

真假红糖，营养不同——

“小产”后喝红糖水，为喝越来越虚



■故事

喝红糖水，气血不调血糖反高

意外怀孕，让不少未婚女性惊慌失措，小徐就是其中一个。半月前，小徐做了人工流产手术在家坐“小月子”。为了快速养好身体，小徐每天炖鸡汤喝红糖水，可坚持大半个月了，身体却越“补”越虚。

无独有偶。59岁的魏女士也因“小产”住院休养，被医生告知贫血，建议平时喝些红糖水。魏女士一直坚持了一个月时间，可尽管每天一大杯，也

是收效甚微。怎么回事呢？

于是，魏女士带着一袋红糖来到医院，找营养师索要答案。殊不知，营养师仔细看过红糖包装后发现，原来魏女士购买的红糖包装上，成分显示“赤砂糖”。

据了解，如今超市里销售的红糖虽然都叫“红糖”，但仔细查看配料表发现，这些“红糖”有的是“红糖”精制而成，有的却是“赤砂糖”。

■提问

赤砂糖就是红糖吗

在现代制糖工业中，先将甘蔗榨汁，然后加入磷酸、硫磺、石灰水等进行脱色得到白砂糖，多次提纯后剩下仍未脱色的糖渣，最终被加工成赤砂糖。因此赤砂糖是白砂糖的“孪生兄弟”。

“红糖与赤砂糖在营养价值上有本质区别。”国家二级公共营养师单少群介绍，传统意义的红糖是由甘蔗直接做成的，而赤砂糖是甘蔗经过工业化生产做成白糖后的下级产品。

也就是说，赤砂糖是工业化生产的糖，与白砂糖工艺相同。“市场上随处可见的赤砂糖，总是披着红糖的外衣，其包装配料表上也是五花八门，什么冰糖蜜、白砂糖、蔗糖，甚至还有直接在配料表上标注红糖的。”

单少群说，赤砂糖只有60年的历史。但因为制作成本低，味道、颜色接近红糖，易于规模化生产，所以很快占据了红糖市场的“大半江山”。

■专家

真正的红糖确实能补血

“优质的原料和传统的工艺，是真红糖的立足之本。”单少群介绍，真红糖又名“古法红糖”，为纯手工熬制、不添加任何防腐剂，使甘蔗中的营养得以保留。这类红糖有助改善女性寒凉体质、受寒体虚所致的痛经、月经不调，对产后子宫的收缩、恢复、恶露的排出以及乳汁的分泌均有益处；易于人体吸收，能快速补充人体能量，有助恢复体力；促进儿童骨骼生长，增加记忆力；还可改善老人体寒虚弱、贫血、皮肤粗糙、造血功能下降；具有

■支招

怎么辨别真假红糖

1 看包装。购买红糖时，我们可以根据配料表上面的成分，分析是否是真红糖。如果是假红糖，配料表上会显示“赤砂糖”成分。

2 尝一口。《本草纲目》中记载红糖为“凝结如石，破之如沙”。正宗红糖看似硬如石头，但轻咬（破之如沙）入口即化，自然清甜，沙感浓郁，后味有一股特有的焦糖味。一般化工调配加工的红糖色泽稍浅，表面硬实际也很硬，吃的时候小心牙齿，而且只有单一的甜腻；真正的土红糖，很酥软，切开的糖片有延展性，切片和整块的颜色几乎一样，结晶颗粒均匀松软。

3 闻味道。真红糖闻起来在甘醇的香甜气息里夹杂着清新的蔗香，绝对没有刺鼻的气味。假红糖则会有加工后的“工业气味”。

4 观察流动性。同样一包红糖，如果倒过来看，颗粒的流动性很好的是

强效抗氧化及修复作用以及促进细胞新生作用。

不过，“小产”导致的气血两虚的女性，不能单纯喝红糖水补血。单少群提醒，女性在伤元气后，日常调理可用人参、白术、红枣、黄芪等一些具有补气功效的中药和排骨或者鸡肉进行炖煮，同时注意人参、白术这些补气血的补品，一次性不可吃太多，否则容易虚不受补。也可以多吃“四君子汤”或者吃鲫鱼豆腐等，效果都是非常不错的。

【养生堂·中医养生】

教你从五官看出五脏的健康

口食脾胃。口是食物进入的“门户”，故与脾胃相关。从嘴唇的外观，即可看出一些脾胃问题。比如，嘴唇发乌，可能是脾胃虚寒；嘴唇过红，可能是脾胃有火；如果嘴唇苍白，可能存在体内气血不足、营养不良、贫血、脾胃功能低下等问题；如果口角溃烂，可能是脾胃过热所致。

鼻闻肺脏。鼻子是呼吸的通道和器官，故与肺相关。如果鼻子看起来很红，可能是肺热所致，也可能是内火旺盛所致；鼻子出血或异常干燥，则可能是由于体内阴气不足，阳气过盛所致。

眼望肝脏。眼睛是最重要的感觉器官，所谓“肝开窍于目”，眼睛与肝脏密切关联。得了肝病就会表现在眼睛上，出现双目发黄、两个眼角发青。眼睛看不清东西，可能与肝血不足有关；如果出现眼睛发红发胀的情况，可能与体内肝火旺盛有关；如果眼睛发干，可能是阴血不足所致。

耳知肾脏。耳朵是听觉器官，《黄帝内经》里有“肾开窍于耳”的说法，因而得肾病的人会出现耳聋、耳鸣症状。反之，如果听力敏锐，说明肾器官较好。

舌看心脏。舌头是味觉器官，与心脏关联。如果舌尖颜色特别深，可能是心脏有火；如果舌头出现瘀血、瘀斑，可能是血液循环不好；如果舌头长苔，可能是心火过旺，与饮食和心情都有关。而有些心脏疾病还会导致舌头不灵活、舌卷等问题。

当然，面色的微小变化通常比较难辨别，所以一旦发现自己脸上的某些部位出现了明显的改变，就说明问题可能比较严重了，一定要去医院就诊，以免延误病情。



OTC 国药准字 Z45022017



请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用

广西邦琪药业集团有限公司

限量超值体验优惠，买 10 盒送 2 盒，名额有限，另有豪礼相送！



限量超值体验优惠，买 10 盒送 2 盒，名额有限，另有豪礼相送！

广西邦琪药业集团有限公司

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

体验热线 400-750-8800

销售地址：岳麓区感嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病



扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第2016030030号