



小心 你吃的可能是垃圾零食！

俗话说“民以食为天”，当今社会中，人们除了一日三餐，零食也是不可或缺的美味。如何才能既饱口腹之欲，又兼顾健康呢？

一直以来，零食作为一日三餐外的辅食，历来不受重视，甚至还常常被认为吃零食会影响正常膳食，对健康不利。实际上，因工作、生活节奏加快，进餐时间缩短，营养摄入难免不全面，适时补充一些休闲小食品可以弥补正餐营养摄入的不足，同时还可缓解疲劳和压力。但是你知道吗，零食也分健康零食和垃圾零食。有益健康的零食就是健康零食，如坚果、水果以及奶制品等。

垃圾零食是指仅提供一些热量，别无其他营养素的食物，或是提供超过人体所需成分的食品。垃圾零食包括：油炸类食品、腌制类食品、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠、火腿等）、饼干类食品（包括所有加工饼干）、汽水可乐类饮料、方便类食



品（主要指方便面和膨化食品）、罐头类食品、话梅蜜饯果脯类食品、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒、雪糕等）、烧烤类食品。那么除去上面所说的垃圾

食品，是不是所有健康零食都适合呢？如果您考虑减肥，那么请尽量选择血糖生成指数（GI）低的果蔬。低GI果蔬是指含糖量<10%的水果，包括黄瓜、西

柿、角瓜、小红萝卜、西瓜、柠檬、鳄梨、甜瓜、草莓、李子、杏、枇杷、柚子、菠萝、樱桃、葡萄等，此类果蔬每100克可提供20~50千卡的能量。中GI水果是指含糖

量为10%~20%的水果，包括梨子、橙子、桃、橄榄、柑橘、苹果、黄桃、石榴、沙果、荔枝、柿子等，此类水果每100克可提供50~90千卡能量。高GI水果是含糖量>20%的水果，包括干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆、罗汉果等。含糖量特别高的新鲜水果，如榴莲、鳄梨、冬枣等。此类水果每100克提供的能量超过100千卡。

牛奶属于健康零食，但是也分为巴氏奶、常温奶、发酵乳和含乳饮料。含乳饮料蛋白质含量较低，添加剂较多，建议大家不要选择。建议选择巴氏奶、常温奶和发酵乳当零食。

享受美味零食，也要注意控制量。经常吃零食不仅会发胖，而且容易导致消化问题。如果实在管不住自己的嘴，建议转移注意力，去做一些自己喜欢的事情，比如找一些好看的衣服来打扮自己，做做家务，出门散步，看看书，上上网。

（央广网）

怎么喝水才安全？

□ 阮光锋

- 桶装水和瓶装水都属于包装饮用水，只要合规，都是安全的。
- 饮水最担心的是微生物污染，建议平时喝水一定要注意卫生，最好加热煮沸后饮用。
- 家用饮水机在使用过程中可能被细菌污染，需要定期清理消毒。

现在，很多家庭都使用饮水机喝水，有的还会专门订购一些桶装水。不过，一提到饮用水安全，很多人会心存疑问：桶装水是否安全？饮水机里的水，究竟应该怎么喝？饮水机的水和纯净水、矿泉水有何不同，能否确保安全、健康呢？

一般来说，家用饮水机的水主要有3种来源：桶装水、自己过滤的自来水、自来水。

对于桶装水，从卫生标准和监管角度来讲，从水站订购的桶装水和超市里买的瓶装水，其实都是一样的。我国包装饮用水标准（GB19298-2014）中指出，桶装水和瓶装水都属于包装饮用水。所以，桶装水和我们平时喝的纯净水、矿泉水等瓶装水没有本质区别，只是盛装容器不同罢了，只要是合规的产品，都是安全的。

过滤水则是指一些家庭使用饮水机接自来水，经过过滤、加热后饮用，这种水就属于家庭过滤器过滤的自来水。此外，有些家庭还会直接使用自来水加热后饮用。这两种水只要经过加热煮沸，通常可以放心饮用。

不过，需要提醒的是，为了喝到安全放心的水，如果买桶装水，一定要去正规水站购买、选择可靠的品牌；如果是自己过滤自来水，则要选择质量有保障的过滤装置，并且定期更换滤芯；如果是喝自来水，最好每次都充分加热后

