

市面上的“红糖”多是赤砂糖——

暖心更“暖宫”， 女人需要一块真红糖



今日女报 / 凤凰网特约记者 赵琴

近日，一段有关辨识红糖真伪的视频在网络上广泛传播，视频内容指出：平时常见的“红糖”并非真正的红糖。引起网友及消费者对红糖的热议。在古代，红糖就被中医入药，用于驱寒暖身、益气活血；如今，红糖已成为现代女人不可缺少的调理品，尤其对经期女性来说，红糖具有暖宫、排除恶露的功效。那么，正宗的红糖，究竟是什么样的？我们到底吃过真正的红糖没？

曝内幕·常见红糖实为赤砂糖

视频援引一位消费者购买“红糖”的经历：杨女士将购买的深色红糖入水沏化，不仅闻到一股浓浓的酒精味，杯底还惊现白色渣子。这是怎么回事？

在随后展开的调查中，记者发现市面上出售的“红糖”，虽然外包装上食品名称标注的是红糖，但在配料表一栏中却赫然标着“赤砂糖”！红糖成了赤砂糖，难道赤砂

糖就是红糖吗？

记者联系到德州古方红糖有限公司研究员杨萃先。据她介绍，我们平时所见到的红色或褐色粒状的“红糖”，并非正宗的红糖，而是赤砂糖。赤砂糖的原料为甘蔗或者甜菜，虽然和红糖的制作原料一样，同为甘蔗，但赤砂糖只是一种调味剂，并不具备红糖的暖宫解痛、益气活血的功效。

辨真伪·真正的红糖是块状沙质的

既然最常见的“红糖”是赤砂糖，那么，真正的红糖到底是什么样子呢？

李时珍所著药学经典《本草纲目》描述红糖为“凝结如石，破之如沙”：在古代，红糖成型之初为块状，切开会看到内部有非常明显的沙纹，碾碎之后呈现沙状，现代人称之为“古方红糖”。

古方红糖的这些物理特征与颗粒状的普通红糖（赤砂糖）有很大不同，而且入水后，较普通红糖难融化。

在制作工艺上，古方红糖与普通红糖也存在很大差异。古方红糖采用传统的“连环锅”制糖工艺，从甘蔗取汁到红糖成型，全程都是物理方法，属于纯手工熬制，不掺

真功效·红糖到底补血还是活血

女人不可百日无糖——说的就是红糖和女性健康的密切关系。记者在调查中发现，大多数女性朋友认为“红糖可以补血”，但事实是这样吗？

据杨萃先研究员介绍：红糖的

作用不是补血，而是活血。虽然红糖含有微量元素——铁，但还没有达到为人体补血的程度。红糖最大的作用是活血化淤，帮助经期女性排除子宫陈旧代谢脱落下来的废弃物。

这是因为赤砂糖完全是由现代制糖工艺制成，其主要成分是高纯度的蔗糖，只能为人体提供热量，与正宗的红糖相比，其调理经期的作用相差太多。

对于那些经期深受痛经困扰的女性朋友来说，靠这些“红糖”活血化淤、缓解疼痛，是不能实现的。所以，痛经和坐月子的女人选择红糖需要谨慎。

杂任何添加剂。

而普通红糖采用的是现代石灰法制糖工艺，先用石灰水、磷酸和二氧化硫等化学物质将甘蔗汁漂白脱色，然后萃取高纯度的白砂糖，多次萃取后，剩下未脱色的部分才制成赤砂糖，这就是我们常见的普通红糖。

记者在采访中发现，消费者对红糖的认识存在很多误区，吃错了红糖的女性比比皆是，对红糖功效理解不正确的则更多。看来，食品科普教育，还需要媒体的大力普及。

被遗忘的生活常识>>

年底购物， 看清超市里最脏的六种食物

超市是许多人都经常去的地方，越来越多的人喜欢在那里买菜或者是一些食物。那么，你知道这些食物是否健康吗？近日，北京市食品药品监督管理局公布了“超市里最脏的6种常见食物”，一起来了解一下吧！

