奶茶正在毁掉年轻人的健康？

糖分高、脂肪高，还有大量咖啡因、反式脂肪



奶茶，深受年轻人的喜爱，地处闹市的一些“网红奶茶”店常常门庭若市。近日宁波市消保委对10个“网红奶茶”品牌的26种奶茶样品做了检测，检测报告显示，这些网红奶茶不仅糖分高、脂肪高，还含有大量咖啡因和反式脂肪。有不少媒体据此报道称“奶茶正在毁掉中国年轻人的健康”。奶茶真的有这么大的危害吗？

热帖求证

1 咖啡因：一杯奶茶=四杯咖啡？适量摄入咖啡因是安全的

【检测数据】宁波市消保委检测中发现，一杯500毫升的某奶茶中含咖啡因167毫克，而一杯美式咖啡（中杯）的咖啡因含量仅为108毫克，一罐红牛饮料（50毫升）中的咖啡因含量仅为50毫克。也就是说，部分奶茶的咖啡因含量高到可怕，最高的一杯奶茶=3罐红牛！

去年上海也有检测机构对27家奶茶店的51种奶茶做过测评。报告显示，51件样品的咖啡因含量平均高达每升270毫克，最高的更是达到了每升828毫克，一杯奶茶的咖啡因含量等于4杯咖啡，喝了会导致人焦虑失眠、消化道溃疡、骨质疏松等危害。

其实，“一杯奶茶等于四杯咖啡”之类的说法并不科学。

这里的一杯奶茶是750毫升，而通常所说的一杯咖啡是150毫升，奶茶本身的容量就是一杯咖啡的5倍。如果考虑同样容量，奶茶中的咖啡因并不见得比咖啡多。

在奶茶中有咖啡因并不奇怪，因为茶本身就含有咖啡因。而且，也并不用太担心咖啡因对健康有害。从目前的研究来看，正常人适量摄入咖啡因是安全的。

美国食品药品监督管理局、欧洲食品安全局、加拿大卫生部等机构均认为，对于健康成年人来说，每天摄入不超过400毫克咖啡因是安全的。

青少年、孕妇对咖啡因的确更敏感一些，一般也不鼓励他们摄入咖啡因，但并不表示他们完全不能碰。加拿大卫生部、美国妇产科学会、美国孕产协会等机构认为，怀孕期间每天不超过150-200毫克咖啡因并不会对新生儿或者孕妇产生危害，孕妇也是可以适量摄入的。至于儿童青少年，欧盟食品安全局的评估认为，3-10岁的儿童每天摄入每千克体重3毫克咖啡因（对于体重30千克的儿童来说，大约不超过100毫克咖啡因）是安全的。

所以，只要是适量摄入咖啡因，并不会对健康有危害。

2 糖：一杯奶茶=20包糖？确实增加龋齿和肥胖风险

【检测数据】宁波的26种奶茶饮品全部检出糖分。最甜的一点点奶茶糖含量达到100毫升13.2克。一杯750毫升的一点点奶茶中含99克糖分，以平常餐饮店里一小包5克白砂糖换算，相当于近20包糖。一瓶500毫升的可乐糖分含量为50克左右。这杯奶茶的含糖量相当于两瓶可乐。

奶茶中的糖分的确比较高，而糖摄入太多的确不利健康，因此不建议大家多喝含糖饮料，包括奶茶。但有些网文说高糖会导致癌症、老得快、骨质疏松、变笨、肥胖、厌食、龋齿等危险，就不免夸张了。

实际上，从目前的研究来看，糖摄入过多对健康的影响，证据最充分的其实是会导致龋齿和肥胖，其他的证据还不是很充分。世界卫生组织关于糖的指南也是基于这样的依据做出的推荐。

3 反式脂肪：一杯奶茶含量超标2倍？偶尔喝点不用太担心

【检测数据】反式脂肪酸含量最高的三款奶茶每100毫升反式脂肪酸含量分别为1.28克、1.22克和0.86克。也就是说吗，一杯500毫升的奶茶，其反式脂肪酸含量最高的达6.4克！我国相关国家标准规定，每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2克。

传统奶茶是用牛奶做的。但是，现在很多奶茶都是用的奶精。奶精中含有氢化植物油，的确可能含有反式脂肪酸。

说到反式脂肪酸对健康的危害，还是要看究竟吃了多少。世界卫生组织（WHO）2003年建议反式脂肪酸的供能比应低于1%。而调查显示我国男性和女性的反式脂肪酸供能比均为0.2%，北京、广州这样的大城市的居民的反式脂肪酸的供能比为0.3%。

