

如何正确理解糖类？

安康市营养学会 崔峰峰

营养学上，广义的糖类是碳水化合物的另一种说法，是碳水化合物早期的一种叫法，现在的碳水化合物包括了单糖、多糖、寡糖、膳食纤维等不同的类别。日常生活中，大家对于糖类的理解是狭义上的概念，狭义的糖类是指常见的果糖、葡萄糖、蔗糖、淀粉等含有甜味的一类碳水化合物。目前大部分消费者对糖类的认知仅停留在狭义的糖类上，很多商家会借用这种刻板印象对一些含糖或含代糖食品进行片面宣传。

随着糖尿病等三高慢病的发病率越来越高，有人认为是苹果、燕麦等血糖生成指数(GI)较低的是“好的糖类”；而大米、馒头等血糖生成指数(GI)较高的是“坏的糖类”。但这种观点并不科学，实际上，碳水化合物(糖类)在人体生命活动过程中起着重要的作用，是生命体维持生命活动能量的主要来源，也是人体最经济的能量来源。从能量供给和基础生理功能方面来说，碳水化合物(糖类)是人体必不可少的一类营养素，举个简单例子，人体大脑需要的能量，绝大部分来源于碳水化合物(葡萄糖)，一些单糖甚至可以直接为人体提供能量，比如葡萄糖等。另外，糖类是人体中某些激素、抗体的主要成分，如糖蛋白、酶等，同时人们通过食物中的糖类摄取可以促进大脑分泌激素，从而使人们产生一定的愉悦感。

营养学强调的是“合理膳食、均衡营养”，因此无论是糖类还是其他营养的摄入和选择，我们都应该讲究适量、合理的原则。现在越来越多的营养知识被普及，糖被宣传为公共健康的头号敌人，但是这类糖类大部分局限于狭义的糖类或者精加工的糖类，如白砂糖、果葡糖浆等，他们是肥胖症、心脏病和II型糖尿病的主要诱因，甚至有些研究表明，糖类是具有成瘾性的。《中国居民膳食指南2016》中对于每日糖类限定量不超过50克，主要限定的是添加糖，并不是所有的含糖食品。添加糖是指在食物的烹调、加工过程中添加进去的单糖、双糖或糖醇等，主要来源是含糖饮料、糕点等食品。所以对于我们含糖食品，我们需要提高认识的是如何合理正确地选择。

在日常中食物里自然存在的糖，如蔬果中的果糖、葡萄糖，牛奶里的乳糖，面粉中的淀粉等，这些天然存在食物中的糖类并不需要太过担心。我们需要警惕的是人工添加糖或精制糖，通常是指蔗糖、高果糖浆、代糖(如安赛蜜、阿斯巴甜等)。

所以日常生活中，所有的营养摄入只要注意合理营养、均衡膳食，对各类食物讲究适度，糖类其实并没有那么可怕！



2016年，唐必彩看到家乡漫山遍野的茶树因为没有销路而被无情地修剪掉，看到村里的爷爷奶奶冒着生命危险摘下的金钱橘因滞销而腐烂，作为村里最年轻的党员创业者，她觉得更加有责任和义务寻找新方向。2017年，金橘茶试饮产品上市，赢得了一大批茶友青睐，更关键的是，金橘茶从产业链出发解决了产业发展难题。此后，她一边指导一边寻求紫阳县农业局和市场监督管理局的帮助，成功为金橘茶制定了生产标准，为创新创业、提高产品质量提供了可靠的科学技术支撑。

“创新和梦想带动的不是一个人，一个公司，而是带动了一方百姓。”唐必彩这样说。

金橘茶里的梦想

通讯员 王明星



青山绿水就是金山银山。唐必彩很庆幸自己生在大山，成长于大山，虽然那时的贫困让她刻骨铭心，但正是因为挥不去的童年记忆让她对大山更加热爱，更愿用此生的汗水回报家乡。

紫阳茶是紫阳的主导产业，很多群众因茶致富。2009年，二十出头的唐必彩开始进入茶业行业。2013年，她结束自己的打工之路，在紫阳县城开设茶叶店，成立益源茶业有限公司。作为城关镇塘么子沟村的党员创业妇女代表，从2016年开始，她每年都要咬紧牙关挪出一部分钱购置农具和有机肥，免费发放给周边农户，并按节令邀请专家做技术指导。为了建设标准示范园区，组建了茶园管理服务队，茶园管理水平和茶叶产量品质有所提高。但是紫阳因地理原因，茶

