

近年来,随着健康理念深入人心,“0糖”“0卡”“0脂肪”的饮品成为深受追捧的新卖点。今年3月,上海市疾病预防控制中心宣布,正式启动饮料“营养选择”分级标识试点。通过标注等级,综合反映饮料中含有的糖、脂肪等成分的情况。随后,部分奶茶店品牌跟进,在包装上添加“营养选择”标识。

4月26日早上,去逛生鲜超市的市民常雨轩突然发现,货架上部分饮料的外包装上多了些内容——“糖脂指数”字样下有ABCD四个等级,字母C被放大了。

## 饮料进入分级标识时代 从A到D 你会怎么选

### 15款饮料中4款有营养标识

记者在位于西安市解放路的某生鲜超市看到,并非所有饮料都进行了标注。查看15款在售的果汁饮料,有4款进行了标注。其中一款为NFC复合果汁,另一款为石榴绿茶,两款产品的“糖脂指数”均为“C”。

在营养成分表中,前一款复合果汁每100ml含糖量为8.8克,脂肪为0克,能量为179千焦;后一款石榴绿茶,同样单位中含糖量为10.2克,脂肪0克,能量为178千焦。配料表两者也不同,前者用料标注为果汁、原汁,后者添加有果葡糖

浆、白砂糖。

记者又随机查看了别的没有标注出营养标识的饮料,每百毫升热量并不比以上两款饮料低。不过,其他饮料的营养成分表中,均没有“糖”。

如今,已有超过30个国家或地区给饮料“贴标”。比如,新加坡就根据含糖量和饱和脂肪酸这两个指标进行分级。此次上海的分级是在参考国外标准的基础上,依据饮料中的非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪以及非糖甜味剂含量等成分判定的。从A到D的四个综合分

级中,A级推荐程度最高,D级推荐程度最低。

饮料分级主要看“短板”——如果一款饮料的非乳源性糖含量是C级,那么,即使它的其他指标达到了A或B,它依旧只能划分为C级,属于“就低不就高”。

网友对此进行了简单的总结:不加糖、不含奶的纯茶饮品会被归类为A类,中杯、少糖的奶茶则会被归类为B类,部分风味果茶或风味咖啡属于C类,而奶盖茶则可能属于C类或D类。



饮料瓶上标注了「糖脂指数」

### 部分奶茶店也开始“分级”

不仅是商超的产品,记者通过手机小程序打开了一家全国连锁奶茶店的点单页面。产品图片的左下角标识显示营养选择为B级,选择增加甜度的话,标识则会改为C级。

位于西安市碑林区李家村的该奶茶店店员表示,她们是从今年3月开始执行的。手机点单时,可以根据不同的杯型、温度、糖度选项实时查看个性化定制产品的具体分级。

同样是在这家奶茶店,点餐时也会在下单页面标明GI指数(即升糖指数),不过该指数并不会随着消费者选择不同口味发生相应变化。而另一家全国连锁奶茶店,消费者在手机点单时,能看到的是整杯饮品的参考热量。

对于这样的饮料分级,消费者表现出支持的态度。“我希望越来越多的商家可以推出奶茶营养分级。喝奶茶怕长胖,

不喝奶茶的话,又觉得吃饭逛街没有仪式感。”在西安上大学的高云明表示,虽然点单时可以看到每杯茶饮的热量,但是挨个查也挺麻烦的,不如A、B、C、D直观。

“每次和朋友出去玩,人手一杯奶茶,以后想喝的时候,直接按照等级买就没有负担了。”在奶茶店用餐的顾客刘子墨当天选的茶饮等级显示为B。

### 分级参考值指标有什么作用

“非乳源性糖”“饱和脂肪”“反式脂肪”“非糖甜味剂”,作为饮料配料表的常客,它们又代表着什么?带着这个问题,记者采访了体育专业在读博士高振东。

他介绍,非乳源性糖指的是除了乳糖以外添加到乳制品中的糖。根据世界卫生组织的建议,成年人每天从所有来源摄入的自由糖总量不应超过25克,以减少健康风险。

对于2岁及以上的人群,日常脂肪摄入应主要来自不饱和脂肪。饱和脂肪的摄入量不应超过总能量的10%。对于成年人,每日饱和脂肪的摄入量应保持在20—28克之间。

同样的,对于2岁及以上的儿童和成人,每日饮食中通过食品工业加工产生的反式脂肪的摄入量不应超过总能量的1%，“一般来说,最多2克。过

多摄入反式脂肪会显著增加心脑血管疾病的风险。”

非糖甜味剂属于非营养性的食品添加剂,如阿斯巴甜和糖精,它们虽然不提供能量,但过量摄入与成人II型糖尿病、心血管疾病的风险增加以及整体死亡率提高相关。“建议消费者谨慎使用,并注意总摄入量。”高振东说。

