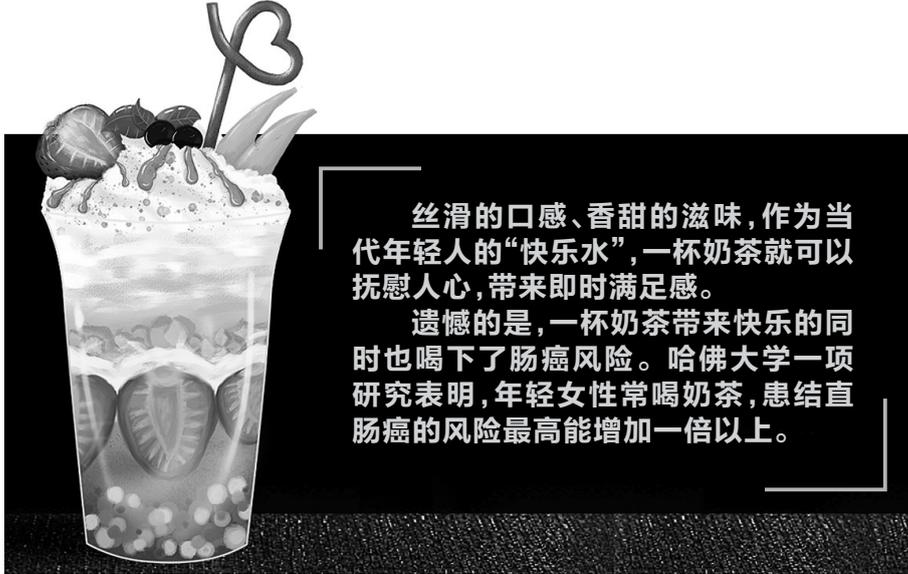


# 给奶茶爱好者们一个提醒：患结直肠癌的风险可能会增加



丝滑的口感、香甜的滋味，作为当代年轻人的“快乐水”，一杯奶茶就可以抚慰人心，带来即时满足感。遗憾的是，一杯奶茶带来快乐的同时也喝下了肠癌风险。哈佛大学一项研究表明，年轻女性常喝奶茶，患结直肠癌的风险最高能增加一倍以上。

## 一杯奶茶含3种伤身成分

茶是健康的，奶是补钙的，为什么做成奶茶就有害健康了？

中国农业大学食品科学与营养工程副教授朱毅介绍，传统奶茶用茶叶混合鲜奶，加盐熬制而成。其中含有优质蛋白、B族维生素及茶多酚等，总体营养价值较高，还有驱寒保暖、促进消化等功效。

但现在流行的奶茶，多数是由奶粉、奶精、白砂糖、糖浆等混合制成，这样的奶茶背后可能藏着众多健康风险。

### 1. 糖超标

上海市消保委曾对市面上的奶茶进行过比较实验，结果发现27件正常甜度的奶茶，平均含糖量为每杯34克，最多的高达每杯62克。

### 2. 反式脂肪酸

植脂末俗称“奶精”，是赋予奶茶丝滑口感的主角，不仅存在高糖高热量的问题，还可能含有反式脂肪。

现在比较流行的奶盖，一般由奶霜粉、水、淡奶油按比例混合后打发而成或直接用奶盖粉调配，其成分中的植脂末含量都排第一位。

反式脂肪容易诱发心脑血管疾病，如高血脂、血栓、动脉粥样硬化、高血压、冠心病等。

### 3. 过量的咖啡因

咖啡因含量取决于茶水浓度。现在流行的奶茶，除了用茶包泡，还有的是用茶叶提取物或茶粉冲泡。

近两年，上海市、宁波市消费者权益保护委员会都曾对当地数十款奶茶进行检测，发现奶茶中咖啡因含量平均分别达到270毫克和334毫克。

咖啡因每日摄入量应控制在400毫克内，过量可能会睡眠紊乱、心跳过速等。

## 两招喝上健康的奶茶

### 1. 会搭配

即使健康成人也要控制喝奶茶的频率，爱喝的人可以用这5点降低奶茶危害。

第一，尽量不加奶盖；第二，选择优质茶底；第三，选择三分糖或无糖；第四，选择牛奶或淡奶；第五，少加或不加珍珠、芋泥等辅料，如果吃了辅料，当天就少吃主食。

### 2. 自制奶茶

选择较好的红茶，沸水煮3分钟，滤出茶叶，把茶水盛入杯子；将纯牛奶加热煮沸后，兑入之前的茶水，比例可视个人口味而定；待奶茶稍微凉些后，可加适量蜂蜜调味。也可加入各种水果丁、柠檬片，或榛子、核桃等坚果碎，喝起来别有一番风味。