园种植普遍成本高，产量小，而且产品品类单一，不太适合大量生产加工存放，市场占有率不强，综合效益不高，特别是一般农户和贫困户基础条件相对较差，刨去成本只能勉强维持生活。

为了增加收入，党委政府鼓励茶橘间套种植方法。但是由于金钱橘存贮时间和特有的生长条件限制，价格一路走低，收益甚微，很多农户便任由橘树自生自灭，甚至连根拔掉。唐必彩看到眼里疼在心里，多好的绿色产业啊！于是，她在个人承受范围内高价收购金钱橘，通过精选包装，采用线上线下结合销售。但是，偏远乡村高昂的运输费和金钱橘保质期短的短板始终无法克服，最终销售扶贫也弥补不了橘农的辛劳。紫阳茶、金钱橘都是历史贡品，为什么就不能带

动一方百姓呢？

在一次走访培训中，喝着清爽回甘的富硒茶，吃着酸甜可口的金钱橘，唐必彩忽然有了将紫阳两大历史贡品相结合的憧憬。有想法就要付出行动，隔天她就带着团队和家人开始了她的美梦。上山下山、选购茶果、查资料、拜访前辈、请专家……然而梦想与现实往往差距很大，紫阳金钱橘皮薄肉嫩，没有经验借鉴和专业清除橘瓢工具，高价收购来的橘子处理不好就整车整车倒掉，为此她付出了惨重的代价。老师前辈不认可，认为她年少轻狂班门弄斧；因为一心研制产品无暇照顾店面业务，亲人团队不支持开始反目相向。生意一度出现了亏损，唐必彩开始怀疑自己：紫阳茶和金钱橘历经多少年也没人将它们联系起来，自己可能真的是异想天开，不务正业。

唐必彩大病了一场，就在她快要放弃的时候，茶友送了她一份南方的柑普茶，虽然茶叶和金橘品类不同，但是她心中又燃起了希望，她坚持了继续研发，也明白了，人生唯有奉献和付出才能延伸生命的长度，提升事业的宽度。她和她的团队从烈日炎炎的七月到寒风刺骨的腊月，将青橘果换成了成熟的红橘果，绿茶换成了红茶，长达半年的反复制作——报废、报废——制作，终于，功夫不负有心人，经过无数次的探索和实践，2017年，她的金钱橘红茶工艺成型，成品橙红圆润，独特的果香浓郁持久、沁人心脾，滋味更是醇和甘甜、回味无穷。因为金钱橘时尚新颖、耐放好储藏，常饮还具有疏肝理气、驱寒润肺暖胃的功效，试饮产品一上市，就赢得了一大批茶友青睐，产品一抢而空。更关键的是，从产业链出发，解决了两难问题：一是延长了茶叶采摘时间，合理利用了夏秋茶资源，茶农增收明显；二是金橘茶越久越香，破解了传统绿类保质期短的短板，溶解了囤货风险。此后，她收到了很多同行的邀请，要为他们作指导。为了确保“金橘茶”的希望不夭

折，她一边指导一边寻求县农业局和市场监督管理局的帮助，成功为金橘茶制定了生产标准，为创新创业、提高产品质量提供了可靠的科学技术支撑。

由于生产量已达不到市场的需求量，2020年，唐必彩开始扩建一座标准化茶叶初制加工厂，改善现有茶叶的加工环境和设备条件，实现初制茶厂标准化、加工清洁化和产品无公害化，达到绿色食品的目标，创建自己品牌的同时增加企业和职工的收入。

