

# “0糖”吃不胖？当心“甜蜜陷阱”

医生提醒：“0糖”并非无糖，吃多了会增重伤身

随着健康意识的提高，消费者越来越重视日常饮食中过量摄入糖分的危害。于是，琳琅满目的无糖食品备受青睐。不少年轻消费者认为，这些无糖食品既有着不错的口感，同时又打着“零糖”“零脂”“零卡路里”的标签，如果大量食用，可能导致体重增加、血糖升高。

无糖饮料还能畅饮吗？“0糖”“0蔗糖”“代糖”有什么区别？听听专家怎么说。

▶ 分析

## “0糖”“0蔗糖”和代糖三者都不能过量食用

厦门市第二医院内分泌科主任陈英红介绍，根据国家标准，“0糖”是指每100克或100毫升固体或液体食品中的含糖量不高于0.5克，过度食用同样会造成“甜蜜的负担”。因此减肥、控糖人员需要提防“0糖”食品。

而“蔗糖”，指的是食品中未含有蔗糖，可能由其他糖类代替，同样属于“甜蜜刺客”，需要谨慎食用。

想要生活带点甜，却又不想承担甜蜜带来的“负担”，代糖为满足这一需求被发明。代糖分为天然代糖和人工代糖。前者有甜菊糖、木糖醇等，而后者则有阿斯巴甜和糖精等。代糖虽有甜味却不含糖，并且能量低，高血糖患者可以将代糖食品作为“小奖励”偶尔食用。但陈英红提醒，代糖同样不建议多吃，过度食用代糖会加重胃肠道负担导致腹泻，并且有研究表明，过度食用代糖会增加罹患偏头痛、心血管疾病的风险。

需要注意的是，过度依赖代糖同样会导致体重增加。陈英红解释，糖分是人体主要能量来源之一，只吃代糖会导致人体能量来源减少，造成饥饿感加剧。“少吃糖会通过别的方式补回来”，从而造成体重增加。

▶ 提醒

## 过度控糖危害多 日可摄入10克到40克

过度吃糖会导致肥胖、皮肤松弛、高血糖等危害，这也是为什么许多人谈“糖”色变。但莲花医院内分泌科医生刘景富指出，过度控糖导致的低血糖也不容忽视。刘景富曾接诊过一名患者，为了减肥采取极端的控糖方式，几乎不吃任何含糖食物，最终因低血糖导致晕倒被送往医院，所幸送医及时，不久前已经平安出院。

原来，低血糖会使大脑瞬间或短时间内能量供应不足，可能在30分钟内让大脑进入无糖或无氧代谢状态，进而导致脑死亡或植物状态，其症状包括昏迷、多汗、心慌、抽搐等，甚至危及生命。此外，反复出现低血糖还会

给患者带来心理阴影，影响治疗依从性。因此，无论是高血糖患者还是普通人，都需要正确控糖。

那么人体每日适宜的糖分摄入量是多少？刘景富介绍，一般来说，普通人一天的糖分摄入量为10克到40克，而糖尿病患者则需更加严格控制。有时候一瓶饮料的含糖量已超过正常人一天健康摄入量的一倍。普通人饮用含糖量高的饮料或吃甜食时，身体会分泌胰岛素来调节血糖，使其保持在正常范围，因此偶尔冲动饮食并无大碍。不过过度摄入糖分还是会提升患糖尿病、肥胖症等疾病的患病风险，因此还是需要控制糖分摄入。

▶ 支招

## 要“管住嘴迈开腿” 双轨运行健康减肥

碳水化合物通过消化酶会转化成糖分，对于需要控糖的肥胖人群，陈英红建议，每餐主食摄入量在二两米饭左右的基础上，可以增加蔬菜瓜果的比例，缓解饥饿感，并有效地获取丰富的维生素和营养。

