

健康关注

“游离糖”摄入量严格控制 “喝水果”听起来似乎健康

当心“隐身糖”偷袭你



最近世界卫生组织(WHO)发布了有关成年人和儿童糖摄入的指南,又引起人们对摄入过多糖分问题的关注。

到底什么是糖?哪些糖需要限制?包括水果中的糖吗?包括果汁吗?包括蜂蜜吗?我日常不怎么吃甜食,难道也会吃进来很多糖吗?很多人都对这些问题非常困惑。

蜂蜜、纯果汁也在限制之列

世界卫生组织所说的这些糖,并不包括新鲜完整水果中天然存在的糖,不包括奶类中的乳糖,也不包括粮食薯类和薯类中的淀粉。它们包括人类制造食品时所加入的蔗糖(白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖)、葡萄糖和果糖等,也包括食品工业中常用的淀粉糖浆、麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等甜味的淀粉水解产品。纯水果汁和浓缩水果汁也需要限制,蜂蜜也在限制之列,尽管它们都给人们以“天然”和“健康”的印象。

在现有证据的基础上,WHO强烈推荐人们终身限制游离糖的摄入量,建议无论成年人还是儿童都把游离糖的摄入量限制在每天总能量摄入的10%以下,最好能进一步限制在5%以下。

指南中所提及的“游离糖”,并不包括新鲜水果和蔬菜中的内源性糖。游离糖包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。我们喝的含糖饮料中的糖,制作糕点时加的糖,烹调时加的糖等都属于游离糖。

每天45克糖是最高限量

那么,“每天总能量摄入的10%”到底是多少糖呢?对于轻体力活动的成年女性来说,每天的总能量(热量)摄入推荐值是1800千卡,10%的总能量就是180千卡,相当于45克糖。如果要把这些糖的量再限制到一半呢?就是22.5克。

听起来45克糖数量挺大,可惜一旦变成食品,就会显得太少。比如说,喝一瓶500毫升的可乐,就能轻松喝进去52.5克糖,这当然已经超过了世界卫生组织所提的45克糖的限量。大部分市售甜饮料的糖含量都在8%至12%之间,真的是一瓶就会超量。纯果汁也不在可以随意饮用之列。比如说,市售纯葡萄汁的含糖量在16%至20%之间,即便按16%来算,一次性纸杯1杯(200克)就含有32



范志红

克糖,已经超过22.5克,而市售的一大瓶500毫升装,含量就达到80克之多。所谓“喝水果”听起来很健康,其实水果的健康好处没有全部得到,喝进大量糖而增肥的效果却很容易得到。

乳酸菌饮料也是高糖产品

另一个特别值得注意的高糖产品,就是乳酸菌饮料。目前市面上的乳酸菌饮料都是以健康饮品的形象出现,经常被标以“零脂肪”,但它们也存在高糖分的问题,含糖量通常在15%以上。仅按15%来计算,喝340毫升这种市场上中等规格的乳酸菌饮料,就会摄入51克糖,远远超过22.5克。

此外,像女生们喜欢的红枣浆、蜂蜜柚子茶,它们都加入了大量糖,而且是以美容养颜的名义喝的。其实,养颜的效果不一定能看出来,几大罐的糖倒是实实在在吃进去了。蜂蜜当中含糖量通常在75%以上,它当然也需要严格限量。很多人早上用1大勺蜂蜜冲杯蜂蜜水,也会摄入25克以上的糖。还有红糖,它含糖在90%以上。虽然红糖比白糖含的矿物质多一点,但毕竟含糖量非常高,并不适宜每天大量吃。

烹饪调味里的糖不容小觑

焙烤食品和面点一向都是糖的大户。市售甜面包甜饼干中要加糖15%至20%,即便是自己动手焙烤,通常配方中的糖也足够多。用8%的糖来做点心,只不过是微微能尝出一点甜味。江南一带喜欢的松软小馒头、小包子、奶黄包之类,面团里都要加上5%至8%的糖,吃起来才觉得可口。

日常家庭调味也要注意,稍不小心,吃进来糖的数量十分可观。比如说,很多人喝八宝粥一定要放糖,喝咖啡要加糖,做红豆沙绿豆沙要加糖,银耳汤要用冰糖煮,梨汤要用冰糖炖,吃粽子要加糖,汤圆里面也有糖。做个鱼香味的菜都要放糖;拌凉菜为了中和醋的酸味常常放点糖;红烧菜为了增鲜提色要放点糖;好多家庭炒番茄鸡蛋和醋熘白菜都要放糖;糖醋类的菜放糖的数量相当可观,如果是荔枝肉之类浓甜菜肴,没准其中的含糖量能高达15%。