从负债累累的“皮包公司”成为拥有绿茶、红茶、金橘茶三条生产线，8家专卖店的规范企业，自己成为高级职业农民、国家高级评茶员，唐必彩实现了华丽转身。她还通过产业，成功带动了周边327户茶农实现稳定增收，90余贫困户220人顺利脱贫，这种合作共赢模式得到政府和群众的普遍认可，现在与农户合作的橘茶间作茶园面积扩大到1000亩。

一分耕耘，一分收获。唐必彩在2017年6月第一届陕西省斗茶赛(紫阳富硒茶)获得铜奖；2018年在协会脱贫工作中，获得“脱贫贡献奖”称号；2019年荣获陕西省重质量守信誉先进单位；2019年6月被聘任为城关镇塘么子沟村茶业发展指导员；2019年12月荣获“陕西最美茶人”荣誉称号；2020年1月在协会工作中，获得“年度爱心企业”光荣称号；2020年6月在全县“小个专”党建工作先进典型宣讲竞赛活动中荣获优秀奖；2020年7月在第四届安康富硒茶名优茶大赛荣获创意茶金奖；2021年3月被公示为市级放心消费示范单位。



省科技厅调研我市国家级科技企业孵化器建设

本报讯(通讯员 张凡)5月13日，省科技厅调研组来我市调研国家级科技企业孵化器建设工作。

调研组一行先后实地调研了安康高新区科技企业孵化中心、安康富硒产品科技孵化器等2家国家级科技企业孵化器，详细了解各孵化器的建设模式、专业特色、运营管理和政策支持等情况，仔细询问各孵化载体在建设运营中面临的主要问题与困难，并对推进孵化载体专业化、体系化、高质量发展提出了针对性的意见建议。调研组表示，安康市国家级科技企业孵化器建设各具特色、各

有成效，省科技厅将在政策、资金、培训等方面给予支持，促进孵化载体高质量发展。

近年来，我市深入实施创新驱动发展战略，加快推动科技企业孵化器建设，营造良好的创新创业生态。截至目前，全市拥有国家级科技企业孵化器2家、省级科技企业孵化器3家。下一步，市科技局将持续加大对科技企业孵化器的支持力度，推动各项政策落实落地，通过不断创新工作机制和服务模式，进一步提升服务水平、拓展服务功能，推动创新创业高质量发展，打造“双创”升级版。

农科专家为汉阴县猕猴桃园区“把脉问诊”

本报讯(通讯员 李夏)为推进全市果业园区的培育和建设，高质量发展安康市优质猕猴桃产业，5月11日，市农科院果蔬研究所专家团队前往汉阴县实地调研猕猴桃园区建设情况，为园区的规划建设“支招”。

专家团队先后深入蒲溪镇、城关镇、观音河镇等园区建设地进行了实地考察，并在溪畔社区会议室进行座谈。会上，汉阴县农业农村局相关负责人介绍了全县猕猴桃园区建设现状、目标规划及创建过程中遇到的问题等。在听取介绍后，市农科院相关负责人对汉阴县园区建设工作给予了肯定，并提出几点建议：要明确发展思路，充分发挥汉阴气候优势，走高品质路线，而不是单纯追求产量，

初期以养树为主，避免过早多地挂果；要注重新园的栽植。要以此次调研中发现的一些问题为警示，严格按照县上制定的规程操作，栽植前统一翻地修沟，并把嫁接时间选在9月，提高成活率；要加强培育当地技术人员。陕南气候、土壤不同于关中，必须根据本地实际情况培育技术人员，规范管护技术；要尽早建立利益机制。大面积园区管理可由合作社统一技术后分包到户，按比例进行利益分配。

下一步，市农科院将持续跟踪服务，进一步加强院所与县镇的沟通对接，将科研成果、农业技术融入到基层现代农业发展中来，为乡村振兴提供强有力的科技支撑。

我市举行全民营养周启动仪式暨科技大讲堂

本报讯(记者 田丕)5月19日，2021年安康市全民营养周启动仪式暨科技大讲堂在市政府会议厅举行。讲堂邀请了省营养学会理事长、空军军医大学博士生导师王枫教授作专题科普报告。

