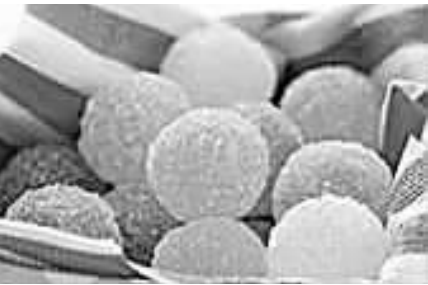


饮食提醒:

糖有成瘾性 其危害远在脂肪之上



“吃糖太多不利健康”已被大多数人所认识,但是,普遍存在于生活中的糖,竟与烟酒一样,被划为“具有潜在危害且会使人上瘾”的物质,你知道吗?近日,加州大学旧金山分校的研究人员在《自然》杂志上发表论文指出,糖是一种纯热能物质,它含有高热量,但缺乏维生素、矿物质和蛋白质,即为“空热量”。除了导致发胖外,还会刺激大脑释放多巴胺让人上瘾。

一个新名词——“糖上瘾”,开始被人们所关注。你有糖瘾吗?过多摄入糖可能对人体造成哪些危害?我们请专家为您揭开糖的甜蜜面纱。

糖的危害远在脂肪和卡路里之上
近日,权威科研期刊《自然》杂志中一篇名为《糖的毒性真相》的文章引起了不小的波动,作者通过动物实验证明糖与烟酒一样,具有潜在危害且会让人上瘾。“一方面,糖分影响体内荷尔蒙,使大脑无法发出饱腹的讯号,肚子饱了还想继续吃;另一



方面,糖会使大脑不间断发出要摄入糖分的讯号,就像烟瘾一样,吃糖的人会越来越爱吃糖。”

过去 50 年内,全球糖消费量激增 3 倍,糖摄入过多造成的慢性疾病在全球高发,糖的危害远在脂肪和卡路里之上。

营养师表示,糖能带给人们快乐与满足的情绪,然而,过量摄入糖容易引起如高血压、胰腺炎、营养失调、肝功能损伤,对人体不利。

对于孩子来说,过量的糖分还会抑制其体内生成“饱腹感”的荷尔蒙,即使已经吃过量,他们也仍会觉得饿,间接导致吃太多而长胖。

专家称糖是多数慢性病的“主犯”,“却拥有无害的公众形象,真是不可思议”。

如何戒掉糖瘾?行为、心理同步走
在搜索引擎中输入“糖上瘾”,可以找到 17900 个相关结果,其中在一些论坛及问答网站中,很多人表示自己可能吃糖上了

瘾,询问如何戒掉糖瘾,“手边只要有糖就会无意识地吃个精光,不吃糖就会烦躁”。专家表示,戒掉糖瘾,应从行为、心理两方面下手。

一般人感到饥饿时会想吃糖,所以要让血糖处于平稳状态,如在两餐之间加餐等做法有利于降低人对糖的渴求。其次,减少对糖的依赖,改变心态也是非常重要的,找到生活中除饮食外的更多乐趣,用其他的方式来慰劳自己或排遣郁闷。

对于不少儿童嗜糖的问题,专家提醒,家长不要用甜食和香酥食品来奖赏孩子,从小培养孩子不爱甜食和浓味的习惯。

据了解,目前英国、法国等国家已经禁止在校园内销售含糖软饮料,而我国暂无对于糖及含糖软饮料的控制办法。

糖果之外,最应控制饮料与甜品

对于健康食糖量,我国暂无相关数据建议,美国膳食指南明确表明“固体脂肪与人工添加糖类应少吃”。营养师介绍,从营养角度每人每天摄入糖应在 100g 以下。专家建议,在糖果之外,最应控制的是饮料与甜品的摄入。