此外，荞麦饺子、魔芋粉、荞麦包子等粗粮也可作为主食的替代品，这些食物被身体消化吸收的速度相对缓慢，能较长时间维持饱腹感。粗粮因为热量低，对体重影响较小。在糖分的摄取上，苹果、

芭乐、西红柿、黄瓜等都是不错的选择，它们富含水分和营养，升糖指数也相对较低，可适当食用。

刘景富强调，减肥如同行驶在两条平行铁轨上的列车，“管住嘴”和“迈开腿”缺一不可。市面上部分减肥药物通过抑制食欲缓解饥饿感，但具有一定副作用，并且停药后饥饿感可能会加剧。因此刘景富建议，可以通过转移注意力的方式来缓解饥饿感，同时通过运动来达到减重的效果。

(据《厦门晚报》)



## 胸口像火烧、不时反酸水……背后捣鬼的可能是它

生活工作之余，来一杯醇香浓郁的咖啡，提神醒脑、舒缓压力、消除疲劳……但你知道吗？长期大量或者空腹喝咖啡，会过度刺激胃酸分泌，损伤胃黏膜，久而久之造成慢性胃炎、胃溃疡。

夜间入睡时，过多分泌的胃酸向上反流，还会引起反流性食管炎等疾病。当刺激长期存在，胃食管、咽喉黏膜反复损伤、修复，最终可能导致黏膜纤维化，甚至发生癌变。

“如果一躺下就烧心、反酸、胸痛，要警惕反流性食管炎的发生。”山东省第二人民医院消化内一科主任魏志说。



### 反流性食管炎躺下、弯腰时症状更明显

反流性食管炎也称为胃食管反流病，是由食管抗反流功能下降、食管清除能力降低，以及食管黏膜防御屏障作用减弱等引起的食管黏膜破损。

常见症状包括反流、烧心、胸痛、上腹痛、上腹灼烧感、嗳气等，部分患者还会表现出消化不良的症状。

魏志表示，反流性食管炎通常在餐后1小时，躺下、弯腰或腹内压增高时症状尤为明显。一旦出现相关症状应及时就医，以免延误治疗，导致严重的并发症。

### 这些人群应慎喝或不喝咖啡

魏志提醒，不是所有人都适宜喝咖啡，健康成年人每天喝咖啡不要超过两杯（一杯约200毫升至300毫升），即每日摄入不超过300毫克至400毫克咖啡因。

反流性疾病患者（包括反流性食管炎、咽喉反流等）、消化性溃疡患者、心律失常人群、高血压患者、睡眠障碍患者、青少年儿童、孕妇或哺乳期妇女等人群，应慎喝或不喝咖啡。

### 反流性食管炎需要做什么检查？

反流性食管炎可发生于任何年龄的人群，中老年人、肥胖、吸烟、饮酒及精神压力大者，是反流性食管炎的高发人群。

一旦出现反流性食管炎相关症状，建议及时前往正规医院检查，通过胃镜判断是否有食管黏膜损伤，根据损伤的程度和范围进行分级，了解有无并发症，还可结合活检与其他疾病进行鉴别。

对于反酸、烧心的患者，特别是部分因咽反流导致咽部不适的患者，双通道测压及上消化道PH动态监测检查也是必不可少的，它可以采集从咽到胃贲门处全部连续高保真的压力数据，对整段食管的运动实现同步监测，进一步明确症状发生的原因，并做出更有针对性的治疗。

### 治疗反流性食管炎应从改变日常习惯开始

合理饮食 少食多餐，低脂饮食，避免进食甜食、酸性和刺激性食物。

控制体重 过度肥胖会使腹内压力增高，超重者宜减肥。

注意睡姿 床头适当垫高15厘米至20厘米，有助于减轻夜间胃液反流，进餐后不宜立即卧床。

戒烟戒酒 酒精不仅刺激胃酸分泌，还能使食管下段括约肌松弛，是引起胃食管反流的原因之一。尼古丁可降低食管下段括约肌压力，使其处于松弛状态，加重反流，同时吸烟会减少食管黏膜血流量，抑制前列腺素的合成，降低机体抵抗力，使炎症难以恢复。