也就是说，我们中的多数人日常反式脂肪摄入量都不会超过推荐标准，偶尔喝点奶茶不用太担心。当然，很多奶茶饮料中的饱和脂肪和糖依然不少，还是建议少喝。

总的来说，奶茶是一种普通的饮料，它算不上健康，但偶尔喝喝也不用太担心，说它毁掉中国年轻人的健康就有点夸大其词了。

（本报综合）

健康视点 jian kang shi dian

卫生计生 wei sheng ji sheng 咸宁市卫生计生委协办

市中心医院

成功实施一起肾瘤摘除手术

本报讯　记者**朱亚平**、通讯员**汪姣慧**、**余经盛**报道：“感谢市中心医院的医生救了我一命！”9月3日，说起自己前不久经历的治疗经历，居民何先生仍激动不已。

7月5日，56岁的何先生突然感到腹部疼痛难忍，便在家人的陪伴下，来到市中心医院就诊。接诊的医生在详细询问了他的症状后，初步判断为尿结石，遂开出泌尿系CT检查单，做进一步检查。

何先生称，当时他将CT检查结果交给医生查看后，才知自己后腹腔内长了一个6CM巨大嗜铬细胞瘤。在医生详细的描述下，他才逐渐明白了自己病情的严重性。

该院泌尿外科主任孔东波接诊后认为，这个手术风险极高，鉴于患者疾病的特殊性，孔东波给患者提供了三种治疗方案：转院至武汉同济医院进行手术治疗；从武汉同济医院请专家来院治疗；由自己主刀进行手术治疗。

在取得病人及家属信任后，孔东波主任迅速组织科内会诊，仔细吩咐主管医生完成患者术前的各项指标检查，考虑到手术的难度与风险，他研究制定了详细的治疗方案。决定于7月19日在全麻下行后腹腔镜巨大肾上腺肿瘤切除术。

孔东波主任介绍，后腹腔镜是近年来发展的微创技术，具有创伤小、出血少、恢复快等优点。该院泌尿外科近年来虽然已开展了多例后腹腔镜手术，但后腹腔镜因操作空间狭小，嗜铬细胞瘤血供又丰富，而且有与周围重要脏器和血管粘连紧密等特点，所以，切除巨大肿瘤难度极高。如此巨大嗜铬细胞瘤切除术，在我市尚属首例。

嘉鱼县渡普镇

举办“服务百姓健康”大型义诊

本报讯　记者**谭昌强**、通讯员**熊志伟**报道：为贯彻落实全国卫生与健康大会精神，改善医疗服务，提升居民健康素养水平，9月12日，嘉鱼县渡普镇在镇卫生院门诊部举办2018年“服务百姓健康行动”大型义诊活动。

活动现场，该镇居民早早地在就诊台前排起了长队，医护人员正耐心地为居民进行检查，询问病史，分析病情，讲解注意事项。问诊、咨询、体检，整个过程有条不紊，秩序井然。“您老多大年纪了啊，目前血压还是有点高，我等会儿给您开点药，您一定要按时吃……”义诊台前，卫生院医生正仔细嘱咐前来就诊的一位大爷。大爷年纪大，耳朵不好使，医生便凑在大爷耳边为其讲解，叮嘱他要注意合理膳食，多吃蔬菜水果等。“您老慢点走，是哪里不舒服啊？”在排队的群众中，一位老奶奶拄着拐杖，步履艰难。得知老人患有糖尿病，工作人员立即将她引到了内科医生面前，做了详细的检查，开具了药物，并耐心交代药物的使用方法。“感谢政府，谢谢医生。”老人握着医生的手，连声称谢。

据悉，此次义诊共接待居民100余人，现场发放关于高血压、糖尿病、预防接种、家庭医生签约服务等健康教育宣传资料500余份，免费发放药品价值1000余元。

鱼岳社区卫生服务中心

举办义诊迎接“中国医师节”

本报讯　通讯员**周凌峰**报道：8月19日是首个“中国医师节”，当天嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心在三湖连江湖畔，开展首个“中国医师节”义诊宣传活动。

此次活动，该中心派出医务人员20余人参与其中，拉宣传横幅2条、摆放展板20余张。活动分为义诊咨询、家庭医生签约、健康教育、免费发放药品等。服务内容包括家庭医生签约的政策解答，慢性病健康知识宣教，免费测量血压，测量随机血糖等。

活动现场人头攒动，医务人员积极热情地给居民测血压、血糖、解答他们的健康问题，进行健康生活指导，并免费发放药品、健康知识宣传册和宣传品。共为200余名社区居民进行了健康咨询、体检和家庭医生签约，发放药品价值1000余元。