营养师表示,水果、蔬菜等天然食物中也含有糖,但它们还含有维生素、矿物质、膳食纤维,并不是所谓的“空能量”。饮料中的糖含量非常可观,如可乐含有 11%的糖,饮用一瓶 600ml 的可乐,就摄入了 60g 左右的糖,单是喝一瓶可乐就占了每日健康食糖限量的六成。此外,糕点、冰激凌中也有很高的含糖量。

“在购买食品时,一定要关注其配料表,如果‘白砂糖’、‘果葡糖浆’等排在前几位,那么就说明此食品主要由糖构成。”专家表示,“营养成分表的‘碳水化合物’也间接体现了食品的含糖量。”

营养师强调,普通人并不是不能吃高糖食物,而是要控制其摄入量。如作为零食的饼干一次吃 1 至 2 片而不是一包,可乐每次喝一些而不是一整瓶等,而糖尿病患者

者则需要完全避免食用。此外,在摄入过多糖分后应加强运动,多吃水果和蔬菜。

专家问答知多少

Q:红糖、黑糖是不是比白糖健康?

A:营养师表示,红糖、黑糖和白糖本质上是一样的,只是精制程序与脱色工艺不同而已。相同质量的白糖、红糖、黑糖对人体的影响是一样的。

Q:用“无糖食品”代替有糖食品好吗?

A:对于普通人来说,并不建议一味追捧无糖食品。营养师称:“如糖醇等物质,虽对血糖影响较小,但食用过多可能造成腹泻。所以控制糖的摄入并不是一味选择无糖食品,而是要控制整体糖分摄入量以及在其他食物的搭配上下工夫。”

Q:吃糖过多易“显老”?

A:已有大量研究证明,经常吃甜食,皮肤容易产生青春痘、脂溢性皮炎等问题。所谓吃糖过多易“显老”,主要是因为甜的食物会刺激皮肤长痘痘、出油,皮肤就会毛孔粗大,看起来老态。(李博)



高考前患感冒要慎重 当心促发心肌炎

一高三学生患感冒,未引起注意,最后诱发心肌炎,致心脏停跳三次,经全力抢救,才脱离了危险。专家提醒,目前正值转季时节,很容易出现发热、咳嗽等呼吸道疾病症状,特别是高三学生因备考容易忽视小感冒等病状,拖延病情后导致病毒乘虚而入侵袭心脏,引发心肌炎。

某中学高中生小崔成绩优异,平时学习刻苦,常因复习功课忘记休息。近段时间,由于高考将近,他更加熬夜备考而不慎着凉感冒,他却只是偷偷吃了点感冒药没在意。但后来起床时发现心脏跳得厉害,妈妈强行带他求医,心脏彩超显示,他的心律出现早搏异常。

小崔怕耽误学习,不顾医生让他住院的建议坚持回校继续上课,结果当天晚上复习时病症加剧,心跳比平时加速了一倍,呼吸急促,脸色瞬间就变得惨白,当时就捂住胸口倒地不起。同学和老师立即将他送到医院抢救。当事医生回忆,小崔在整个抢救过程中,心脏停跳了 3 次,“情况相当危急,这是急性病毒性心肌炎的较为严重症状。如果早上就住院治疗就不会出现这种情况。”经过医生抢救,小崔终于恢复了心跳。

据医生介绍,急性心肌炎病情可以在数小时内急剧变化,引起心肌弥漫性炎症和坏死,可出现急性心力衰竭和心源性休克,甚至死亡。因此,感冒患者一旦出现心悸、气促、有腹泻,同时存在面色苍白、精神萎靡或烦躁不安、脉搏过快的征象时,应当及早到医院进行检查,以排除病毒性心肌炎的可能。

针对正在备考的高考生,专家提醒,家长需要特别预防他们感冒疾病,增减衣物都不宜过陡,一旦感冒久治不愈或者严重时,需要前往医院救治,检查心脏是否因此受损。(牟旭)



读心术:

阅读习惯反映内心世界

阅读书籍的习惯对于了解一个人的个性特点以及情绪变化很有帮助。对此,FBI 将喜欢阅读的人作了以下分类:

