

# 新加坡为控糖实行“饮料分级”，不少我们熟知的品牌排名靠后 最爱的饮品被评为D级 你会“破防”吗？

炎炎夏日，结束一天的工作，打开一瓶冰镇“快乐水”，享受一刻凉爽的休闲时光……这可能是许多人在夏天早就习惯了的生活方式。然而，在2023年的新加坡，此刻的一切快乐，都会被刺眼的“营养等级标签”所警示。

## 饮品分级到底怎么个分法？

最近，新加坡的“饮品分级”在互联网上火了。所谓的饮品分级，就是指所有零售饮品都会根据含糖量、含饱和脂肪量等营养指标，被分成A、B、C、D四个等级，排名靠前的会被官方推荐购买，不少我们熟知的品牌都在自家的饮品上添加了标签。然而，随着一个又一个熟悉的面孔被贴上C级、D级的标签，不少消费者都“破防”了。

大河报·豫视频记者在一家新加坡中国超市的网店页面上看到，不少

我们从小喝到大的饮品，都“塌房”了：王老吉凉茶，C级；旺仔牛奶，C级；椰树椰汁，C级；康师傅冰糖雪梨，D级；康师傅冰红茶，D级……诸如此类的集体“塌房”，数不胜数。

在新加坡保健促进局公布的细则中，饮品评级主要依据3个因素：分别是含糖量、含饱和脂肪量，以及是否使用代糖。

比如，农夫山泉的东方树叶、三得利无糖乌龙茶评级为A级；而无糖可乐、元气森林0糖0卡气泡水虽然也

确实如其宣称的0糖、0饱和脂肪，但因为添加了代糖，就被评为了B级；康师傅酸梅汤因为含糖量超过12%，被评为D级。

这样的评判标准引发了不少网友的称赞，有人表示“这样很好，让大家更直观地看到哪款饮品更健康”。但是，引发的争议也不在少数，有很多网友表示，“仅凭这三项指标就能判定饮品不健康，那超市里的饮品都不要卖了”“抛开剂量谈问题就是要流氓”……

## 饮品分级，能和健康画等号吗？

在互联网上，人们对于新加坡饮品分级的争议，主要集中在评判依据上。在一条微博评论中，有人说道：“品质极高的纯牛奶，评级是D级，加了白砂糖的风味饮料AD钙奶却被评为B级，这明显不符合常理啊。”

另外，一些100%纯天然鲜果榨成的果汁，评分多数是D级，而果味风味饮料则能被评为C级。

对于这些争议，新加坡卫生部也

在官网做出了解释：目前热度正高的“营养等级”，并不与健康程度呈正比。比如，儿童、营养不良人群等群体，要通过喝牛奶来补充营养，就可以忽略牛奶较高的评级；一些老年人因为牙口不好，难以咀嚼水果，就可以在医生的指导下饮用评级较高的果汁。

其实，在“营养等级标签”之前，新加坡就已经有了“健康选择标签”，这个标签，可能更能与健康画等号。

根据新加坡卫生部官网的相关介绍，“健康选择标签”涵盖了100多个食品类别，推荐理由分别有更高的全谷物含量、更高的钙含量、含糖量较低、不添加糖、无糖、更低的钠含量、更低的饱和脂肪含量、无反式脂肪等十余种。而根据官方介绍，新加坡此次实行的“营养等级标签”，则更多是出于对国民糖尿病人群逐年提高的忧虑。

## “标志计划”：让消费者更健康，促使商家改配方

这次饮品分级，新加坡政府其实“蓄谋已久”了。

2017年，国际糖尿病联合会的一份报告显示，新加坡已经有超过13%的国民患有糖尿病。人体一旦长期摄入过量的糖，就会让胰腺处于超负荷分泌胰岛素的运转中，容易诱发胰岛

素抵抗，此外还可能造成肥胖，这些都是2型糖尿病的病因之一。

为了遏制这样的态势，新加坡卫生部在2018年底就提出了4个减糖提案，其中就包括了“强制贴上区分健康程度的标签、广告限制、糖税，以及直接禁止贩卖高糖饮料”；2020年起，新

加坡政府全面禁止了任何形式的高糖饮料广告；2021年12月31日，新加坡食品局发布了《2021年食品条例(第2号修正案)》，要求从2022年12月31日起，在新加坡销售的所有零售饮品都必须张贴营养分级标签，这项政策也被官方称为“标志计划”。

## 一瓶4元钱的饮品含糖量是每日推荐量的一倍

当我们走进超市，随手拿起一瓶司空见惯的饮品，看看它的配料表，就能发现很多东西。

以500毫升的可口可乐为例，其配料表显示，含糖量为每100毫升10.6克，换算下来，一瓶500毫升的可口可乐就有53克糖，相当于11茶匙的白砂糖，或是13块方糖。

