕业证书、身份证等相关材料的原件和复印件到市政大院综合楼434室报名。报名时间:2015年5月18日-5月20日,联系电话:65882258。