小孩烫伤了怎么办？

本报讯　记者**丁婉莹**报道：夏女士家五岁的大儿子最近不慎被热水烫伤，由于家中长辈处理不得当，没能让烫伤处得到及时处理，导致孩子烫伤处发炎感染，受伤面积增大，一家人为此心疼不已。直到送医后，情况才逐渐好转。

诊治医生告诉夏女士，儿童烫伤，是最不好处理的意外事故之一。首先，烫伤往往疼痛难忍，很容易引发感染，严重的话会危及孩子生命；其次，烫伤后容易留下大面积的疤痕，不但会影响生理功能，还会影响容貌，给孩子带来很大的心理阴影。所以孩子烫伤后，家长必须要做的五件事是：冲、脱、泡、盖、送！

烫伤后，冷水冲是处理最关键的一步，先立即用跟室温差不多温度的流动冷水冲患处15~30分钟，水流要适度，这样能尽快带走烫伤部位的热量，降低组织损伤。

冷水冲到足够时间，孩子疼痛减轻后，试着轻轻脱掉烫伤处的衣物，不方便的话就用剪刀剪开，如果已经发生黏连不好脱，就保留黏连部分，只去除周围衣物就行。若是强行脱很容易弄破水泡，加重伤势。

完成前两步后，如果只是小面积烫伤，可以在一盆冷水中浸泡半小时左右，以缓解疼痛，稳定孩子情绪。

一定不要给孩子涂抹任何东西，只需用一块无菌纱布或是干燥清洁的毛巾轻轻盖住烫伤部位，不要用有毛、絮状物的东西覆盖，因为这些东西很容易粘连在伤口上。

经过上述处理，家长就可以将孩子送医诊治了。

生活顾问

如何应对秋悲？

本报讯　记者**朱亚平**报道：“晚上开始降温了，全家人都睡得很好，为什么我就是睡不着。”最近一段时间，家住茶花路的居民感觉食欲、睡眠也突然变得不好了，心情也经常欠佳，总会莫名地感觉到哀伤。

市中医院治未病中心相关负责人介绍，秋季抑郁症又名“秋悲”，是一种季节性心理疾病。秋季抑郁症在生理上主要表现为易疲劳、精力衰退、注意力分散、心悸心慌、失眠多梦、工作能力下降等种种不适之症；较为严重的则出现焦虑症状，食欲、睡眠等生活能力下降等。在心理上，产生情绪消极、抑郁、迷茫、孤独和无助之感，甚至从忧伤到悲观到绝望，认为生活没有意思，高兴不起来。

该负责人提醒，如果出现了秋季抑郁症的症状，一定要及时寻求心理治疗，以免病情发展加重。

如何预防秋悲？该负责人表示，患者需在生活中建立可靠的人际关系，遇到不利事件时，多找值得信赖的好朋友倾诉、商讨，烦恼和困惑就会烟消云散。

注意科学地睡眠、饮食、运动。失眠是情绪低落的普遍后果，充足地睡眠非常重要。女性减肥时的过度节食会造成情绪烦躁，合理的膳食和适当的锻炼非常重要。

时刻保持知足常乐的心态，快乐每一天。人生的道路大多是曲折坎坷的，必须时时刻刻勉励自己：比上不足、比下有余；有得必有失、有失必有得；大事讲原则、小事讲风格；知足常乐、难得糊涂、自得其乐。

崇阳县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

崇土网挂G[2018]007至013号

根据《中华人民共和国土地管理法》《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定，经湖北省崇阳县人民政府批准，湖北省崇阳县国土资源局定于2018年9月17日至2018年10月16日，在湖北省咸宁市国土资源网上交易系统公开挂牌出让七幅地块国有建设用地使用权，并授权崇阳县公共资源交易中心具体承办，现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地编号	土地位置	土地面积（平方米）	土地用途	规划指标要求			出让年限（年）	竞买保证金（万元）	起始价（万元）	土地估价备案号
				容积率	建筑密度	绿地率				
G[2018]007号	崇阳县天城镇经济开发区工业园区处	21112	工业	≥1.0	≥35%	≤20%	50	68	339.9	4209518BA0088
G[2018]008号	崇阳县天城镇经济开发区工业园区处	24004.1	工业	≥1.0	≥35%	≤20%	50	77	384.07	4209518BA0089
G[2018]009号	崇阳县天城镇经济开发区工业园区处	19087.8	工业	≥1.0	≥35%	≤20%	50	62	305.4	4209518BA0091
G[2018]010号	崇阳县天城镇经济开发区工业园区处	19999.7	工业	≥1.0	≥35%	≤20%	50	64	320	4209518BA0092
G[2018]011号	崇阳县天城镇经济开发区工业园区处	16095.4	工业	≥1.0	≥35%	≤20%	50	52	259.14	4209518BA0093
G[2018]012号	崇阳县天城镇经济开发区工业园区处	13532.4	工业	≥1.0	≥35%	≤20%	50	44	216.52	4209518BA0094
G[2018]013号	崇阳县天城镇经济开发区工业园区处	20409.2	工业	≥1.0	≥35%	≤20%	50	67	330.63	4209518BA0095

