

多地爆发骚乱 数千人与警察冲突

英国经历“不满之夏”

当地时间7月29日，位于英国英格兰西北部的绍斯波特镇发生持刀袭击事件，一名17岁男子持刀闯入一家儿童舞蹈班行凶，导致3名6岁至9岁儿童死亡，至少8人受伤，其中5名儿童和2名成年人伤势较重。英国警方称，嫌疑人将受到谋杀等十余项罪名指控，此次暴力事件与恐怖主义无关。

该事件震惊英国社会。事发后，当地数百人走上街头抗议，他们与前来维持秩序的警察发生激烈冲突。据路透社8月3日报道，英国多个城市3日爆发了13年来最大规模的骚乱，造成警察受伤、财产受损。

英国政府领导层召开紧急会议，以平息事态，并增派警察和检察官人手。英国警方调查后认定，引发这场骚乱的最主要原因，是有关袭击儿童嫌犯身份的谣言。据国际在线报道，极右翼组织在网上编造嫌犯的名字和个人背景，散布谣言称嫌犯来自申请避难的移民家庭，去年才乘船偷渡至英国。

英国新任首相斯塔默承诺，政府将“全力支持”警察部队采取行动，打击试图“播种仇恨”的“极端分子”。这场大规模冲突成了斯塔默政府的第一个重大挑战。

暴乱席卷英国多地

英首相召开部长级紧急会议

据报道，周末，英国各地极右翼活动人士至少策划了30多场示威活动。3日，多个城镇的极右翼示威活动演变为暴乱。暴乱席卷英国赫尔、利物浦、布里斯托尔、曼彻斯特、特伦特河畔斯托克和贝尔法斯特等地区。不少商店被洗劫一空，建筑被故意纵火，多名警察被砖块、瓶子砸伤入院。

在南港，当地数百人走上街头抗议，他们与前来维持秩序的警察发生激烈冲突，抗议者向警察投掷燃烧瓶、砖块，有39名警察在冲突中受伤；在伦敦，数千名抗议者在首相官邸附近与警察发生暴力冲突；在桑德兰的抗议活动中，一栋警察局大楼被洗劫一空，相邻建筑物被纵火焚烧；在贝尔法斯特，抗议者在清真寺外砸碎了一家咖啡馆的窗户，并向媒体记者投掷砖头。

面对这一系列突发事件，英国新一届政府展现出强硬态度。英国首相斯塔默谴责相关暴力行为，并称抗议者利用社会悲痛情绪制造骚乱。他强调，政府将全力支持警方打击那些试图散播仇恨的极端分子。

英国首相斯塔默召开了部长级紧急会议，讨论应对暴力事件的对策。斯塔默谴责相关暴力行为，并称抗议者“利用”社会悲痛情绪制造骚乱。

示威活动爆发早期，斯塔默8月1日已宣布了一项警务计划，包括共享情报、更广泛地部署面部识别技术、简化流程进行更迅速的逮捕行动，以打击暴力骚乱行为。

90多人被捕

英内政大臣：罪犯将付出代价

据统计显示，与暴力事件有关的90多名示威者已被逮捕。

英国国家警察局长委员会（NPCC）向示威现场增派130个部队，总计约2000名警察。NPCC公共秩序负责人本·朱利安·哈灵顿谴责称，社交媒体上的错误信息导致混乱。他说，“这不仅仅是示威，而是暴力混乱”，并称“为了增加人手，召回了正在休假的警察”。

有70名检察官在岗位上待命，以便迅速起诉在上周末示威中因暴力指控被捕的人。

英国内政大臣伊薇特·库珀表示，将对实施暴力的示威者采取法律严惩。库珀当天在X（前推特）上警告说，警方将得到政府的全方位支持，以采取尽可能最强有力的行动。她说：“犯罪暴力和混乱在英国的街道上没有立足之地。任何在街道上卷入刑事混乱和暴力抢劫的人都必须付出代价，被逮捕、起诉、惩罚、监禁和施行旅行禁令。违反法律是有后果的。”

专家分析称，此次示威不仅有极端分子参与，还有一些反对移民的普通市民，网上少数极端分子的意见扩大了极右翼运动的范围，导致暴力事件升级。英国战略对话研究所分析师雅各布·戴维称，“许多普通人因为不可靠来源传播的病毒性网络假消息而受到刺激”。



↑曼彻斯特的示威者与警方对峙。



↑赫尔一商店被洗劫一空。

上台不足一个月

英新政府面临相当多的问题

外界注意到，此次事件发生距英国新内阁组建不足一个月。媒体评论称，英国新首相斯塔默领导的工党原本希望，大选的压倒性胜利能够带来持续一整个夏季的政治蜜月期。然而，一系列迫在眉睫的挑战，使新政府上台所产生的振奋作用，不到一个月便消散殆尽。

亦有分析人士指出，除了现在正发生的骚乱，以及潜在的增税措施，英国新政府还面临着相当多的问题。如果不能在经济、国家医疗服务体系和移民问题上交出明确成绩，英国社会的不满情绪将难以消除。