避免增加腹内压 比如过度弯腰、穿紧身衣裤、扎紧腰带等。

(据《齐鲁晚报》)

■ 吃出健康 ■

## 梨水加点白萝卜



梨水是养生的常见饮品，在煮梨水时放入适量白萝卜，不仅可润肺止咳、行气消食，还可润肠通便。建议有孩子的家庭多煮这款汤水，可以帮助孩子更好地适应燥气、避免积食。具体做法是：取一段白萝卜，切成薄片备用；1个雪梨或红皮梨，对半切开，去掉梨核，切片备用；锅里加入1200毫升清水，把水烧开后放入梨片和白萝卜，搅拌均匀，中火煮10分钟，最后可加入适量冰糖调味。

白萝卜梨汤汁水甘甜，煮熟的白萝卜和梨片也别有滋味，可一同食用，效果更好。(据《厦门晚报》)

## 冬天吃点“凉”有助养生

在中医智慧里，有顺应自然规律、天人合一的理念。冬天阴气盛、阳气衰，万物收敛闭藏，人也应如此。冬天适量吃点“凉”有助养生，这里的“凉”要分情况。

温度凉的食物不建议吃：像冰棍、雪糕、凉啤酒等，容易伤脾胃，影响消化功能，加上冬天室外寒冷，食用会损及阳气，不建议吃。

凉性食物具有养阴、清热、润燥、生津的功效，冬天适当食用是有益的，凉性食物包括：

蔬菜：冬瓜、白菜、芹菜、菠菜、冬笋等，性质偏凉且有助于清热解毒、润燥生津。

水果：如雪梨、马蹄等，有清热润肺、生津止渴功效，可缓解冬季室内干热引起的不适。

其他：绿豆、莲子、银耳等食物也具备清热滋阴、润燥的作用，适合冬季适量饮用。

食用凉性食物要遵循一定原则：适当配些温性食物平衡寒热，比如炖牛肉配萝卜，补气消食；枸杞、红枣配荷叶清热下火。

控制食用量，过度食用凉性食物，会伤脾胃阳气，导致消化不良。阳虚体质、胃肠功能差、四肢冰凉的人，要慎食凉性食物。

## 冬吃甘蔗是大补

甘蔗是冬季的常见水果之一，不仅便宜实惠，还营养丰富。冬季吃甘蔗是大补，甘蔗有“脾果”“补血果”的美誉，民间更有“冬吃甘蔗胜过参”的说法。甘蔗富含碳水化合物、维生素和矿物质，具有清肺胃之热、生津止渴、润燥和胃止呕等作用。大部分人喜欢直接去皮吃甘蔗，其实甘蔗也可以煮水喝。甘蔗和红茶、橙子一起煮，是清热润肺的佳饮；甘蔗与雪梨、山楂的组合，则可以消食健脾；甘蔗、红枣、枸杞煮成饮品，味道清甜可口，还能化痰润肺，补气血，有润喉润燥的效果。

(据《厦门晚报》)



## 神兽放假 收好这份不蹲膘食谱

随着中小学生考试陆续结束，寒假的脚步越来越近。家有放飞自我的“神兽”，如何合理安排一日三餐很重要。今天，北京市疾控中心营养与食品卫生所的副主任医师黄梨煜，跟家长们分享避免孩子节后胖三斤的饮食小窍门。

### 每天需摄入超12种食物

要量也各不相同。

因此，为了更好地满足营养和健康的需求，日常饮食中要摄入多种多样的食物，建议每天至少摄入12种以上食物，每周至少摄入25种以上食物。

针对食物的具体种类，黄梨煜表示每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样性不仅是为了摄入充足的营养素以及其他有益健康的成分，也是享受生活，才能长久保持适宜体重。

