

日本易拉罐印盲文 澳洲盒裝酒帶開關

國外包裝方便又有人情味

包裝是產品的門面，但又不僅僅是“面子工程”，需要兼顧實用性、環保性和美觀性。市場顧問公司益索普發布的《2019中國食品飲料行業包裝趨勢洞察報告》顯示，91%的消費者認為除了“顏值”和保護價值外，便利性也是包裝設計的重要方面；《2019年食品和飲料包裝趨勢》白皮書則發現，68%的購物者願意購買採用可回收包裝的產品。

然而，現在不少企業祇重視產品開發和創新，却在包裝上不夠用心，有的粗糙隨意，有的過于豪華，而忽略了包裝的實用性和便利性。了解其他國家的一些特色包裝，或許能給我們一點理念上的啓發和借鑒。

日本：牛奶盒用凹槽標純奶

日本商品的包裝以精緻著稱，特別是日式點心，有時甚至精美到令人吃驚的程度。漂亮的禮品紙包裹一個藤編盒子，打開後先看到一張白紙，下面是3個獨立的小托盤，托盤裏各放一個密封的紙袋子，裏面是3個柿餅。這盒點心用到的所有包裝紙都設計簡潔，雖然層數較多，但並不顯臃腫。

精美其實祇是日本包裝的特色之一，更值得稱道的是他們包裝設計上的人性化。在日本買牛奶，你會發現，部分牛奶盒上面的封口處有一個奇怪的圓弧形缺口。這是專門為視覺障礙者設計的。一方面，有圓弧缺口證明此盒為純牛奶，而非乳飲料等其他乳製品；另一方面，這樣的凹槽也可以告訴視覺障礙者開口的正確位置。與此類似的設計理念，還出現在一些易拉罐上，其拉環旁邊會有一些凸起的點，這種“點字”是盲文，能夠幫助視覺障礙者區分易拉罐中是哪種類型的酒，以及酒精含量多少。

日本人在包裝上的貼心體現在生活的方方面面。比如，有些信封帶有深顏色的內襯，其他人對着燈光無法看到信件的内容。去書店買書，收銀員一般會問需不需要包上書皮。一些特殊商品還會有專門的包裝。在超市，如果你買了沒有紙盒包裝的酒，收銀員一般會在酒瓶底部套上一個紙袋防止碰撞破裂。日本著名調味品公司龜甲萬公司對產品包裝非常重視，為了保證醬油的新鮮度，公司推出了一款軟包裝的塑料醬油瓶，既可以輕鬆擠出醬油，又能確保密封，以防醬油過早

變質。

再精美的包裝，最後都會成為垃圾。因此，日本廠家近年來在設計包裝時都會非常注重環保。日本著名化妝品公司花王集團從1991年開始推出補充裝的日化產品，目前集團下屬約八成的主力產品都換用了該類簡易包裝。一瓶用完後，消費者可以購買補充裝，倒入原裝瓶中，既實惠又環保。

德國：盡量少用塑料包裝

德國的產品包裝以“簡”著稱，追求環保性。比如，餅乾、幹果等吃完後，包裝盒可以留下來當飯盒，循環使用；一些日用品的包裝袋也可多次使用。在德國購買飲料，大多需要多付一個瓶子的費用，鼓勵人們在喝完後把瓶子退給超市，拿回退瓶費。此外，各啤酒廠家也都有回收酒瓶的傳統，重新清潔消毒後再裝新酒。包裝從“簡”的理念在德國已經深入人心，目前在柏林、漢堡等大城市還出現了一些無包裝商店。

德國最大連鎖超市REWE的經理馬庫斯告訴《生命時報》記者，德國包裝條例規定，商品的製造商、貿易商和進口商必須承擔商品包裝以及回收再利用的費用。由于回收成本最高的是塑料袋，德國商品都會盡量少用塑料包裝。馬庫斯所在的超市分店中，大約80%的商品都是紙質包裝。除塑料外，包裝也很少用金屬成分，以減少生產過程的污染。

