现制奶茶当中，含糖量到底如何？
宣称“三分糖”，糖含量真的会相应减少吗？

民生关注

“三分糖”不等于低糖 实测：一杯奶茶最高约含9块方糖

奶茶深受年轻人喜爱，可很少有人留意，一杯全糖奶茶的含糖量可能接近一个成年人一天的建议摄入量。如果长期保持“每天一杯”的习惯，身体的代谢负担会不断加重。

记者在多家医院内分泌门诊观察到，糖尿病正呈现明显的年轻化趋势，其中不乏奶茶“重度爱好者”。为了追求“低负担”，很多人会主动选择三分糖、少糖的奶茶，认为这样就能避开糖分超标的问题。现制奶茶当中，含糖量到底如何？宣称“三分糖”，糖含量真的会相应减少吗？



重庆晨报
民生在线
扫码关注
难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

记者实测8款奶茶 最高含糖量相当于9.4块方糖

记者随机选购了市面上点单率较高的8款现制饮品，委托实验室检测总糖含量。结果发现，不少饮料的含糖量远超想象。以500毫升一杯计算，8款饮品的总糖含量在12.5克至47克之间。以每块5克的方糖换算，相当于1.7块至9.4块方糖。

根据《中国居民膳食指南》，成年人每日添加糖摄入量建议最好控制在25克以内，最高不宜超过50克。本次检测里含糖量最高的一杯，总糖量几乎达到全天添加糖摄入上限。值得注意的是，这里所说的添加糖是指人工额外加进去的糖：如白糖、红糖、冰糖、糖浆等，不包含水果、牛奶里天然自带的糖。

检测还发现，果茶的糖含量会更高。水果多带酸味，为了维持最好的酸甜比，会额外添加糖来平衡酸感，因此果茶的含糖量会明显高于普通奶茶。

三分糖≠低糖 部分“三分糖”饮品含糖达35克

为了避免摄入太多糖，很多消费者点单时，把三分糖、少糖当成安全选择，还有很多消费者会选择0糖0卡饮品。对此，专家提醒，三分糖不等于低糖，代糖也不等于绝对无糖，长期过量摄入同样存在健康风险。

市面上不同品牌的糖度基准不统一。检测的8款500毫升茶饮中，部分标注“三分糖”的饮品，总糖仍高达35克。除了糖，奶茶中的其他成分也不健康：

○小丸子等小料，可能已占一餐主食精制碳水限额的一半。

○云顶、奶盖等配料主要成分是脂肪，长期摄入会让体内“坏胆固醇”水平升高，它和糖混在一起构成糖脂，两种能量代谢产物在体内堆积，增加心肌梗死、脑梗等心血管代谢性疾病风险。

○部分产品使用氢化植物油，进一步加重身体代谢负担。

代糖≠无糖 标注0糖也不能无节制“畅饮”

随着控糖理念的普及，大量0糖饮料走入市场。那么，代糖是不是就完全无糖？北京工商大学食品与健康学院副院长王蓓介绍，代糖分成两大类：天然代糖和人工代糖。

○人工代糖，包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等。

○天然代糖中，木糖醇热量比蔗糖低大概40%，但不代表完全无热量。甜菊糖、罗汉果甜苷带有后苦味或中药味，食品中常与赤藓糖醇复配使用。而赤藓糖醇热量非常低，并非完全没有。

人工代糖可能影响肠道菌群和糖代谢，与体重管理、胰岛素抵抗存在关联。体重管理不佳和胰岛素抵抗、2型糖尿病、心血管疾病等风险增加有关。因此，代糖饮品也不宜因为“0糖”就无节制地饮用。

喝一杯奶茶 要慢跑50分钟才能消耗

不少人抱有侥幸心理，觉得喝一杯奶茶之后多运动就能消耗掉热量。然而，从检测结果来看，一杯奶茶，光是添加糖就有三四十克，热量两百多大卡，不算脂肪和碳水，需要不间断慢跑50分钟才能消耗完毕，绝大多数普通人很难做到。

专家表示，奶茶可以作为偶尔的消遣，关键在于控制频率和选品：优先选鲜奶基底，尽量选不另外加糖，少加糖渍类小料。有糖尿病家族史等高危人群，一周一杯是上限。无论什么改良版本的奶茶，都不能替代白开水。控糖的核心，还是减少含糖饮料的整体摄入。

流行病学数据显示，我国有40%～50%的成年人处于糖尿病前期。这个阶段，通过饮食、运动干预，很大一部分人可以延缓甚至逆转代谢异常。

医生提醒，控糖不是戒掉一杯奶茶，而是控制每日总糖摄入。有意识减少甜饮、甜点的食用频次，不把含糖饮品当成日常补水的选择。同时留意各类食物中的隐形糖，综合把控全天糖分，主动做好自我健康管理。

