无糖食品：甜蜜背后有隐忧

每到夏季，减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升，各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗？“无糖”一定更健康吗？如何辨识和选择“无糖食品”呢？相关专家对相关问题予以解答。

“无糖”不等于“零糖”

受访专家表示，市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

从食品角度来说，要理解食品中的“糖”，首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示，广义的“糖”指的是碳水化合物，这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”，其实是碳水化合物中的一个特定子类，通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖，如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖，是一类能赋予食品甜味，但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话，我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’，甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

就这个角度看，市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等，都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光说，商品上标注的“无糖”，通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖，但添加了代糖作为甜味来源，食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物，这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖，并且提供热量和升血糖效应。

“因此，‘无糖’不等于‘零糖’，也并不意味着糖尿病人可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前，不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”，总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念，导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们指出，代糖虽不会直接刺激血糖水平升高，但过量摄入仍有健康隐忧。

代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’，并不等同于选择了健康食品。”董庆利说，许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分，因此无糖并不意味着是低热量。此外，多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响，比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知，反而刺激食欲，增加对高糖高热量食物的渴望，从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示，在评估甜味剂等食品添加剂的安全性时，不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质，在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”，专家们表示，应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说，不仅要关注产品是否标注“无糖”字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非减肥瘦身的解药。高翔表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适合用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入标准且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群（如孕妇、儿童和代谢疾病患者）更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的代糖，若饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家们建议，控制摄入剂量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量，这决定了总体升糖潜力和热量贡献；其次看糖含量，了解其中的单糖、双糖有多少；最后需要关注配料表，了解该食品用的是什么甜味剂。”董庆利进一步建议道，消费者查看配料表排序时，若代糖成分（如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”）出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高；同时，要警惕“复配代糖”现象，例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂，需仔细核查成分明细；最后，必须结合营养成分表全面评估，例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪，而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分，这些都会影响产品的实际健康价值。

据新华社

每日科普

如何科学防治肺癌 听听“肺”腑之言

重庆医科大学附属第一医院敖敏

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构最新数据显示：肺癌是目前全球发病率和死亡率均排名第一的癌症，已连续十年位居全球癌症死亡率首位。

就全球范围看，近10年，肺癌发病率持续增高，死亡率一直排首位，在北京大学肿瘤医院胸外一科主任陈克能看来，这与当前生活节奏加快、工业化水平提高、压力增加、发展中国家抽烟人数递增存在一定关系。

肺癌的危害：沉默的“健康杀手”

肺癌不仅致命，隐蔽性还很强。它早期的咳嗽、气短等症状，就像患上了普通的呼吸道疾病，很多患者确诊时已到中晚期，治疗难度大增。而且肺癌容易发生转移，癌细胞会在身体其他部位“流窜”，进一步威胁我们的生命健康。

肺癌的预防：科学应对是关键

远离烟草：吸烟是导致肺癌的首要因素，85%以上的肺癌患者有吸烟史。二手烟和三手烟也不容忽视，它们同样含有大量致癌物。因此，戒烟、拒绝二手烟环境至关重要。

保持健康生活方式：饮食上，多吃富含维生素C、E和β-胡萝卜素的食物，它们能帮助清除体内自由基，降低患癌风险；运动方面，每周进行150分钟以上的中等强度有氧运动，像快走、游泳，可增强心肺功能，提高免疫力；同时，避免长期处于污染环境，室内注意通风换气，雾霾天外出佩戴口罩，减少肺部受污染概率。

定期体检筛查：对于40岁以上、长期吸烟、有肺癌家族史等高危人群，建议每年做一次低剂量螺旋CT检查，它能发现毫米级的肺部病变，实现肺癌早发现；普通人群也应每年进行胸部X光检查，及时排查肺部隐患。

肺癌的误区：别让错误认知耽误防治

误区1：不吸烟就不会得肺癌

只有吸烟者才会得肺癌，这种观点是错误的。虽然吸烟是肺癌的主要诱因，但大气污染、厨房油烟、遗传因素等同样会增加患癌风险。临床上，不吸烟却患肺癌的并不少见，所以不能因不吸烟就放松警惕。

误区2：晚期肺癌治不好，干脆放弃治疗

晚期肺癌虽然治疗难度大，但并不意味着无药可医。随着医学发展，多种新型治疗手段不断涌现，很多晚期患者通过积极治疗，症状得到缓解，生存期延长。放弃治疗不仅会加速病情恶化，还会错失改善生活质量的机会。

