

北京疾控提醒您

小心落入甜蜜陷阱

秋高气爽，外出游玩、逛街时，吃个冰激凌、来瓶冰镇可乐，让生活变得更加惬意。不过，北京市疾病预防控制中心提醒，这些随处可见、随处可选择的“甜蜜”，需要大家提高警惕。

添加糖

看似“甜蜜”的健康陷阱

北京市疾病预防控制中心介绍，添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。我们日常使用的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

那么，除了满足口味上“甜蜜”的愉悦感，添加糖是否是必需的呢？其实，添加糖是纯能量物质，从营养的角度来看，我们的饮食中并不需要添加任何糖。当添加糖摄入过多时，这个“甜蜜”的陷阱还会带来健康问题。

含糖食物吃得多，会带来高的能量摄入，但同时膳食质量却不高。长期高糖饮食不仅易引发超重肥胖、龋齿，还会导致包括糖尿病、血脂异常、心血管疾病在内的多种慢性疾病发生风险增高。

以含糖饮料为例，估计每年



在全球导致18万人死亡，主要原因就是糖尿病和心血管疾病。在中年人群中，含糖饮料会增加多种疾病（如冠心病）的死亡风险。而低添加糖的饮食模式，则与成年人心血管疾病、肥胖、2型糖尿病、某些类型的癌症、龋齿的风险降低相关。

含糖食品

藏起来的糖有多少？

另外，日常生活中的添加糖主要来自加工食品，琳琅满目的含糖饮料、种类繁多的甜点如蛋糕、面包、糖果、冰激凌、布

丁，以及各种果酱、酱料，都是添加糖摄入的“食用源头”。

以似乎不太甜的面包为例，100克面包中可能会含有8—18克左右的糖。即使是家庭自制烘焙的6寸戚风蛋糕，也需要加入50克左右的糖。而市场上各种口味、夹心、装饰的甜品含糖量会更高。

对于儿童青少年来说，添加糖最主要的来源是含糖饮料。含糖饮料是指糖含量在5%以上的饮品，多数饮品的含糖在8%—11%左右，有的高达13%以上。这样的含糖量虽然看着感觉并不很高，但由于饮用量大，很容易

在不知不觉中摄入过量的糖。

比如，喝一瓶可乐大约就要摄入52克的添加糖。而且，含糖饮料已经成为了十分方便购买的甜味饮品，我们甚至常常在无意中，就会消费更多的含糖饮料，并渐渐成为习惯。

减糖控糖

量应该如何把握？

减糖控糖，要做到每天的添加糖摄入量不超过50克。最好能控制在25克以下，对健康的益处更多。这需要做出哪些行为的改变呢？

北京市疾病预防控制中心提醒，多喝水，首选白开水，不喝或少喝含糖饮料。想喝有味道的饮品时，可以选择饮茶代替。

吃新鲜水果，摒弃果汁。少吃甜食，减少饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品的摄入频率。

购买包装食品时查看配料表，如果有蔗糖、白砂糖、麦芽糖、果葡糖浆、浓缩果汁、葡萄糖等，就表明添加了糖，应当少吃。

家庭制作食品时，少放或者不放糖。（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

冷冻食品也有保存期限



冷冻食品也有保存期限。期限的长短取决于食品种类、冷冻前处理和冷冻室温度条件。一般来说，猪、牛、羊肉：能保存10—12个月；鸡、鸭、鹅、鸽肉等：能保存8—10个月；鱼、虾、蟹、贝类等：最好在4个月内食用。需要注意的是，对于冷冻食品，应避免反复解冻冷冻。

滴眼药水后少眨眼



滴眼药水后，有人会感觉不适，想眨眼缓解一下，这可能影响眼药水发挥药效。正确的方法是：头稍向后仰，用手指拉开下眼睑，眼睛向上看，药液滴入眼睑后，将下眼睑轻轻提起，与上眼睑相合，药液充分分布于结膜囊内。最适宜用量是每只眼睛滴一滴眼药水。滴完后，闭目休息，同时压迫内眼角的鼻泪管约1—2分钟，防止药水流到鼻子和嘴里。

红灯

腰痛可能和穿高跟鞋有关



穿上高跟鞋后，脚后跟垫高，只有尽力向后倾斜，才能保证身体平衡。这种情况下，骨盆的前倾也会进一步增强，人体的重力线会通过骨盆的后方，使得腰部支撑大部分体重而增加负担。长期如此，会造成腰背部肌肉过度收缩，一直处在紧张状态，容易发生腰肌劳损，引起腰痛。