二、竞买人资格及其他要求

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外，均可通过网上注册参加报价竞买。申请人可以单独申请，也可以联合申请（联合申请应明确联合竞投所涉及的企业或个人出资的比例、签订《国有建设用地使用权出让合同》的受让人），参加竞买须提出竞买申请，并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌不设底价，按价高者得的原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易，即通过湖北省咸宁市国土资源网上交易系统进行。凡办理数字证书，按要求足额交纳竞买保证金的申请人，方可参加网上挂牌交易活动。

五、本次网上挂牌出让的详细资料和具体要求，见《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《咸宁市国土资源网上交易系统操作说明》和《崇阳县国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件，有意竞买人可登录咸宁市国土资源网上交易系统（http://219.139.108.3/GTJY_HBXN/）查询。申请人可于2018年9月17日至2018年10月14日，在网上浏览或下载本次网上挂牌出让文件，并按上述文件规定的操作参加竞买。

六、本次网上挂牌缴纳保证金截止时间为2018年10月14日下午16时。网上报价时间：

1、G【2018】007号地块为2018年10月7日上午8时到2018年10月16日上午10时止；

2、G【2018】008号地块为2018年10月7日上午8时到2018年10月16日上午10:05止；

3、G【2018】009号地块为2018年10月7日上午8时到2018年10月16日上午10:10止；

4、G【2018】010号地块为2018年10月7日上午8时到2018年10月16日上午10:15止；

5、G【2018】011号地块为2018年10月7日上午8时到2018年10月16日上午10:20止；

6、G【2018】012号地块为2018年10月7日上午8时到2018年10月16日上午10:25止；

7、G【2018】013号地块为2018年10月7日上午8时到2018年10月16日上午10:30止；挂牌报价时间截止时，经系统询问，有竞买人表示愿意继续加价的，系统将自动转入网上限时竞价程序，通过竞价确定竞得人。

七、湖北省崇阳县国土资源局和崇阳县公共资源交易中心对本次网上挂牌出让活动不另行组织现场踏勘和地块情况介绍，竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

八、如果在使用湖北省咸宁市国土资源网上交易系统过程中遇到问题或困难，请在分清问题类型的同时，与下列有关工作人员联系：

土地交易业务咨询电话：曾先生0715-3333801
数字证书办理及咨询电话：周女士 15971562219

湖北省崇阳县国土资源局
崇阳县公共资源交易中心
2018年9月17日

通城县G[2015]003号地块国有建设用地使用权挂牌出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》的有关规定，经通城县人民政府批准，受通城县国土资源局委托，通城县土地储备交易中心联合湖北诚信拍卖有限公司对通城县G[2015]003号地块国有建设用地使用权进行公开挂牌出让，现就有关事项公告如下：

一、地块简介

地块编号	土地位置	土地面积（平方米）	土地用途	出让年限	规划指标要求			起始价（万元）	竞买保证金（万元）
					容积率	建筑密度	绿地率		
G[2015]003号	通城县隽水镇白沙社区解放路东侧	13090	住宅	住宅70年	大于1，小于等于2.5	25%	30%	982	982

二、竞买人资格

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可参加竞买（法律法规限制的除外），申请人可以单独申请，也可以联合申请（联合申请应明确联合申请所涉及的企业出资比例、签订《国有建设用地使用权出让合同》的受让人），参加竞买须提出竞买申请，并提供<<挂牌出让须知>>中要求提供的相应文件资料。

三、本次通城县G[2015]003号地块国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得的原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让文件。申请人可于2018年9月18日至2018年10月17日，到通城县土地储备交易中心或湖北诚信拍卖有限公司获取挂牌出让文件。

五、申请人可于2018年10月8日至2018年10月17日下午16时前，到通城县土地储备交易中心或湖北诚信拍卖有限公司提交书面申请。交纳竞买保证金的截止时间为2018年10月17日下午16时（以到账时间为准）。