文/图 本报记者 石喻涵

## 第九届西安国际儿童戏剧展演开幕



演出现场。

4月27日,由西安市文化和旅游局、曲江新区管委会、西安演艺集团主办,西安儿童艺术剧院承办的“第九届西安国际儿童戏剧展演”开幕式在西安广电大剧院举办。

西安儿艺原创儿童剧《摘星星的孩子》作为开幕式剧目,拉开了“童话西安”的大幕。当大幕拉开,一个关于“瑰丽宇宙与航天梦想”的有趣故事,向小观众们娓娓道来。它将航天、科技和梦想主题融合一处,采用充满科技感的舞台呈现和唯美动听的舞台旋律,引导青少年追逐科技梦想。演出凭借新颖的题材,充满想象力的舞台风格赢得观众的阵阵掌声,大观众与小观众们沉浸在这绚丽多彩的故事中,和主人公一起“触摸”宇宙,感受梦想的力量。本届戏剧展演的剧目就和该剧一样,用充满童真与

童趣的舞台唤醒孩子们的想象力,通过戏剧点亮每个人的梦想,让他们感受到坚持梦想的美好人生。

西安国际儿童戏剧展演已经连续举办九届,累计演出626场,观看人数875.9万人次。线下演出599场,观看人数近28万人次。线上演出27场,观看人数847.9万人。

本届西安国际儿童戏剧展演邀请到青岛市话剧院海尔儿童艺术团、济南儿童艺术剧院、法国马塔拜斯特剧团、中国福利会儿童艺术剧院、上海儿童艺术剧场、广西木偶剧团、浙江·浙江儿童艺术剧团、辽宁人民艺术剧院(辽宁儿童艺术剧院)等14家国内外知名艺术院团的25部剧目参与线上线下演出。

文/图 本报记者 夏明勤  
实习生 赵贝贝

## 《陈彦文集》首发 全景呈现作家四十余载创作历程

春风和煦的四月,古城西安沉浸在一场场以书为纽带、以阅读为桥梁的文化盛宴中,各类阅读活动如火如荼,旨在满足不同年龄层次读者的需求。4月27日,《陈彦文集》首发式在陕西省图书馆高新馆举办。

### 二十册文集 陈彦四十余载创作全景呈现

《陈彦文集》是当代著名作家、剧作家、茅盾文学奖获得者陈彦的首部完整文集,首次系统梳理并集了他四十余载的文学创作硕果。全套文集共二十册,分为小说卷八册(收录《西京故事》《装台》《主角》《喜剧》《星空与半棵树》);剧作卷六册;散文卷四册;词作卷一册;访谈卷一册。内容丰富,装帧精美,采用精装版并配以礼品函套,更附赠作

家书法手迹、签名藏书票和精美的金属书签。

陕西省作家协会主席贾平凹高度评价陈彦的文学成就:“他的成功得益于他横溢的才华,得益于长期的刻苦努力。文学写作是每一个人都有潜质的,只要你想写都可以写,当然存在着每个人身上文学矿藏的多与少。陈彦的文学矿藏丰富,体量很大,他自我开掘起来就一发不可收。

### 分享创作心路 嘉宾共论其人其文

首发式上,陈彦分享了其创作心得与理念。谈及从戏剧转向长篇小说写作,他感慨道:“许多时候,戏都言犹未尽,也不得不草草收场。时间长了,就觉得写戏很不过瘾,便思谋着用长篇小说这种文体,去尽情絮叨自己的生命感悟。”在谈及创作理念与自我定位时,陈彦强调每个作家都是独一无二的,“我们可以把触角伸得无限长,也可以博采万花丛中的花蜜,但也须明白,再锦绣灿烂的文学华袍,披在自己身上也未必时尚、现代并华贵了。我们得剪裁好适合自己穿的衣服,合身、舒服、自在就好。”展望未来,陈彦表示仍怀揣写作雄心,期待从生活库存中那些锈蚀的老锁里,解开尘封的

记忆,为创作注入新的灵感。

随后,陈彦与贾平凹、李星、杨争光、穆涛等多位重量级嘉宾展开对话,共同探讨其文学创作之路。大家一致认为陈彦的创作“文如其人”,无论是戏剧还是小说,皆深深扎根现实,融汇古今,生动描绘出各个时期社会生活的广度、深度与复杂性,塑造出揭示生活本质与时代特质的典型人物;其散文创作同样成绩斐然,无论是历史钩沉、人生纪实还是文艺随笔,皆文笔生动、情感真挚、视野开阔,富含哲思,展现出作者不断自我超越的艺术追求,为读者奉献了一笔宝贵的精神与艺术财富。

本报记者 夏明勤 实习生 赵贝贝



悦读四月天 聚焦全民阅读