食物中含有多种营养成分，不同食物中营养成分的种类和数量又各不相同，人体对各种营养素的需

### 三餐合理巧搭配

每日三餐的食物搭配合理，应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类，其中谷类提供的能量应占总能量的50%至65%，做到粗细搭配。

黄梨煜举例说，按照一日三餐分配食物品种数，早餐至少摄入3至5种，午餐是摄入4至6种，晚餐4至5种，加上零食1至2种。

天天有全谷物、顿顿有新鲜菜，

### 三餐时间相对固定

放假在家，孩子难免晚睡晚起，但一日三餐还是要尽量做到有规律。黄梨煜提醒大家，两餐间隔时间最好控制在4到6小时，做到定时定量，进餐时细嚼慢咽。

比如，一天中，早餐可以安排

### 吃好早餐别错过

不吃早餐或早餐食物种类单一，会影响儿童的认知能力，增加患超重、肥胖及相关慢性病的风险。多项研究结果显示，规律进餐营养充足的早餐可以改善学龄儿童认知能力，有助于降低超重肥胖的发生风险。

针对寒假期间，有些孩子一觉睡到中午，直接来个早午饭的做法。黄梨煜提醒说，假期的早餐是最容易被忽视的，关于吃好早餐请家长注意以下几点：

一是要保证孩子们每天吃早餐，并吃好早餐；二是应在6:30至8:30之间吃早餐，留出充足的就餐时间，最好在15分钟至20分钟之间。同时，早餐的食品品种要多样，尽量色彩丰富，适当变换口味，早餐应包括以下四类食物中的三类及以上。

谷薯类 如馒头、花卷、全麦面包、面条米饭、米线、红薯等。

蔬菜水果 新鲜蔬菜，如菠菜、西红柿、黄瓜等，水果如苹果、梨、香蕉等。

动物性食物 鱼禽肉蛋等，如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

奶类、大豆、坚果 奶类及其制品如牛奶、酸奶；豆类及其制品，如豆浆、豆腐脑、豆腐干等；坚果如核桃、花生等。

此外，可以根据孩子的喜好以色、香、味、形为前提，增加食欲，制作营养均衡又美味的早餐。例如一个全麦馒头、一份西红柿炒鸡蛋、一杯牛奶、半个苹果；或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶、果仁。(据《北京青年报》)

随着冬季各大滑雪场和冰雪世界游乐设施的开放，医院眼科急诊室里迎来了一批特殊的患者。他们的眼睛都出现了疼痛难忍、泪水不断、睁眼困难等症状。这是什么情况？今天，眼科医生就来给大家介绍一种容易在滑雪场被偷袭的“电光性眼炎”，也就是我们常说的“雪盲症”。

“雪盲症”不只发生在雪地

冬季的电光性眼炎患者，不少人都会提到近期有去滑雪或者去雪地里玩耍的经历，并且这个过程中，并没有特别注意佩戴防护镜，随后就感到眼睛疼痛无法睁开。

电光性眼炎也称为雪盲，是由于受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。工作中进行电焊或气焊时，会产生大量的紫外线，如不戴防护镜或防护面罩，会引起眼的损伤。

相比于电焊，自然环境中的紫外线强度要低很多。但是，在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地，由于反射光的紫外线含量增高，眼睛长时间大剂量地暴露在紫外线之下也会受到损伤。另外，保洁人员等如果忘记关掉紫外线灯，也会使眼睛受到紫外线的灼伤。

特殊环境做好防护是关键

电光性眼炎主要临床表现包括眼睑、结膜红肿，剧烈的异物感和疼痛，怕光、流泪和睁眼困难，发病期间还会出现视物模糊的情况。

针对前面提到的原因，建议大家在特殊环境下加强个人防护，比如工作人员认真戴好防护面罩或防护眼镜；在高原、冰川、雪地、海面或沙漠区域工作或旅游的人员也应佩戴防护眼镜或防护头盔；注意紫外线的正确使用及开关状态。

(据《北京青年报》)