在安康市2021年全民营养周启动仪式上，王枫教授为获得2020年陕西省营养与健康领域示范单位——安康市营养学会颁发奖牌，同时由出席的领导为获得陕西省营养学会优秀工作者、优秀科普工作者等6名代表颁发荣誉证书。市政协原副主席、市营养学会总顾问黄秀玲宣布2021年全民营养周活动正式启动。现场还发放了《新冠肺炎疫情防控期间营养膳食指导(漫画版)》和《成人一日膳食计划》、中国居民膳食平衡餐盘等

科普物料。

王枫教授在科技大讲堂上以《后疫情时代的营养与合理膳食》为题，讲解了后疫情时代饮食方式的变化、营养学的核心观念、人体与食物、膳食与人体健康、如何合理膳食等方面知识，提醒机关干部带头践行“健康中国营养先行”理念，传播“合理膳食，营养惠万家”的主题，倡导机关干部要合理膳食，杜绝浪费，建议自觉养成科学健康的生活行为习惯，同时对日常如何预防三高进行了建议。整个报告既有深刻的理论指导，又有具体的实践操作，受到广泛好评。大家纷纷表示，专家的讲解简单易操作、很实用，对于正确认识营养学的核心概念及合理膳食、日常饮食模式具有重要的指导作用。

“老树换新枝”助力核桃产业提质增效

本报讯(通讯员 陈艳 李铁军)近日，白河县林业局积极组织专业技术人员深入田间地头，在实地调查的基础上，选用优良早实核桃接穗品种对适宜采用嫁接改良技术的西营镇蔓营村、冷水镇兴隆村、三岔村1000亩核桃树实施了嫁接改良作业。

通过此次核桃低产低效嫁接改良任务的完成，可有效增强核桃树体抗病性，

促进核桃挂果和品质提升，预计项目实施区可增产核桃2万公斤，增收32万余元。

下一步，白河县林业局还将继续发挥专业技术人员优势，持续推进技术干部包抓园区建设方案，定期派遣技术人员深入园区开展核桃修剪、施肥及病虫害防治等技术服务，为白河县核桃产业后续健康发展及产业提质增效奠定有力科技支撑。

林中仙子——川鄂獐耳细辛

刘平

早春时节，化龙山林区依然白雪皑皑，向阳处冰雪慢慢融化，露出枯黄的草地来。无意间放眼望去，星星点点铜钱般大小的花朵格外显眼，雪白的、淡粉色的、淡蓝紫色的，俏丽迷人，那便是临寒盛开的川鄂獐耳细辛。

川鄂獐耳细辛(学名:*Hepatica henryi* (Oliv.) Steward)是草本植物，全草入药，有清热止血的作用，对治疗跌打损伤、劳伤、筋骨酸痛效果显著。植株在开花时高4-6厘米，以后高达12厘米。根状茎长密生须根。叶片宽卵形或圆形，花药椭圆形，花丝近丝形，4月至5月开花，其花主要为单瓣。近年来在化龙山自然保护区又发现了重瓣型植株，是川鄂獐耳细辛的新变型，与原变型的主要区别为雄蕊花瓣

化。重瓣川鄂獐耳细辛花形奇特，多层规则花瓣重叠成规则的几何形，或多片花瓣紧紧地抱在一起形如菊花，有的则像盛开的荷花，抑或像神话传说中的宝莲灯，几乎每个植株上的花朵都各不相同，像是纸质的剪花，可谓花中新秀。

川鄂獐耳细辛在陕西仅化龙山地区和岚皋县南官山有分布，近年来发现的重瓣川鄂獐耳细辛是陕西省的新分布。川鄂獐耳细辛和重瓣川鄂獐耳细辛在化龙山自然保护区主要分布于浪河、曾家、三岔河、天书峡、风车堰等地，海拔910米至2400米的山坡、沟谷。现已列为保护区重点保护植物。



重瓣川鄂獐耳细辛

川鄂獐耳细辛