1. 喜爱阅读浪漫言情小说的人通常感情丰富,洞察力强,对直觉深信不疑,对生活充满信心,而且,在陷入困境或者面临失败的时候,这种人能顽强抗争,不会萎靡不振。
2. 喜欢传记的人深思熟虑,他们既野心勃勃,又脚踏实地,谦虚好问,善于衡量利弊得失能够统筹全局,条件不成熟绝不会不顾后果勉强行事。
3. 如果喜欢喜剧书籍,那么这个人必定是乐天派,性格风趣幽默,遇到任何困难和阻力都不会害怕,对自己充满信心。
4. 常读报纸和新闻性刊物的人是意志坚强的现实主义者。他们一般很关心国内外大事,关注世界风云变幻,希望自己的言行能够跟上时代的步伐。这种人一般思维敏捷,对新事物能够作出较为迅速的反应,且善于接受各种思想。
5. 要是是对画报或是大型画册兴趣盎然,这个人通常会热情好客,爱结交朋友,习惯身边围绕很多人。
6. 爱看侦探或破案一类书籍的人通常勇于接受思想上的挑战。他们逻辑思维能力强,善于解决各种难题,对于别人望而却步的难题,通常会兴趣倍增,以解开难题为乐。
7. 要是是对科幻类的图书视若珍宝,这类人一定思维发达,想象力丰富,而且富有创造力。他们常

被科学技术所吸引,喜欢为将来拟定计划,但缺乏持之以恒的精神。

8. 喜欢阅读财政经济一类书籍的人崇拜那些在事业上卓有建树的人物,并以他们为榜样,希望能充分发挥自己的竞争力,达到自己希望达到的人生高度。
9. 对流行时尚杂志格外青睐的人虚荣心很重,非常在意自己的外貌和着装,十分顾及面子,在日常生活中尽力改变自己在别人心目中的形象,希望拔高自己。
10. 如果特别喜欢读诗歌,则应是热爱生活的人,对人世间的一切美好事物钟爱有加。他们也会有意识地在诗的熏陶下进行反思,使心灵得到净化,努力追求“真善美”。
11. 倘若读历史书籍津津有味,说明这个人尊重事实,讲究实际,重视效果。他们通常会把时间安排得满满的,用在努力工作或者认真做学问上面。(陈润)



牛奶送服降压药物 谨防血压骤升

一市民日前用牛奶送服降压药物,结果血压不降反升,险酿大祸,送到医院抢救才转危为安。专家提醒,牛奶送服高血压药物会引起血压骤升,严重者可危及生命。

市民李先生患有高血压,早上服药时看到孙子一盒牛奶没喝两口就扔在一边,怕浪费就用来送服药物。没过一会儿,他就觉得头晕头痛,一量血压,收缩压竟升至 188 毫米汞柱。

在医院,医生检查发现他患的是高血压型冠心病。医生解释说,血压骤升是牛奶送服降压药引起的,这是因为牛奶含有丰富的酪胺,当人体内分解酪胺的酶被降压药抑制时,酪胺大量蓄积引起血压骤升,心律紊乱,严重者会引起血压持续升高。

医生提醒,心衰病人也不宜用牛奶送服药物。用洋地黄、地高辛等强心药物时,牛奶中的钙会加强其毒性引发中毒。对冠心病、高血压患者来说,温开水送服药最安全。(黎昌政)



我国心衰患者占世界 1/4

夏季护心三步走

新闻背景:第四届国际心血管热点论坛及心脏交叉学科论坛,近日在北京世纪坛医院举行。据北京世纪坛医院内科主任杨水祥介绍,流行病学资料显示,目前全球心衰患者的数量已高达 2250 万人。我国成年人心衰患病率约为 0.9%,有近 500 万心力衰竭患者,约占全世界的四分之一。

