

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。

内分泌科专家表示,无糖饮料并非真如广告宣传的这样健康。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。



“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;“0蔗糖”和代糖同样不能多吃

案例

喝“0糖”饮料“0糖”酸奶 体重没降还肠胃受损

小张是上班族,平时注重健康,看到市面上很多“0糖”饮料,以为完全无糖,便大量购买饮用,还把“0糖”酸奶

当作减肥期间的代餐。几个月后,他不仅体重没降,还肠胃受损。

在厦门市第二医院内分泌科,小

张向陈英红主任咨询后得知,“0糖”并非无糖,同样会导致体重增长,减肥、控糖人员同样需要提防“0糖”食品。

分析

“0糖”“0蔗糖”和代糖 三者都不能过量食用

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“0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。“少吃的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的刘景富医生指出,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》消息)

小寒节气到,专家养生建议:

防寒保暖 进补有道

小寒是一年中寒气较盛的时节,人体阳气相对较弱,养生保健至关重要。

据市第一人民医院康复医院内脏康复治疗部部长张麒麟介绍,中医认为小寒时节应遵循自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本原则,饮食上适当选择温热性食物,同时注重补肾防寒、养血固精,素食养生便是一种温和且有效的方式。

小寒时节,保暖防寒是首要任务,尤其要护住头、颈、背、足等易受寒部位,外出时尽量戴上帽子、围巾、手套等。同时,室内要保持空气流

通,但避免直接吹冷风,以防寒邪入侵。在起居方面,应早睡晚起,保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精积蓄。适度运动可增强体质,如散步、太极拳等,但要避免大汗淋漓,以免阳气外泄。此外,小寒时节情绪易低落,应注意调畅情志,多晒太阳,听舒缓音乐,保持心境平和愉悦,避免情绪过激,以防扰动体内阳气。

食疗养生,优选素食食材。张麒麟建议,小寒时节适合的素食食材有红枣、桂圆、黑芝麻、核桃、黑木耳、黑豆、山药等。这些食材具有健脾补肾、养血益气、滋阴润燥等功效,能有

效增强身体抵抗力,抵御寒冷天气对身体的影响。可以食用黑芝麻核桃粥。食材包括黑芝麻10克、核桃10克、大米50克、红枣5颗。其做法是将大米淘洗干净,红枣去核切成小块,黑芝麻、核桃碾碎备用。锅中加水烧开,放入大米、红枣,小火煮至粥浓稠,再加入黑芝麻和核桃碎,搅拌均匀,煮几分钟即可。此粥具有补肾健脑、润肠通便的功效,适合小寒时节食用,可作为早餐或晚餐的主食。其次山药木耳炒百合也是不错的选择。食材包括山药100克、黑木耳50克、百合30克、枸杞10颗、生姜适

量。其做法是山药去皮切片,黑木耳泡发撕成小朵,百合洗净掰瓣,生姜切末。锅中烧开水,分别将山药、黑木耳、百合焯水捞出。锅中热油,放入姜末爆香,加入所有食材翻炒均匀,最后放入枸杞,加盐调味即可出锅。这道菜能滋阴润肺、健脾益肾,适合小寒时节佐餐食用,有助于增强身体机能。

小寒时节通过合理的素食食疗养生,并注意日常保暖、起居和情志调节,能够使身体保持健康状态,平稳度过寒冷季节,为新的一年打下良好的健康基础。(本报记者 金璐 整理)