而依据最新发布的《中国居民膳

食指南》，成年人每天推荐的糖摄入量是25克，最高摄入量不建议超过50克。也就是说，只喝1瓶可乐，就超过了每人每天的最高糖摄入量，这还没有算我们吃进去的一日三餐。

近十年来，代糖产品的快速发展，某种程度上也是人们对健康追求越来越高的体现。从备受争议的糖精，到近期刚刚被世卫组织列为致癌物的阿

斯巴甜，再到如今最先进、公认相对安全的天然甜味剂(赤藓糖醇、罗汉果糖苷等)，我们身边的饮品已经越来越健康。

但控糖只是健康膳食中的一小部分，长期规律的合理膳食、培养健康的生活习惯，保持运动避免肥胖等，才是人类远离疾病的最大法宝。

## 国家卫健委：食品标签拟强制标示“糖”和“饱和脂肪”

《中国健康城市建设研究报告(2022)》指出，糖尿病已成为日趋严重的全球性公共卫生问题，而中国正是糖尿病患病率提升最快的国家之一，城市患病率高于农村。

据国际糖尿病联盟(IDF)发布的最新数据显示，截至2021年，全球约有5.37亿的患者。中国糖尿病患者人数达1.41亿人，发病率高达12.8%，相当于每10个人里就有1个糖尿病患者

者。其中，90%以上是2型糖尿病患者。

其实，不只是新加坡，我国也开始在这方面做出行动了。

今年1月，国家卫健委曾针对人大代表提出的《关于推动食品行业急需标准制定促进食品行业高质量发展的建议》作出回复。

卫健委指出，目前，国家卫健委正在组织修订GB28050，拟增加“糖”和“饱和脂肪”的强制性标示，增加“预包装

食品应在营养成分表下方标示‘儿童青少年应避免过量摄入盐油糖’”提示性用语，修改部分营养成分作用声称标准用语，进一步引导消费者科学合理选购食品。

重视营养成分为身体带来的变化，虽然只是健康膳食中的一小步，但观念的转变，却能够成为人们迈向健康的一大步。

据《大河报》

## 伏天 少吃生冷养脾胃

如今已进入全年阳气最盛的三伏天。三伏是阳气最旺的时间，一些虚寒性疾病如哮喘、过敏性鼻炎、虚人感冒等，要抓紧这段时间“冬病夏治”。

三伏天人体的阳气往外往上走，一来容易心火旺，二来容易造成“中虚”，此时人容易烦躁，甚至影响睡眠，如果吃多了寒凉、生冷瓜果等食物则易损伤脾胃阳气。

### 推荐汤谱

#### 莲子百合麦冬煲鸭架

主要功效：补虚收摄，养阴清心。  
推荐人群：体质燥热人群。

材料：  
带芯鲜莲子50g、芡实30g、百合10g、麦冬10g、大枣5粒、元肉2g、鸭架1个、姜3片(2-3人份)

制作方法：  
鸭架洗净、飞水、斩件。鲜莲子剖开留芯，其它材料稍稍冲洗。所有材料加入汤煲内，加水2升，武火煮沸改文火煲约1小时，加少量食盐调味即可。

汤品点评：  
三伏天养阳之余还要收敛收摄，避免阳气外越太过，且阴阳互根，也要注意养阴。用莲子、芡实益肾补脾、收敛固摄，保留莲子芯以清心降火安神，百合、麦冬养阴清心宁神。

汤中各味搭配使用以补虚收摄、养阴清心，可在阳气爆发、心烦眠差的三伏天使用。

### 推荐汤谱

#### 莲芡止泻汤

主要功效：补脾止泻，宁心安神。  
推荐人群：多日旅途劳累，不思饮食、睡眠不稳、拉肚子的人群。

材料：  
莲子(去芯)20g、芡实20g、大米25g、瘦肉100g、陈皮1小角(2-3人量)

制作方法：  
炒锅加热不放油，把大米炒成稍微金黄色。用炒过的大米煮稀粥，滤过米粒取粥水约1500ml。莲子芡实洗净提前浸泡半小时，瘦肉洗净切块焯水备用。瘦肉、莲子、芡实、陈皮和稀粥水大火煮开后，转小火再煮约1小时，加盐调味即可。

汤品点评：  
暑假很多朋友都会出游，外出旅游，饮食、休息没规律其实也很容易伤肠胃的。旅游回来以后不仅自己要休息，也要让肠胃休息一下才行。所以我们推荐这个稀粥水煲的汤。

这个粥水是用炒米做出来的，炒黄的大米补脾胃、止泻的效果更好。再加上补脾止泻、宁心安神的莲子芡实，效果更佳。稀粥水本来就有米香味，肉不用多放，少放一点瘦肉已经很美味了。再加上常用于煲汤的岭南三宝之一陈皮，粥水会有一点点果香。当然，陈皮也是理中焦脾胃之气的一大法宝。

小贴士：用瘦肉即可，切忌用过于肥腻的肉类煲这个汤。

据《广州日报》