误区3：肺癌手术后就万事大吉

手术切除肿瘤并不代表肺癌被完全治愈。术后患者仍需根据病理结果和身体状况，接受辅助治疗，如化疗、靶向治疗等，以降低复发和转移风险。同时，定期复查也很重要，能及时发现问题、调整治疗方案。

希望大家都能掌握好肺癌的这些防治知识，在与肺癌的博弈中赢一次。从现在开始，请关注肺部健康，守护生命的“呼吸之门”。

专家点评

重庆医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科 陈虹教授

本篇科普文章语言通俗易懂、诙谐幽默，生动且形象。该科普也强调科学性，纠正对肺癌认知的常见误区，避免因错误认知而延误肺癌的早发现早治疗。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失武隆区羊尚人家餐饮食府，编号：5002320502744公章一枚，声明作废
♦遗失王安友保险执业证000005600113000020190127５作废
♦遗失郑余聪执业证000005600113000020200000223作废
♦遗失巫山县云启建设开发有限责任公司公章（编号5002379825460）、财务专用章（编号5002379825541）声明作废

公告

重庆艾诺利装饰工程有限公司：冉启发于2023年11月1日提交工伤认定申请，我局经调查核实于2025年5月27日作出南岸人社伤险认字（2025）662号（认定工伤决定书），认定冉启发于2023年6月26日发生交通事故受伤属于工伤。因其他方式无法向你单位送达（认定工伤决定书），现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位对本决定不服，可自收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。

重庆市南岸区人力资源和社会保障局

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2025〕第42号 2025年7月17日，我局在重庆市荣昌区荣隆镇古荣路和兴隆街交接处查获香烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局（地址：重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人：李超，联系电话：023-46790070）核实调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市荣昌区烟草专卖局

品牌规格	单位	数量
无牌三口面烟	条	202
共计：(品种)1个		
总计：(数量)202条		

2025年7月15日

施工公告

2025年7月21日至8月5日将全封闭干断门大桥瀚中往江北方向人行道，对干断门大桥人行道缺陷整治进行全封闭施工。2025年8月15日至9月3日将全封闭干断门大桥江北往瀚中方向人行道，对干断门大桥人行道缺陷整治进行全封闭施工。交巡警提醒：请广大游客朋友，按现场引导员要求转换通行，遵章守纪，安全通行。

重庆庆晶建筑工程有限公司
2025年7月18日

重庆南岸春风幼儿园停办事明

兹有重庆南岸春风幼儿园（以下简称“本园”），办学许可证号：教民2500108000006118号，地址位于南岸区白鹤路106号。因生源减少，经本园理事会研究决定，自2025年6月1日起正式停止办学，不再招收新生，且原有幼儿已妥善安置完毕。自停办之日起，本园将停止一切与幼儿园办学相关的活动，默认本园名义开展的任何业务均与本园无关。特此声明。

重庆南岸春风幼儿园

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

四川川山江源建筑工程有限责任公司，本委受理郝超与你（单位）解除劳动关系、工伤保险待遇争议一案，案号为渝北劳人仲案字（2025）第2978号。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你（单位）公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，举证通知书，开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年9月12日上午9时00分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院207室（三号楼）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月18日

拟申请注销登记公告

重庆市铜梙区规划和自然资源综合行政执法支队（统一社会信用代码12500022A4M1K0G09K4）我局事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2025年7月18日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆市铜梙区规划和自然资源综合行政执法支队
2025年7月18日

重庆市公务用车(二手机动车)拍卖公告

受相关单位委托，本公司依照《中华人民共和国拍卖法》及相关法律法规，对一批公车进行公开拍卖（拍卖不含车辆号牌，详见拍卖清单）现将有关事宜公告如下：

1、拍卖时间：2025年7月25日9:30，展示及报名时间：7月23日-7月24日（9:00-17:00止），展示地点：车辆停放现场。拍卖地点：渝北区龙溪街道新溉大道103号中渝·各安公馆6幢18-办公1本公司拍卖厅，报名地点：本公司。

2、车辆过户手续办理：实行统一办理车辆过户，若涉及转籍及提车一站式服务相关费用（上线检测、交强险、车船税等）由买受人承担，拍卖具体规则和注意事项详见（拍卖目录）。

3、拍卖成交后，佣金及相关费用详见竞买须知和拍卖清单的约定，成交后由买受人支付。

4、部分车辆交强险及车检已过期的，拍卖成交后，买受人须自先办理交强险投保事宜，并待保险生效后，方可驾驶车辆及车检，车辆移交后，涉及发全事故，之通法法等由买受人自行负责。