再喝。

那么，没加热的冷水可以喝吗？没烧开的温水可以喝吗？

水中对公共健康存在的最大风险是微生物。微生物主要来源于人类和动物粪便对饮用水的污染。粪便可能是致病性细菌、病毒、原生动物和蠕虫的来源。因此，喝水最担心的就是微生物风险。

对于平时订购的桶装水，只要产品合格，都经过了消毒杀菌等处理，在确保饮水机是卫生的前提下，通常来说，直接饮用不会存在安全问题。如果饮水机采用自来水或经过家用过滤器过滤的自来水，由于通常都经过水厂杀菌消毒，不一定存在安全问题。但是，自来水输送过程中也可能存在污染，因此最好加热后再饮用。

那么，如果将水稍微加热到温水可以吗？其实，如果加热温度和加热时间不够，水中仍可能存在侥幸存活的微生物，直接饮用同样可能存在安全风险。

事实上，国外一些国家，比如美国，他们要求在社区开展饮水安全教育，提示人们喝煮沸的水，这样才能更好保证安全。所以严格来说，没有加热的凉水和没有充分加热的温水都是有安全风险的。

需要指出的是，饮水机并不是永远卫生的。在使用过程中，饮水机同样可能滋生细菌，如果长期不清理，也可能

存在安全风险。我国曾多次发生由饮水导致的中毒案例。

一般来说，饮水机中的污染主要来自两个方面：一是在使用时，细菌、病毒等微生物可能随着空气进入饮水机中。而且，空气本身存在的灰尘等也可能进入饮水机中，成为细菌等微生物生长繁殖的“温床”。二是饮水机基座与桶接触的部位存在一些结构死角，如果长期不清洗，也会成为细菌等微生物生长的地带。

那么，家里的饮水机应该多久清洗一次呢？这个很难给出明确期限。因为，每家每户使用饮水机的情况不一样，家中的卫生状况也不一样。有些人家里很干净，平时很注意卫生，可能饮水机在长时间内都可以保持卫生；但有些人可能很不注意卫生，那就得多清理。

上海市曾对校园公用饮水机的卫生状况作过调查。结果发现，校园饮水机消毒1个月至2个月，就出现微生物指标超标现象，超标的主要是菌落总数和大肠菌群。虽然这些不是致病菌，不一定具有安全风险，但也提示我们：饮水机还是很容易滋生细菌的。所以，平时每隔1个月至2个月，就要清理一下饮水机。

至于具体清理方法，不同饮水机会有所不同，一般会附在饮水机的使用说明书里。因此，建议大家按照说明书中的步骤，定期对饮水机消毒清理。

■ 上接08版

研究人员发现，每天喝6杯以上的咖啡与死亡风险的增加没有关系。虽然之前的一些研究已经暗示了这一点，但这种关系仍然不确定。他们还发现，那些有癌症、糖尿病、心脏病或中风史的人，喝适量的咖啡不会有更高的死亡风险。

最后，也是最重要的一点，研究人员发现，那些不太能分解咖啡因的人，不会有更高的死亡风险。在此之前，研究人员曾认为，那些较快地分解咖啡因的人，患心脏病的风险更高，因为他们血液中的咖啡因含量比一般人高。然而，事实证明并非如此。

研究结果意味着什么？

和之前的研究一样，这是一项相关研究。因此，尽管咖啡摄入与降低死亡风险之间存在联系，但仍然不能说咖啡是导致死亡风险降低的原因。

虽然咖啡最值得注意的是咖啡因含量，但它也含有大量的抗氧化剂，比如咖啡因和胆石酸，这可能对健康有好处。这可能就是为什么在美国医学会杂志的研究中，那些饮用无咖啡因咖啡的人的死亡风险也更低。

在其他研究中，无咖啡因咖啡同样有效地降低了患心脏病风险。尽管最近美国法院裁定加州的咖啡公司必须标注癌症警告标签，但这项研究支持了先前的研究，即咖啡的摄入可以预防癌症，尤其是结肠癌和肝癌。咖啡的摄入也被认为可以预防Ⅱ型糖尿病、帕金森症和阿尔茨海默病。

然而，喝咖啡对疾病的影响是适度的，不应该取代其他因素，如饮食和锻炼。另一方面，喝咖啡的女性可能会有更大的骨折风险，并且建议在怀孕期间减少咖啡的摄入量。

（中新网）