美國：藥瓶充分考慮老人孩子

美國產品包裝與過去最大的不同之一是透明裝越來越多，無需打開包裝，消費者就能清楚看到裏面的產品。這種真實感傳遞出新鮮、健康、自然、美味等信息，可以提升商品對消費者的吸引力。比如，格蘭諾拉麥片在改用透明包裝後，年銷售量增加了12%。

美國人酷愛戶外運動，便攜式包裝長時間走俏市場。最近，一家飲料公司就開發了一款名為KarmaCap的飲水瓶，供戶外運動者隨身攜帶。乍看起來，它與普通飲水瓶差別不大，祇是瓶蓋略大。其瓶蓋被設計成一個可按壓的小容器，裏面裝入碾成粉末狀的水果幹，或其他有保健作用的粉末。瓶內裝入水後，可隨時按壓瓶蓋頂端，釋放粉末進行衝調。之所以這樣設計，是因為維生

素等物質在水中衝泡時間越久，越容易損失有效成分。

美國的藥瓶設計也比較獨特，會充分考慮老人、兒童的特殊性。比如，美國藥瓶的瓶蓋必須在使勁向下按壓的同時旋轉，才能打開。這是為了避免兒童輕易打開瓶蓋，接觸到藥品，造成藥品誤服。兒童服用的液體藥，會將瓶蓋設計成有計量刻度的滴管，既方便嬰幼兒服藥，也能避免藥品用量錯誤。為了便于老年人分辨，很多藥品則會採用醒目易讀的大字標識。

澳大利亞：盒裝紅酒走紅

澳大利亞屬於世界紅酒新產地。過去，紅酒多以考究的包裝體現高雅精緻感，但現在，澳大利亞紅酒的包裝已逐漸走向簡潔、環保。盒裝紅酒(bag-in-box)和聽裝紅酒開始走紅。

起源于歐洲的盒裝紅酒在澳大利亞有50多年的歷史，它曾長期被市場和消費者漠視，如今開始受到釀酒師們的追捧。將紅酒先用塑料袋封裝，再套上一層紙盒，類似一個簡易的禮品盒，但其下部設計有一個閥門，用于倒出紅酒。隨着設計創新和技術革新，各式各樣的紙盒子賦予了盒裝紅酒時尚和現代感。相較於傳統瓶裝紅酒，除了價格便宜和攜帶方便外，盒裝紅酒更延長了紅酒的保存期。因為盒裝紅酒使用開關控制出酒過程，空氣很難進入酒袋，因此在沒有儲酒設備的情況下，開啓後的盒裝紅酒比瓶裝紅酒存儲時間更長。此外，盒裝紅酒的外包裝更低碳，易于回收處理。英國《衛報》一篇報道稱，澳大利亞紅酒研究所在2016年進行的一項研究表明，瓶裝紅酒每升產生的溫室氣體幾乎是盒裝紅酒的3倍。

紅酒中的又一另類，聽裝紅酒受到了年輕人的歡迎。“澳大利亞紅酒評論”網站稱，聽裝紅酒具有價廉物美、攜帶方便、便于開啓等優點，但更值得一提的是鋁制易拉罐的回收處理更環保。有研究表明，易拉罐的回收再利用，既可以節約鋁土礦，還能節省97%的能源，對保護環境有巨大貢獻。

產品包裝的整體水平，既體現了企業的技術和匠心，也反映出社會的人性化程度。對包裝的各個細節進行完善，力求簡潔實用、便捷環保，理應成為每一個企業的目標。

住所綠地多,推遲更年期

綠地又稱“人工肺”，是城市居民呼吸新鮮空氣的最佳場所。近期，挪威科學家的一項研究表明，長期在綠意盎然的社區內居住，有助推遲更年期年齡，減少更年期綜合徵的發生。

挪威卑爾根大學研究小組採用歐盟9個國家1955名中老年婦女呼吸道健康調查項目的20年隨訪數據，對居所附近綠地的利用與更年期年齡和生殖衰老之間的關係進行了分析。結果表明，與居所被綠地環繞的參試者相比，居住地周圍綠地