据央视新闻微信公众号

黄桷坪长江大桥 力保春节前完成东西主塔横梁浇筑

黄桷坪长江大桥全长约2.9公里，预计2030年建成通车

当前，全市住建领域正按照群防群治除险固安百日攻坚行动部署，全力推进重点工程建设。11月3日，记者从重庆市住房和城乡建委获悉，黄桷坪长江大桥作为我市重点工程之一，以专群结合、全域管控的治理模式抓实施工现场安全管控，高效推进项目建设。眼下正集中力量推进东西主塔塔柱及横梁施工，力保这一重要节点在春节前完成浇筑作业，为后续施工奠定坚实基础。

黄桷坪长江大桥全长约2.9公里，跨江主桥长752米，主跨550米，是世界最大跨度双层钢桁梁空间缆悬索桥。大桥上层为双向6车道城市快速路，下层为双向6车道城市主干路并预留轨道交通24号线通道，西起九龙坡黄桷坪立交，东至南岸二塘立交。项目2025年11月动工，预计2030年建成通车，建成后将联通九龙坡黄桷坪片区与南岸二塘片区，织密中心城区南部过江路网，优化中心城区南部区域交通格局。



黄桷坪长江大桥效果图

3日当天，记者在黄桷坪长江大桥施工现场看到，塔吊来回转运建材，作业面上钢筋绑扎、模板支护交叉开展，混凝土浇筑工序有序组织，现场一派繁忙。

现场施工管理人员告诉记者，项目主攻东西主塔塔柱、横梁施工，各施工节点正全力推进。西锚碇正在进行地下连续墙槽段施工，一期槽段已完成65%；东锚碇土石方开挖及外运累计完成12.8万立方米；西岸主塔完成8个节段，东岸主塔完成9个节段。

据了解，黄桷坪长江大桥项目今年8月以来推行隐患上报奖励机制，施工现场主要工点布设6处上报二维码，设置20元至500元梯度奖励，鼓励作业人员随手上报风险。今年10月，一名工人在巡查中发现临边防护隐患，扫码提交线索后，项目部当天完成整改闭环。

截至目前，项目已收到16条有效上报线索，形成管理人员巡查、一线工人主动上报的双重防控模式，把安全关口前移到施工一线，依靠专群结合的防控模式，安全推进我市重大项目建设。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇 摄影报道

550场双选活动 帮大学毕业生找工作



招聘会现场 （资料图）

11月2日，重庆市教委发布消息，重庆全面启动“渝快就·创未来”市级促就业系列活动。活动从今年9月持续至明年8月，统筹举办550场双选活动，促进高校毕业生高质量充分就业。

系列活动由重庆市教委主办，服务对象包括市内普通高校2027届毕业生、重庆籍2026届和2025届待就业毕业生、在校学生及各级各类用人单位。

在双选活动安排上，坚持分类施策、精准对接：围绕教育强市，全年安排135场，重点对接“416”科技创新布局、“33618”现代制造业集群、“9611”现代服务业产业体系等人才需求；围绕困难帮扶，安排57场，涵盖困难群体帮扶、远郊高校专场及寒暑假就业攻坚；围绕基层就业，安排97场，聚焦西部发展、成渝地区双城经济圈及“三支一扶”等基层专项；围绕重点领域，发挥央国企及大型企业吸纳能力，安排35场；同时，结合高校特色专业举办小而精的双选活动226场，形成覆盖全年、分类精准的双选矩阵。

岗位既要“找得到”，更要“拓得宽”。活动同步实施“市级统筹+高校定向+自行走访”三级访企拓岗模式，回访近5年招录重庆毕业生较多的重点“友好企业”，开拓规模以上优质“盲区企业”。力争市、校两级共走访企业1万余家、产业园区100余个，达成校企合作意向1000余项，拓展新增就业岗位10万余个，搭建高校、园区、企业常态化供需对接平台，推动实习实践基地、订单式人才培养等合作落地。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健

群防群治 百日攻坚

聚焦城镇燃气、油气及充换电、电力运行等重点领域

1.4万人次线上学安全

11月3日，记者从市经济信息委获悉，安全生产百日攻坚期间，该委聚焦城镇燃气、油气及充换电、民爆物品、电力运行等重点领域，建立工作专班，线下培训、线上课堂、点对点排查同步推进。截至11月初，赴16个区县检查重点企业27家，排查隐患223个，已完成整改218个；“渝企云课堂”累计吸引超1.4万人次在线学习。

线下培训在潼南、开州、大足、江津等地展开，围绕燃气重大事故隐患判定标准、有限空间作业、粉尘涉爆、应急处置规范等内容，采用“专家授课+案例剖析+现场交流”模式展开培训。

“渝企云课堂”聚焦企业安全管理、高层用电、燃气使用等高频风险领域开展专题直播，专家结合真实案例拆解隐患，累计吸引超1.4万人次在线观看。

市经济信息委梳理形成37项重点检查清单，赴16个区县检查重点企业27家，发现问题隐患223个，其中重大隐患9个，下达责令整改通知书20份，已完成整改218个，剩余5个正按期限推进。

上游财经-重庆晨报记者 郑三波