1、肉馅

现在超市为我们节省了很多的力气，直接提供已剁好的精肉馅。我们以为精肉馅就是上好的肉制作成的，其实很多肉馅是各种各样的碎肉通过混合绞制而成的。

先不说它的成分都是以脂肪为主，单是卫生条件就会让你觉得脏。因为碎肉在绞制的过程中不仅混杂有加工厂的灰尘，还有猪毛等等，但当它们混在一起打碎后，我们在购买时根本无法分辨。

2、含有重金属的燕麦片

超市里卖的速溶燕麦片一般都很甜，所以高卡路里不可避免。单是这样也就罢了，但经过调查，让速溶燕麦片吃起来很甜的高果糖玉米糖浆中，重金属汞的含量远远超标。

3、冰冻鲜虾

你以为买到的真是鲜虾？其

实你都不知道它已放在冰柜快半年了，只不过很多在冰冻前经过了各种药水、抗生素的处理。而检疫部门更是在冰冻鲜虾身上发现了农药残留。

4、盒装鲜猪肉

据美国爱荷华州立大学在2012年进行的调查发现，由于现在很多猪在饲养的过程中被喂食了过多的抗生素，因此抗生素残留问题相当严重。

5、冷藏水果

也许冷藏的水果跟新鲜水果没有什么两样，但它的抽检调查情况却很糟糕，原因就是发霉！别以为放在低温下它就不会坏，其实它已经滋生了不少的病菌。如果人们在不知情的情况下食用，很容易造成食物中毒。

6、被污染的生菜

生菜是我们都喜欢的一种蔬菜，它拥有良好的口感和丰富的营养，而且它还是一种天然的抗氧化剂。这一切看起来非常美好。但是由于河水被污染，需要大量水来灌溉的生菜就成了“带病体”，所以最好选择一些看起来颜色正常的生菜，如果生菜出现其他颜色，那绝对是被污染了。

(据人民网)

健康身边事>>

湖南首个“网瘾戒除寒假班”开课

今日女报 / 凤凰网讯(记者李诗韵 通讯员刘雨滋)催眠、绘画艺术、沙盘游戏疗法、中医针灸……如果告诉你，听上去有些陌生，又有些好玩的这些“名字”，可以帮助孩子戒除网瘾，相信大多数家长都会感兴趣。2月2日，湖南省首个“网瘾戒除寒假班”在省第二人民医院开课，帮助网瘾少年摆脱成瘾习性。

“团体心理治疗是对网络成瘾最有效的心理干预方式之一。”该院副院长刘学军介绍，团体心理辅导由于其自身的特点与优势，不仅是一种有效的心理治疗，而且也是



是一种有效的教育活动。另外，家庭结构治疗也是网络成瘾的一种重要治疗方式。寒假班通过开设父母课堂来教会网瘾孩子的父母认识网瘾产生的家庭原因，父母及亲子关系对孩子的影响，如何进行有效的亲子沟通等。

图片新闻>>

想做中医，先考考“五禽戏”



近年来，中国传统医学受到高度关注。湖南省人民医院中西医结合科将“五禽戏”作为出科考核内容之一，2月3日，在这里实习的邵阳医学高等专科学校12级针灸推拿专业6名学生顺利通过考核。

“五禽戏”是千百年来在中国民间广为流传的一种健身方法，据传由东汉医学家华佗创制。练习“五禽戏”不仅可以让自己强身健体，还有助于临床诊疗工作开展。

摄影报道 / 通讯员 梁辉

■小链接

少女摄取过多糖分将提前来月经

据外媒报道，美国一项研究显示，摄取过多含糖饮品的女孩，初次月经可能会提早到来，或将提升日后患乳腺癌的风险。不过也有专家质疑该研究的准确性。

据报道，这一研究发表于最新一期《人类生殖》期刊。研究发现，每天摄取1杯至1杯半含糖饮品的女孩，和一周喝两杯以下的女孩相比，初次月经会提早

2.7个月。研究指出，初潮提早2.7个月相当于“中度影响”乳腺癌风险。过去研究发现，初潮提早1年来，日后患乳腺癌风险增加约5%。