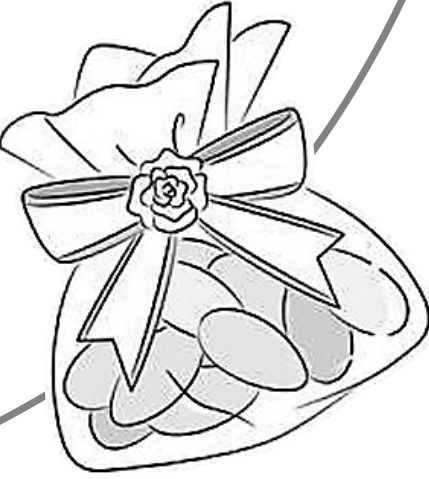
说到这里就会发现,要把每天吃糖的量控制在一日热量的5%以内,真的是件相当难的事情。有些人又会说了:干嘛这么斤斤计较?多吃点糖会死吗?没错,糖当然不会马上要人命,就像呼吸浓重雾霾的空气也不会马上要人命。但是,长年累月多吃糖,就像长年累月呼吸污染空气一样,有很大可能会让人提前患病。从损伤牙齿、增肥变胖、促糖尿病、促肾结石、促痛风,到增加心脏病和多种癌症的风险,难道理由还不够吗?

(作者系中国农业大学食品学院副教授)

链接▶▶▶

吃糖忠告

- 1.日常尽量不喝各种甜饮料。偶尔一次聚会也就罢了,自己不要主动去喝。
- 2.直接吃水果,市售果汁和榨的“原汁”应当控制在1杯以内。鲜榨果蔬汁时尽量多放蔬菜,少放水果,避免自制果蔬汁含糖过多。
- 3.乳酸菌饮料限量饮用,认真阅读食品标签上的碳水化合物含量一项。
- 4.如果每天要喝一杯红糖水或蜂蜜水,就最好远离其他甜食、甜饮料,像饼干曲奇巧克力之类最好免掉。
- 5.喝咖啡尽量少加或不加糖,喝牛奶、豆浆也不要加糖。
- 6.如果某种产品号称“低糖”,那么要看看它是否达到营养标签上说明的低糖标准(100毫升液体或固体当中的糖含量是否低于5克)。
- 7.焙烤食品尽量控制放糖数量。
- 8.尽量不要养成喝粥加糖的习惯,甜汤要少喝。做菜放糖最好限制在不明显感觉到甜味的程度。
- 9.小心“营养麦片”和各种“糊粉”类产品中加的糖。



健康资讯

中韩探讨食品营养产业发展

本报电(苏文娟)由《生命时报》社与韩国E-TODAY共同主办的,中韩食品营养产业招商洽谈会近日在京召开。双方专家与企业代表共同交流探讨食品产业的发展及合作,开展研讨中韩食品营养产业发展的高端论坛,并共同举办帮助韩国食品及餐饮连锁加盟企业开拓中国市场的中韩合作洽谈会。

《生命时报》社社长吴天红表示,“食品营养产业”是中韩双方非常好的合作点。中韩两国的饮食都具有悠久的传统和独特的魅力,被民众接受和喜欢。此次会议通过两国媒体搭建交流平台,是一种创新的合作模式,必将推动两国在食品营养产业更深层次的沟通。

人老脾气会变怪

德国比勒菲尔德大学和耶拿大学的研究人员对410名年龄在64—85岁的双胞胎,进行了为期5年的追踪研究后发现:老年人的“神经质”水平会随着年龄增长,越来越高,责任感水平则会越来越低。由于身体衰老以及认知能力下降,老人会感觉自己不像从前那样一切尽在掌握,生活中会变得更加谨慎,以避免危险并保持健康,这使他们表现出比较明显的“神经质”。同时,他们在社交交往中会变得挑剔,不再像原来那么外向和容易相处。

8种疾病可致脾气怪

老年病科主任王东旭介绍说,上面的研究有一定道理,一些老年朋友的确随着年龄增长出现一些古怪的脾气。但是,有的怪脾气背后是某些疾患在作祟。以下8种疾患都可能导致老年人脾气改变,值得大家注意。