最后给奶茶爱好者一个忠告：购买奶茶时要注意看食品配料表，若“植脂末+糖”在配料表中排名靠前，且排在奶、茶这些成分前面，最好少喝或不喝。

□来源：生命时报

## 一吃就停不下嘴，这事不赖你！肠道细菌悄悄“控制”了食欲

“吃”这件小事，对很多想要控制体重的人来说，是痛并快乐着：食欲来了，吃东西时幸福又满足，但吃多了又会后悔，然后第二天继续循环重复……

食欲太好，总是忍不住吃太多，可能不是你的自制力太差，最近发表的研究表明，可能是因为肠道里的细菌，让你对食物“下手”。

### 为什么有人的食欲特别强

刚吃完饭又饿了，越想控制饮食越觉得饿，就算不饿也想吃点儿东西……食欲太好可能是以下几种原因所导致的。

#### ● 饥饿素让人想进食

身体靠中枢神经系统调节机制控制“食欲”，位于下丘脑的指挥官接收到身体传来的信号时，下丘脑会释放出化学物质。

“饥饿素”就是其中的一种，它主要由胃分泌，是进餐的关键调节器。每当我们看到诱人的食物时，体内的饥饿素浓度会上升，大脑指挥身体向食物“下手”。

#### ● 夜食症影响食欲

“夜食症”是一种由生活方式不当引起的疾病，在常熬夜、上夜班以及三餐不规律等人群中常见。医学界对“夜食症候群”的定义包括早上厌食、晚上吃得更多及合并失眠症状等，其易导致胃肠功能紊乱。

夜食症患者不仅要看消化科，也要看心理科，压力过大，情绪管控不良都会导致该病。

#### ● 疾病会让食欲大增

糖尿病：35或40岁左右，突然食欲旺盛，易饥饿，但体重却在减轻。

甲状腺疾病：食欲旺盛，总感到疲劳、乏力、怕热、易出汗，易情绪激动。

肝功能异常：当血糖浓度降低时，肝不能正常分解肝糖原，需继续消耗血液中的糖原，易饥饿。

下丘脑综合征：除了容易饿，还表现为肥胖、嗜睡、头痛、视力减退等。

#### ● 食物能满足情感需求

美国研究发现，总想吃东西还与满足情感需求有关。比如，当人们感到紧张或焦虑时，更易渴望多糖多脂食物。碳水化合物可提高血清素水平，能暂时缓解压力、减轻焦虑和保持镇静。

### 6个方法帮你控制食欲

对于大多数人来说，合理控制食欲、保持膳食平衡，才能有效避免暴饮暴食和不规律饮食给身体带来的负担。

平时可以试着做到以下几件事，“无痛苦”地少吃点儿。

#### ● 将三餐时间固定

进食时，消化系统会被调动起来，分泌消化液，长期如此，大脑和肠胃都会开启记忆功能，到了饭点就开始工作。早餐安排在6:30~8:30，午餐11:30~13:30，晚餐18:00~19:00。

#### ● 调整进餐顺序

先吃蔬菜，然后吃蛋白质，最后吃高血糖反应的碳水化合物，有利于控血糖、减体重，也就是先吃素菜，再吃荤菜，最后吃主食。肠胃健康的人，可以饭后吃些水果，或喝一小碗清淡的汤。

#### ● 多吃易饱食物

高纤维食物，像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等，让人产生较强的饱腹感，也是公认的低热量食品。鱼、虾、鸡等白肉，或是瘦的肉类，都含有较低的脂肪和很高的蛋白质，令饱腹感持续时间变长。

#### ● 吃饭时要专注

饱的感受，要在专心进食的情况下才能感觉到。边吃边聊，或边吃边看电视，就很难感受到饱感的变化，不知不觉地饮食过量。

#### ● 放慢进食速度

细嚼慢咽，延长用餐时间，刺激饱腹感神经中枢，反馈给大脑“我已经饱了”的信号。尝试用15~20分钟吃早餐，半小时左右吃中晚餐。

#### ● 不要熬夜

熬夜时，除了困，还会给饥饿找到可乘之机。规律作息，尽量别熬夜，平时也要注意情绪调节，学会释放压力。如果晚上太饿，可以少吃些高纤维、高蛋白或全谷食物，比如，全麦面包、香蕉、杏仁、牛奶等。

此外，尽量每餐做到“七分饱”：

七分饱的感觉需要通过饮食自我观察，大致感觉是胃里面还没有觉得满，但对食物的热情已经有所下降，主动进食速度也明显变慢。

□来源：生命时报

## 嘉绍高速公路施工公告

2022年因嘉绍高速公路路面养护需要，经批准同意施工拟定计划如下(遇雨天，施工计划顺延)：

5月16日至5月30日对嘉绍高速(K137+479~K132+447)进行借道施工，施工路段嘉兴方向车辆需借道绍兴方向第一、二车道通行。(5月23日~24日关闭嘉兴方向王店东进口)。

请过往车辆和人员届时关注交通之声和道路信息情报板相关道路施工及道路通行情况信息提示，同时严格按照施工现场交通提示标志行驶，服从交通管制人员的管理和指挥，控制车速、谨慎驾驶！施工期间给您带来的诸多不便，敬请广大驾乘人员谅解！