5、竞买保证金：1万元/辆。从公告之日起在我司查阅资料，竞买须知、拍卖清单展示现场领取，竞买人持有效证件按上述规定时间、地点到现场报名，缴纳保证金，并缴纳300元/个与摊报名资料费（成交与否资料费不退）取得正式竞买资格。公司网址：www.hb518.com 车辆详情可扫描本公司公众号，了解更多车辆信息。

重庆恒升拍卖有限公司 罗先生 023-68623128
2025年7月18日

重庆市巴南区烟草专卖局公告

巴烟公〔2025〕第84号

2025年7月16日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道京东亚洲一号四区查获一次性电子烟：RELX（MagicGo GA4000 WATERMELON CHILL）30个等，共计9个品种150个电子烟烟弹（运单号：7501229471930O1），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭胜、李永宾 电话：023-62402215）。若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局 2025年7月17日

公告

四川中振宏建筑工程有限公司：王树于2025年4月28日提交工伤认定申请，我局经调查核实于2025年6月30日作出南岸人社伤险认字（2025）862号（认定工伤决定书），认定王树于2025年1月9日在重庆轨道交通2号线项目从事架子工工作时左足受伤属于工伤。因其他方式无法向你单位送达（认定工伤决定书），现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位对本决定不服，可自收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。

重庆市南岸区人力资源和社会保障局

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆其臻建筑劳务有限公司：本委受理的熊水武与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第1504号仲裁裁决书，自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书、仲裁决定书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月18日

重庆市沙坪坝区管家镇卫生院票据遗失声明

遗失重庆市门诊医药费专用收据（3联70g双胶纸），票据代码：4011200119，批次号2020，份数1份，票据号码：019892473，声明作废

重庆市沙坪坝区管家镇卫生院 2025年7月17日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2025〕第40号 2025年7月15日，我局在重庆市荣昌区昌州街道昌州大道东段37号商达快递公司查获香烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局（地址：重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人：王建容，联系电话：023-46790070）接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品牌规格	单位	数量
中华(硬)	条	8
中华(软中支)	条	60
共计：(品种)2个		
总计：(数量)68条		

重庆市荣昌区烟草专卖局 2025年7月15日

登报声明

重庆市伊可莎大酒店有限责任公司与重庆佳理酒店管理有限公司（以下简称：佳理公司）的合作关系，已于2025年6月30日正式终止。

根据合同约定，合作期间，佳理公司以其自身名义在重庆市伊可莎大酒店经营所产生的所有债权与债务（含一切欠款），均由佳理公司自行负责，与重庆市伊可莎大酒店无关。任何单位或个人涉及前述款项的催讨事宜，请直接与佳理公司联系。

郑重提示：若任何单位或个人因前述合作期间债务问题干扰重庆市伊可莎大酒店的正常经营或损害其声誉，酒店将保留依法追究法律责任（包括但不限于报警处理）的权利。特此声明。

重庆市伊可莎大酒店有限责任公司
2025年7月17日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆海博建设有限公司：本委受理孙岩与你（单位）及重庆贵茗建筑工程有限公司、重庆新羽丰建筑工程有限公司四计时工、计件工资、解除劳动关系经济补偿、其他劳动争议一案，案号为渝北劳人仲案字（2025）第2328号。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你（单位）公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，举证通知书，开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年9月2日上午9时00分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院207室（三号楼）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月18日

重庆市巴南区烟草专卖局公告

巴烟公〔2025〕第85号

2025年7月15日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道京东亚洲一号四区查获一次性电子烟：RELX（MagicGo GA4000 GRAPE FRUIT SURGE ICE）30个，RELX（MagicGo GA4000 WATERMELON CHILL）30个等，共计9个品种150个一次性电子烟（运单号：JDK00484917497Y1），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭胜、李永宾 电话：023-62402215）。若逾期不来到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局 2025年7月17日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆中荣美泰诊所管理连锁有限公司：本委受理的刘苏桐与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第1523号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院214室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆中荣美泰诊所管理连锁有限公司：本委受理的何可、李新妳与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第1521、1522号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书。自公告之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆亚博高智能装备有限公司：本委受理的胡中戎与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第2170号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书、仲裁决定书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月18日

注销公告

经脱东会决议，重庆美亚多农业科技有限公司（统一社会信用代码：91500105MACRJJYM5D）取消瑜盐管部门申请注销登记，请债权人自本公告见报之日起45日内向公司请算旭申报债权，逾期视为自动放弃。特此公告。

联系人：邓旭 联系电话：18108306637 2025年7月17日