空間較少的女性平均提早1.4年進入絕經期，社區綠地面積每增加1/4，過早絕經的風險就可降低13%。在對吸煙、肥胖、身體活動、口服避孕藥的使用情況及空氣污染、交通噪聲等環境因素進行調整後，結果仍然成立。研究報告發表在《國際環境》雜誌上。

研究人員表示，在綠地附近居住可使女性體內雌二醇（重要的女性激素）濃度上升，或可推遲更年期的到來，從而延緩生殖衰老，提升健康指數。

這九種器官沒了也敢活

有些器官的存在會使人類的生活變得更容易，但沒有了它們，身體依然可以正常運轉。美國“讀者文摘雜誌網站”近日對此進行了總結。

1.一個肺。我們需要至少一個肺才能呼吸，但為了治療肺癌、肺結核或其他肺部疾病，另一個肺可以被摘除。美國梅奧診所移植外科醫生和肝移植外科主任朱莉海姆巴赫表示，需要注意的是，當其中一個肺被切除時，病人可能在1秒鐘內失去大約35%的吸氣量。

2.結腸。當人們患上結直腸癌、克羅恩病或潰瘍性結腸炎等腸道疾病時，外科醫生可能會切除他們的結腸甚至同時切除直腸。朱莉海姆巴赫提醒，在這種情況下，病人排便的次數會明顯增多，他們需要通過改變飲食方式來避免腹瀉。

3.生殖器官。生殖器官是性行為及繁殖後代的重要條件，但它們並不是人類生存所必需的。美國克利夫蘭診所泌尿科和腎臟研究所主席埃裏克·A·克萊恩指出，子宮切除術對婦女的性生活幾乎沒有負面影響；卵巢切除術後雌激素分泌量減少，可能會導致性欲喪失。對於男性來說，因前列腺癌治療而切除一個睪丸也不會對他們的性生活造成過大影響。

4.膀胱。膀胱癌病人或神經源性膀胱病患者需要切除這個器官。克利夫蘭診所泌尿科的喬治·帕斯卡·哈伯博士表示，醫生會用一段腸道來轉移原先儲存在膀胱裏的尿液，這時，腸道成了一個“新膀胱”。

5.膽囊。肝細胞分泌膽汁來分解脂肪。膽汁平時儲存于膽囊中，以防人們突然來一頓特別油膩的大餐，但身體並不完全依賴于被儲存的這些膽汁來分解食物。朱莉海姆巴赫表示，大多數人在膽囊被摘除後，並不會感到有什麼不同。由于他們的身體已經習慣了固有的飲食規律，適應了消化食物的節奏，因此不需要額外的膽汁。

6.胃。對於一些肥胖癥患者和侵襲性胃癌患者來說，醫生可能需要切除他們的一部分或全部胃。克利夫蘭診所胃腸病學家阿卜杜拉·沙特納維表示，正常情況下，胃部吸收維生素，並通過混合胃酸來分解食物，從而達到消化目的。一旦胃被摘除，醫生會直接將食道與小腸連接起來。手術後，病人仍然可以攝入少量的固體食物。

7.脾。脾的主要功能是過濾血液，但如果患上特發性血小板減少性紫癜等血液病，則需要切除脾。朱莉海姆巴赫稱，脾在人體免疫系統中起着重要作用，一旦它被切除，人的體質可能會變差。切除脾臟的病人需要注射一些疫苗，因為他們受到感染的風險更高。