嘉兴市公安局高速公路交通警察支队  
嘉兴市交通运输综合行政执法高速公路直属队  
嘉兴市嘉绍高速公路投资开发有限公司  
嘉兴卓宏交工工程技术有限公司

## 关于处理暂扣车辆的公告

本单位在交通行政执法工作中，依据《中华人民共和国行政处罚法》、《中华人民共和国行政强制法》、《浙江省道路运输条例》的相关规定，暂扣了涉嫌无车辆营运证，从事道路运输经营的车辆75辆，因当事人下落不明无法取得联系，现以公告方式告知上述车辆所有人，依据《中华人民共和国行政强制法》第二十八条第四款，车辆扣押期限已届满，请上述车辆当事人携带身份证、行驶证原件及复印件，尽快至宁波市镇海区交通运输综合行政执法队(宁波市镇海区镇骆东路386号)办理领取车辆手续！本公告期为60日，公告期满后当事人逾期60日仍不领取(处理)的，我单位将按相关法律法规处理。具体车号公告如下：

浙B2PM32	鲁HP9E97	浙BZ3X83	浙BK126A	浙B011RW	浙BM93E9	浙BW213U	浙B7L818
苏CB572L	浙B887FM	浙B6T27N	浙BW655X	浙BU597V	浙BP7228	豫NWJ055	浙B8B06J
浙BN7A86	浙B9KE20	浙B7R6B3	浙B1U60J	浙B738D5	浙B953RF	浙BPW762	浙B73FT1
浙BJM092	浙BU5C93	皖32K28	浙JE562W	浙B5P58X	浙B.ZK022	浙B3WW88	浙BF6P52
浙B55JF5	浙BW88E5	浙B8NU32	浙BYP580	浙B969LY	浙B0L816	浙B7S5X0	浙B0NY29
浙B6Q90M	浙B7R028	浙BG5Y33	浙B0V26Y	浙BM877B	浙B1YC77	浙B593LD	浙BQ27M6
浙BPE637	浙BV1R92	豫GA1E64	浙BWU755	浙BM91K1	浙B786B8	浙B99356	
浙BUU773	浙BKW363	浙BYW530	浙BM2R98	浙BST570			
浙B815Y8	浙BZP586	浙BV019N	浙BC10J6	浙BD600Q			
浙BWU906	浙B1Q6C6	浙B82EM0	浙B0V6A7	豫AA07T6			
浙B8CZ77	浙BXA166	浙BN7R65	浙BQ3Y75	浙B89QL3			

宁波市镇海区交通运输综合行政执法队  
2022年5月10日

● 绍兴一一进出口有限公司减资公告：根据2022年5月10日股东会决议，绍兴一一进出口有限公司拟将注册资本70万元减至69.94万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内有权要求本公司清偿债务或提供担保。绍兴一一进出口有限公司2022年5月11日

● 杭州变美攻略科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

● 浙江爱凡科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 桐乡捷成服饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 杭州欣悦家科技有限公司遗失公章(编号3301980104266)、财务章、法人章(刁亚梅印)各一枚，声明作废。

● 杭州临平顺敬贸易商行遗失公章一枚，声明作废。

● 嘉兴市世纪瑞奥广告有限公司遗失由嘉兴市南湖区行政审批局于2005年09月27日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330402MA2GBEE61H；公章一枚，声明作废。

● 杭州沃族食品有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 杭州枝米电子商务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 常驻代表机构变更公告：我公司下设的巴基斯坦AG贸易公司绍兴代表处，统一社会信用代码913306217909901409，现拟变更注册在期限、编号02417-4代表证有效期限、首席代表。变更后注册期限为自2022年7月12日至2032年7月12日止；更新KHAN IMRAN的任职信息。并删除一般代表DOULAT KHAN和SHERZADA，特此公告。AG贸易公司

● 杭州以一敌万企业管理有限公司遗失合同章一枚，声明作废。

● 杭州原心文化创意有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

● 浙江数贸通科技有限公司遗失发票章一枚，声明作废。

● 杭州爱跃达科技有限公司遗失财务章、法人章(胡韬春印)各一枚，声明作废。

● 杭州丰晨服饰有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局于2010年10月22日核发的营业执照正本，注册号：330181000221926，声明作废。

● 杭州楼营服饰有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局于2013年10月25日核发的营业执照正本，注册号：330181000270364，声明作废。

● 杭州港昂服饰有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局于2013年07月08日核发的营业执照正本，注册号：330181400000172，声明作废。

● 杭州余杭勾庄综合市场王建国熟食店遗失公章一枚，声明作废。

● 杭州阜盛科技有限公司遗失合同章一枚，声明作废。

● 腾龍國際貿易責任有限公司遗失公章(中英文)一枚，声明作废。

● TENG LONG INTERNATIONAL TRADING CORPORATION LOST OFFICIAL SEAL, DE

● 台州旗铂服饰有限公司遗失公章一枚，编号3310820185309，声明作废。