经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，湖北诚信拍卖有限公司将在2018年10月17日下午17时前确认其竞买资格。

六、通城县土地储备交易中心和湖北诚信拍卖有限公司对本次通城县G[2015]003号地块国有建设用地使用权挂牌出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍，竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

七、本次通城县G[2015]003号地块国有建设用地使用权挂牌地点为通城县政务服务大厅五楼开标厅，揭牌时间为2018年10月19日上午9时整。

八、联系方式：

（一）通城县土地储备交易中心
联系人：李先生
联系地址：通城县国土资源局一楼土地储备交易中心土地交易办公室
联系电话：0715-4355528
13886505055

（二）湖北诚信拍卖有限公司
联系人：冯女士
联系电话：18064008875
网址：http://www.hbcxpm.com
地址：武汉市江岸区台北一路26号中诚大厦

（三）竞买保证金的指定银行账户
户名：通城县非税收入汇缴结算户
账号：82010000000151536
开户行：湖北通城县农村商业银行银山支行

通城县国土资源局
2018年9月18日

拍卖公告

受委托，我公司定于2018年10月9日上午10时30分在咸宁市温泉邮电路特1号本公司拍卖大厅公开拍卖以下标的物：

1、中国农业银行赤壁市支行名下位于赤壁市官塘驿镇振兴路一处房地产，土地使用权面积约1058.87平方米，无证房产建筑面积约234.89平方米。参考价106万元，竞买保证金20万元。

2、中国农业银行咸宁分行温泉支行名下位于咸宁市温泉谿河大道38号（金穗）1号门面，建筑面积80.51平方米。参考价189万元，竞买保证金20万元。

3、中国农业银行咸宁分行温泉支行名下位于咸宁市温泉谿河大道38号（金穗）2号门面，建筑面积74.54平方米。参考价175万元，竞买保证金20万元。

4、中国农业银行咸宁分行温泉支行名下位于咸宁市温泉谿河大道92号（金厦）一间门面，建筑面积63.66平方米。参考价234万元，竞买保证金20万元。

5、中国农业银行咸宁分行温泉支行名下位于咸宁市温泉路73号（开发区）1号门面，建筑面积62.08平方米。参考价126万元，竞买保证金20万元。

6、中国农业银行咸宁分行温泉支行名下位于咸宁市温泉路73号（开发区）2号门面，建筑面积35方米。参考价70.6万元，竞买保证金10万元。

7、车牌号鄂L32279 圣路SL5030XYCX1轻型专项作业车一辆，竞买保证金3000元。

即日起标的物在其所在地或存放地展示。有意竞买者请持有效身份证明和每个标的物竞买保证金在2018年10月8日下午4时30分前（以到账实际时间为准，逾期则无效）到本公司办理竞买登记报名手续。

特别提示：1、以上标的物以现状拍卖，建筑面积仅供参考，以实测后登记发证为准，面积如有误差，拍卖成交价和拍卖佣金不作调整。

2、涉及到国有建设用地使用权等不动产权属变更登记过户一切事项均由买受人在拍卖成交后自行负责办理，逾期3个月内未办理权属登记变更手续，后果自行负责；同时按照法律、法规的规定各自承担各自的税、费。

3、现状拍卖，买受人改变土地用途、变更规划等事项自行解决，委托人、拍卖人对此不承担任何责任。

4、如有优先购买权人必须按照规定交纳竞买保证金，报名参与竞买，才能享有上述权利，否则视为放弃优先购买权。

公司地址：咸宁市温泉邮电路特1号
联系电话：0715-8130288 18107151110 刘先生
湖北中成拍卖有限公司
2018年9月18日

遗失声明

胡红花遗失湖北昊天投资有限公司收款收据一张，号码：HF13090014，金额44470元，特声明作废。

吴丹遗失咸宁市咸安区老王头饺子店营业执照正本，统一社会信用代码：92421202MA49W3PA68，特声明作废。

湖北金牡丹农业科技有限公司遗失行政公章、合同专用章以及财务专用章各一枚，特声明作废。

公　告

本公司因发生重大资产重组业务，需对前期公司所有的债权债务进行确认，凡在本公司有任何债权债务业务的公司或个人请予自本公告之日起60日之内提交有关债权、债务凭证到我公司办理核查确认登记手续，逾期则视为自动放弃法律权利，我公司不再承担任何经济和民事法律责任，特此公告。

登记地点：湖北嘉鱼鼎泰新型建材实业股份有限公司
联系人：丁先生　13907247608
王先生　18995810666
湖北嘉鱼鼎泰新型建材实业股份有限公司
2018年9月18日