8.一個腎。腎臟起到了代謝、調節等重要作用，不過許多人毫不猶豫地為愛捐出一個腎。朱莉海姆巴赫指出，即使是一個腎也足夠有效地處理體內廢物。

9.闌尾。一些研究者認為，闌尾是一個無用的器官，它的存在可能祇是為了人類的祖先服務而已。總之，生理學家目前還不完全清楚闌尾的功能。最近的研究表明，闌尾能保證人體內“好細菌”的安全。朱莉海姆巴赫提示，對闌尾炎患者來說，闌尾的存在弊大于利，不摘除的後果很嚴重。

糙米營養高 黑米抗氧化 糯米消化快

稻米家族都有特色

粳米、籼米、黑米、香米……如今的市場上，米的種類越來越多，它們有什麼不同？

籼米和粳米。美國普渡大學農業與生物工程系食品工程博士雲無心指出，大米的主要成分是澱粉。按照澱粉分子中葡萄糖單體的連接方式，澱粉被分為“支鏈澱粉”和“直鏈澱粉”兩類。直鏈澱粉像一根長綫，而支鏈澱粉像一串主幹上分支、枝幹上分叉、杈上再分小杈的大樹。直鏈澱粉的分子比支鏈澱粉小，可以形成緊密的結構，分子之間相對沒有那麼容易糾纏；而支鏈澱粉分子大，容易互相牽扯。不同的大米中直鏈澱粉的含量相差較大，高的可達20%以上，低的含量幾乎為零。大體來說，籼米的外形細長，直鏈澱粉含量高，因此煮出來的飯消化速度要慢一些，相對而言升糖指數低一些。在國外，大致相當于“長粒米”。粳米的外形要短一些，直鏈澱粉含量低。在國外，相當于“中粒米”和“短粒米”。首都醫科大學附屬北京朝陽醫院營養師宋新表示，籼米和粳米在營養上差別不大。從烹調角度來說，籼米比較“出飯”，用它煮飯的時候，要適當多加點水，其米水比大約是1:1.5。籼米黏性較差，煮熟後米粒顆鬆散，適合用來制作炒飯。粳米黏性適中，煮熟後米粒有點黏性但仍能分開，彈性比籼米好，它適合用來煮飯或煮粥，但吃水比較少，不怎麼出飯，做米飯時米水比大概為1:1.2。

糯米。糯米通常是短圓形（粳糯），也有一些細長形的（籼糯）。其特徵是直鏈澱粉含量極低，幾乎全部是支鏈澱粉。籼米和粳米的生米透光性較好，糯米則是牛奶一樣的白色，煮熟後非常黏軟。在不同的地方，糯米也叫“粘米”“江米”。值得注意的是，糯米消化速度快，容易在短時間內造成血糖急劇上升，因此糖尿病患者要特別注意控制食用量。

黑米和紫米。黑米和紫米本身可能是粳米，也可能是籼米。它們是選育出來的特殊品種，米



的表面有大量的花青素。因為花青素的具體種類和含量不同，有的呈黑色，有的呈紫色。花青素是水溶性的，所以泡在水中會出現“掉色”的現象。根據水的酸鹼性不同，顏色還會出現一定變化。花青素是著名的抗氧化劑，許多“健康食品”都以抗氧化劑為賣點，所以黑米和紫米也被當成“健康食品”，賣得更貴。

香米。香米是根據其風味特徵來命名的，更多是一種傳統和習慣的命名。不管是籼米、粳米還是糯米，都有稱為“香米”的品種。

糙米。糙米是水稻去除谷殼之後的產物。其表面還有一層皮，含有很多膳食纖維，很影響口感。把這層膳食纖維去掉，就得到了精米，或者叫做白米。去除的這層東西，一般占到糙米總重的7%左右，被稱為“米糠”。米糠中含有較多的膳食纖維、維生素和礦物質，以及豐富的抗氧化劑，此外還有含量不低的油。這些油主要是不飽和脂肪，與動物油相比，算是“健康”的油。因為這層米糠的存在，糙米含有更多現代人容易缺乏的營養成分，升糖指數更低。所以，糙米比精米更健康。但糙米飯口感比精米飯明顯要差。