综合红星新闻、参考消息、环球时报、中新网

健康讲堂

隐藏的“健康杀手”，这种糖很多人天天吃

巢雨（广西壮族自治区南溪山医院）

随着健康观念的普及，人们已经开始有意识地避开一些含有添加糖的食物了，比如配料表中有白砂糖、蔗糖的食物。

有些人以为这样就能健康地享受美食了，可殊不知，在不知不觉中又踩了另一个雷，那就是配料表中带有“果葡糖浆”的食物。

我们平常喝的碳酸饮料，吃的糖果、巧克力、蛋糕、饼干、面包等食物里，都能看到果葡糖浆的影子，但很多人都忽略了这个隐藏的“健康杀手”。

那么摄入过量的果葡糖浆会有哪些潜在危害呢？日常生活中我们又该如何做，尽量减少其摄入量呢？

什么是“果葡糖浆”？

果葡糖浆也被称为高果糖浆或异构糖浆，是以淀粉或淀粉质为原料，经水解、异构化、精制、浓缩等工艺制成的主要成分为果糖、葡萄糖的淀粉糖产品。也可以理解为：果葡糖浆是由果糖和葡萄糖组合而成的混合糖浆。

在果葡糖浆里，果糖和葡萄糖的比例是可以灵活控制的，果糖比例越高，糖浆越甜。按照果糖含量的不同大致有4类：

- 42型（F42）代表这个糖浆里果糖占42%，葡萄糖58%；
- 55型（F55）代表这个糖浆里果糖占55%，葡萄糖45%；
- 60型（F60）代表这个糖浆里果糖占60%，葡萄糖40%；
- 90型（F90）代表这个糖浆里果糖占

90%，葡萄糖10%。

我们平时喝的可乐的糖浆就是60型。

早在20世纪60年代，美国就开始使用果葡糖浆作为甜味剂。到1985年，果葡糖浆用量占到了总添加糖的35%，成为软饮料及其他含糖饮料如苏打水、冰茶及果汁中的主要甜味剂。

据统计，近几年我国果葡糖浆产量呈持续稳定增长态势，2021年我国果葡糖浆产量达到685万吨。

果葡糖浆摄入过量，不止长胖那么简单。

虽然添加果葡糖浆会让一些食物变得更好吃，但常吃含有果葡糖浆的食物危害也不小。

增加长胖风险

目前肥胖已经成为了普遍问题，我国成年人超重/肥胖患病率已经超过50%，学龄儿童接近20%，控制肥胖刻不容缓。含有果葡糖浆的饮料可能就是导致人们逐渐肥胖的幕后推手之一。

毕竟添加了果葡糖浆的饮料好喝，饱腹感弱，热量又高，咕咚咕咚能喝下去一大瓶。

如果经常喝，既不控制饮食，又不增加运动量，那么自然会发胖。

果葡糖浆中含有大量果糖，有研究表明，与膳食葡萄糖相比，与混合膳食一起食用的纯果糖会导致循环胰岛素和瘦素减少，并减弱女性餐后生长素释放肽的抑制。

简单来说，就是与葡萄糖相比，果糖对能量调节系统的不同影响可能会导致热量摄入增加，并最终在长期食用高果糖饮食期间，导致体重增加和肥胖。

增加患脂肪肝风险

果葡糖浆是由葡萄糖和果糖构成的，葡萄糖作为能量来源能够被身体组织器官利用，而果糖摄入后绝大部分在肝脏中代谢。

摄入过量的果糖会在肝脏中转化为脂肪，从而增加患脂肪肝的风险。

一项发表在营养杂志上的研究显示，那些每天至少喝1杯含果葡糖浆饮料的人，患非酒精性脂肪肝的风险比那些不喝饮料的人高出55%。

很多研究证据也表明了，果葡糖浆的摄入不仅会增加非酒精性脂肪肝（NAFLD）的风险，还会增加非酒精性脂肪性肝炎（NASH）的风险。

增加患2型糖尿病风险

果糖本身在体内的代谢对血糖的影响不大，含有较高果糖的果葡糖浆对血糖的影响也不会很大。但问题在于，过量果糖的摄入是造成肝脏脂肪积累的主要原因，这会导致胰岛素抵抗，进而增加患糖尿病的风险。

增加血脂异常风险

有研究发现，高果糖摄入可增加健康个体和糖尿病患者的血浆总胆固醇水平。

增加患痛风的风险

目前有强有力的证据表明，肝脏中果

糖的代谢会通过增加ATP降解为AMP（尿酸前体）来诱导尿酸产生，从而增加痛风的发病风险。自1967年引入果葡糖浆以来，美国的果糖消费量大幅增加，并且果葡糖浆的消费量与美国人痛风患病率增加的趋势相吻合。

损坏牙齿

至于吃“糖”导致龋齿的问题，果葡糖浆也不例外。有动物实验表明，无论是蔗糖还是果葡糖浆都会导致龋齿的发生。

果葡糖浆中的葡萄糖和果糖都是单糖，单糖的分子量小，水溶性高，易渗入菌斑并能被致龋菌直接利用产酸，造成牙面脱矿。只不过和蔗糖相比，果葡糖浆致平滑面龋的能力相对较弱，致窝沟龋发生的能力相对较为明显。

避免过量摄入，试试这样做。

目前，果葡糖浆在食品工业的应用非常广泛，比如我们吃的蛋糕、奶茶、冰淇淋、雪糕、果脯、蜜饯、果酱、夹心饼干、面包、甜饮料、葡萄酒等都可能含有果葡糖浆。

要想辨别是否存在果葡糖浆，比较靠谱的方式就是直接看食品包装上的配料表。

如果有“果葡糖浆”的字眼，那就少吃或者不吃，特别是果葡糖浆排在配料表比较靠前的位置的，说明含量较高，更要谨慎选择。

偶尔吃无妨，但常吃可不划算，别为了这口“甜蜜”就丢掉了健康哦！