天津肿瘤医院与美癌症中心合作

本报电(李运红、赵迎)天津医科大学肿瘤医院与美国内布拉斯加大学医学中心旗下的弗雷德·帕梅拉·巴菲特癌症中心,近日签订协议,结成“姊妹医院”。双方将开展恶性肿瘤的临床转化研究,利用双方优势资源,推进我国肿瘤预防、诊断、治疗技术与世界先进技术接轨,提升天津肿瘤防治事业的水平,造福更多癌症患者。

糖尿病 老年病科主治医师朱莹介绍说,血糖升高会引起机体代谢功能紊乱,影响B族维生素的吸收,甚至导致人体内B族维生素的缺乏。缺乏B族维生素会影响神经系统的稳定性,从而出现脾气暴躁、喜怒无常的现象。因此,脾气突然变坏的老人要及时检测血糖水平。

高血压 老年病科主治医师沈波介绍,中医认为,高血压多是由于情志不遂引起肝阳上亢所致。部分老年高血压患者由于肝火过旺导致交感神经兴奋、中枢神经紊乱等,变得脾气暴躁、易怒。

保健园

老人脾气变怪 警惕8种疾病

杨璞

甲亢 老年甲亢患者往往容易情绪激动、性情急躁。另外,这类老年患者还有心慌、心动过速、怕热、多汗、食欲亢进、消瘦、体重下降、疲乏无力、失眠、思想不集中等症。

缺乏维生素B1 老年病科主治医师鲁慧介绍,即便是血糖不高的老年朋友也可能会出现因缺乏B族维生素而影响情绪。有的老年朋友吃的食物过于精细,会导致维生素B1缺乏。经常饮酒的老年人要注意,酒精也会干扰维生素B1的吸收。缺乏维生素B1可引起脚气病和神经炎。这类老年人常常心理压力过大,脾气暴躁、喜怒无常。

缺乏铁元素 老年病科主治中

医药前沿

肾性贫血口服药有望在我国上市

珏晓

全球首个用于治疗肾性贫血的口服药物正在国内和国外同步研发,我国有望成为首个肾性贫血口服药物上市国家。这是国际肾脏病学会全球发展委员会理事林善铎在近日举行的“2015年北京市经济技术开发区专题科技研讨会”上透露的。

据林善铎介绍,该类药物是全新低氧诱导因子稳定剂,基于全新的药理学机理研发而成,通过多个途径高效促进红细胞生成。由于具有良好的依从性,此类药物不仅适用于透析贫血患者,也可以广泛应用于非透析贫血患者。前期研发在美国完成,后期临床研究和生产在中国进行,创立了中国新药研发首创药中国首批国家的新模式。

林善铎表示,30年来肾性贫血常用药物是注射用重组人促红细胞生成素,在疗效和安全性方面具有局限性,且必须静脉或皮下给药,运输和保存均需冷藏,大大降低了治疗依从性,导致广大尚未恶化发展到透析的肾性贫血患者无法得到有效治疗。肾性贫血治疗急需创新治疗方案,需具有全新作用机制的口服药,以获得更好的疗效、安全性和依从性。

健康互联网

让宝宝获得金质睡眠

毕磊

最新研究发现,60%的中国宝宝还睡不够12小时。为了能让更多宝宝享受每晚12小时金质睡眠,近日,中国睡宝宝大使们代表42万中国宝宝出席“中国宝宝博鳌睡眠峰会”。会上,帮宝适携手中国睡宝宝大使点亮世界首个以中国宝宝命名的12颗金质睡眠星,寓意每个不同月份出生的宝宝都能得到一颗专属金质睡眠星的守护,祝福中国宝宝睡得好长得好。来自全国各地的妈妈宝宝们齐声欢呼“金质睡眠,未来之星”。

在谈及新生代妈妈们的宝宝睡眠护理时,宝洁大中华区传播与公关部总经理王月说,随着“手机育儿”成为新生代妈妈的主流育儿方式,妈妈们的育儿知识日益丰富。她们在重视宝宝喂养和早教的同时,更注重宝宝的12小时睡眠。帮宝适联合育儿网开展的《中国宝宝睡饱了吗?》大型网络问卷调查结果中发现,近七成的妈妈都认为睡眠质量是宝宝健康成长的关键因素。为此,育儿专家贴心的提供了“宝宝金质睡眠3+3”法则,助力每一个中国宝宝的健康快乐成长:

三要:

- 1.要在宝宝困倦时放在床上,培养其独自睡眠能力;
- 2.要让宝宝与父母同屋不同床,保证夜晚连续睡眠;
- 3.要用纸尿裤等养育行为方式,提高宝宝夜晚睡眠效率。