高度近视别玩过山车



高度近视的人在进行剧烈运动，如跑跳、打球或玩游乐项目，如坐过山车、跳水、蹦极等动作，会在瞬间使眼球压力剧增，相当于眼睛挨了一记重拳，造成视网膜脱离。轻者能挽回部分视力，重者可能发生不可逆的失明、眼球萎缩。

市消协发布互联网“砍单”调查——

40个平台近半涉嫌“霸王”条款

□本报记者 博雅

法》“电子商务经营者不得以格式条款等方式约定消费者支付价款后合同不成立”的规定。

■现象2

“存货不足”和“系统故障”是电商给出的主要“砍单”理由

本次体验调查结果显示，在20个网络购物平台中，有7个在其用户协议中存在涉嫌侵犯消费者权益的不公平格式条款；在7个生鲜电商平台中，有6个在其用户协议中存在涉嫌侵犯消费者权益的不公平格式条款。

同时调查显示，各类电商平台在其用户协议中所规定的订单取消或撤销条款中，“存货不足”和“系统故障”也是被提及频次较高的“砍单”理由——在本次体验调查中发现的涉嫌不公平格式条款的17个平台中，有16个都与这两项理由相关。

■现象3

四成多受访者反映“砍单”后仍以高于下单价销售

调查显示，商家实施“砍单”行为后，有近五成受访者表示“该商品仍以下单时的价格销售”，占比最高；有四成多的人表示“该商品以高于下单时的价格在销售”。

同时，调查显示，如果被电商“砍单”，有近五成受访者表示会“找商家理论，要求继续发货”；有四成多受访者表示会“自认倒霉”；有近一成受访者表示会“向消协或监管部门投诉”；只有0.20%的受访者表示会“向

法院提起诉讼”，没有一人会“依据约定申请仲裁”。

■现象4

逾半数受访者认为“砍单”是为“套取个人信息”

关于如何看待电商“砍单”行为，调查显示，有超过五成受访者认为是“平台或商家故意通过虚假促销套取个人信息”；有四成多受访者认为是“平台或商家恶意营销”。

而对于电商“砍单”侵犯了消费者的哪些权利？调查显示，逾五成受访者认为侵犯了消费者选择权；近五成受访者认为侵犯了消费者知情权；另有47.90%的受访者认为侵犯了消费者的公平交易权。也就是说，大概有一半左右的受访者认为，电商“砍单”行为侵犯了消费者的选择权、知情权和公平交易权。

■现象5

超半数受访者认为“砍单”屡禁不止是监管力度不够

关于电商“砍单”屡禁不止的原因，调查显示，有五成多受访者认为是“监管力度不够”；同时，也有五成多受访者认为是“消费者维权成本太高”；有近五成受访者认为是“商家违约成本太低”。调查显示，有近六成受访者认为会影响消费者的消费信心”。

同时，对于应如何规制当前的电商“砍单”问题，有过半数受访者认为应提高消费者依法维权意识及加大监管和处罚力度。



【消协建议】

针对此次调查情况，为督促电商经营者诚信经营，减少或杜绝“砍单”现象，维护消费者合法权益，北京市消协提出以下建议：

首先，健全法律法规，进一步明确电商“砍单”行为的认定和处罚标准。有关部门尽快完善相关法律法规，通过出台相关行政规章等手段，从根源上堵住电商“砍单”的念头。

其次，加大监管力度，严查电商企业存在不公平“砍单”格式条款问题。有关部门严格审查网络购物、生鲜电商及社区团购等有关电商平台，如果发现其用户服务协议存在为“砍单”留有借口的不公平不合理格式条款，应督促其删除或修改相关内容。对于不及时改正的企业，应依法予以严厉处罚。

第三，建立突发事件应急机制保障消费者的公平交易权。避免因平台瘫痪等突发因素导致履约不能的情况出现。万一出现商品缺货或信息出错等问题，应主动告知消费者并积极协商解决，而不是找理由擅自取消订单。

第四，发挥行业作用，积极开展行业内部自查自纠和互相监督活动。同时畅通维权渠道，提升消费者的自我保护意识和维权能力。