三不要:

- 1.不要依赖拍背或摇晃等安抚方式让宝宝入睡;
- 2.不要让宝宝在喂奶后才能入睡;
- 3.不要过度干扰宝宝夜晚睡眠。



医师卢

岱魏介绍说,

有的老年朋友经常不用铁锅炒菜,或者患有消化道溃疡、消化道肿瘤、痔疮等引起的慢性出血,这些都会导致缺血。缺铁的老人会感到精神萎靡不振、困倦乏力、注意力不集中、急躁易怒、性欲低下等。

老年性痴呆 老年性痴呆早期常表现为遗忘大、唠叨、多疑猜忌,中期不仅记忆力明显受损,还会有明显的性格和行为改变。

老年期神经症 如果患有动脉硬化的老年人脾气改变,性格变得孤僻、胆小、情绪不稳、喜怒无常,同时有头痛、头晕、四肢麻木等症状,就要考虑是不是患上老年期神经症。老年期神经症常表现出抑郁、焦虑、恐惧等情感障碍,并伴有心血管和脑部疾病等。

老年焦虑症 老年焦虑症患者的情绪往往非常不安与恐惧,同时伴有交感神经亢进、肌肉紧张等植物神经紊乱,类似于老年期神经症。



健康箴言

话些桑麻故事 结那翰墨因缘

此联为享寿110岁的书法家苏局仙自题“蓼莪居”联。全联为:竹木四周,田畴满望,下临小溪一角,春朝秋月,恒与农夫野老、樵子牧童,话些桑麻故事;六朝典籍,三代文章,旁及大藏真经,酒后茶余,且同鹤眼鼠须、乌丝龙剂,结那翰墨因缘。

“蓼莪”,《诗·小雅》篇名,此诗表达了子女追慕双亲抚养之德的情思。后因以“蓼莪”指对亡亲的悼念。联作者以“蓼莪”作为居室名,表示对先人的怀念。

上联写居室优美的环境和与社会基层人们的广泛交往。“竹木”,即翠竹与树木。“田畴”,泛指田地、田野。“春朝秋月”,指春天的早晨、秋夜的月亮,泛指一年四季。《春秋序》:“春先于夏,先于冬,举先可以及后,春春足以兼夏,言秋足以见冬,故举二字以包四时也。”“野老”,村野老人。南朝·梁·丘迟《旦发渔浦潭》诗:“村童忽相聚,野老时一望。”“樵子”,打柴人。“桑麻”,指桑树和麻。植桑养蚕取茧和种麻取其纤维,是古代农业解决衣着的最重要的经济活动,亦泛指农作物或农事。晋·陶潜《归园田居》诗之二:“相见无杂言,但道桑麻长。”上联言:蓼莪居四周有葱葱竹木,远望是绿绿田野,近邻是涓涓小溪,一年四季,常与种田的人、村野老人、打柴的人和放牛的儿童,交谈农作物的春种秋收或其他农事,自己的生活充实、快乐而富有情趣。古人云:“人之生不能无群”(《荀子·富国》)。有如此诗意家居、和谐守望的生存环境,焉得不寿。

下联写居室主人的读书生活及与文房四宝结下的翰墨因缘。“六朝”,指吴、东晋、宋、齐、梁、陈,先后建都于建康(吴称建业,今南京市),史称六朝;亦泛指南北朝时期。“六朝典籍”为记载六朝法制的图书,泛指古代图书。“三代文章”,即夏、商、周三个朝代的文章。南朝·梁·刘勰《文心雕龙·铭箴》:“斯文之兴,盛于三代。夏商二箴,余句颇存。”“大藏真经”,佛教典籍的总称。“鹤眼”,端石上的圆形斑点,借指砚台。宋·欧阳修《观谱》:“端石出端溪,……有隳白眼为贵。”“鼠须”,用鼠须制作的一种名笔。唐·何延之《兰亭记》:“右军写《兰亭序》以鼠须笔。”“乌丝”,即乌丝栏,指上下以乌丝织成栏,其间用朱墨界行的绢素,后亦指有墨线格子的笺纸。清·黄景仁《岁暮怀人》诗:“乌丝阑格鼠须描,爱我新诗手自抄。”“龙剂”,上等墨名,相传唐玄宗御案墨有龙剂。下联是说居室主人博览群书,包括六朝典籍、三代文章以及佛学经典;又嗜好书法,酒后茶余间,与文房四宝结下深深的翰墨因缘。

熊经洛辑注