老年人是心衰高发群体,但中年人发病率也越来越高。医生建议,心衰患者按照防、控、治三步走,平安度过炎夏。

防——忌大汗 慢喝水 不贪凉 防感染
夏天高温出汗,容易引起血容量减少,血黏滞度增加,血压降

低,导致心脑肾等重要脏器供血不足,心脏负担加重,易发生心衰。且大量出汗后,人们易大量喝水,水分会快速进入血液,加重心脏负担,增加心衰风险。

夏季喝水要慢慢喝。一般来说,轻度心衰患者不用过于限制饮水;中度患者每天饮水量一般限制在 1500~2000 毫升,相当于普通一次性纸杯的 6~8 杯;重度患者每天限制在 1000~1200 毫升,相当于普通一次性纸杯的 4~5 杯。

夏季闷热,心衰患者不要贪凉,少吃凉菜、冷饮、不洁食物,这些都容易引起胃肠道感染,产生腹泻等问题,这些也是心衰的诱



发因素。

控——稳体重 多监测

心衰患者应保持稳定的体重,体重的急剧增加或下降都会增加犯病的风险。如一周增加或减少两三公斤,会引起血容量的变化,加重心脏的负担。除非患者出现水肿,医生要求一周必须减掉一定量体重,才可减重。



心衰患者应定期体检,监测病情发展状况。生活中也要时时监控身体信号。如出现脉搏细速,晚上睡觉憋醒或躺不平,平时能上得了楼,突然就上不去了,感觉乏力气短等,说明病情可能加重,应及时就医治疗。

治——恒剂量 掐病因
“临床上我们已经见到许多



的心衰病人由于擅自停止用药或者减少药量,使病情得不到控制甚至恶化的现象。”医生说。治疗心衰时,患者应遵照医嘱,定时定量吃药,配合治疗。

因冠心病、风心病、糖尿病、肾病引起的心衰患者,应通过控制病因来防心衰,尽量掐断原发因素。(康健)

七款最热小清新香水

COCO 女士曾说过:不用香水的女人没有未来。而作为一个基本没有体味的东方人不用香水简直是一种对自身优势的浪费!这个夏天,挑选一款可以帮助你散发清新的淡香水,提高你的人气,让周围的空气中充满属于你的清新优雅吧!

小清新爱用香水推荐一:

Chanel 香奈儿邂逅采粉红甜蜜女士香水

由香奈儿专属调香师 Jacques Polge 所创作,构筑了一个仿佛是各种香味环绕运行于轨道上的宇宙。充满香气的星空,带着出乎意料的和谐感,就像不断更迭的惊喜,以前所未有的方式呈现。清新的香草气息微微绽放,带着一种圆满和洋溢的温暖,同时,具异国情调的茉莉和鸸尾花也展现了她们的风采。最后,白麝香的强烈香气更衬托出香调的神秘和十足感官的印象。

小清新爱用香水推荐二:

DIOR 迪奥花漾甜心淡香水

DIOR 迪奥花漾甜心淡香水,专为亚洲女性设计,演绎独蕴东方韵味的女性气质。它的灵感来自于巴黎的一座花园,年轻的甜心小姐无忧无虑地徜徉在巴黎街头,明亮而甜美的时装女香,拥有发自内心的优雅气质。

据说,这是一款以美食为灵感的创意香氛,表现出现代年轻女性想要拥有昂贵与奢华的品味以及近乎天真的快乐与傲慢的感觉。甜美范儿的美新娘在婚礼上喷上它,肯定会让你更加“秀色可餐”咯!

小清新爱用香水推荐三:

Marc Jacobs 莫杰维菊花语女士淡香水

充满着俏皮童趣和幻想,充满果乐的芬芳,喷洒在肌肤上,令人顿

感轻柔舒爽,使你散发迷人的魅力。新款 Marc Jacobs 莫杰维菊花语女士淡香水以新鲜覆盆子为前奏,缀以华贵的野玫瑰,飘散出浓郁温馨的梅子芬芳,轻轻地一喷便让您沉浸在愉悦满足的美妙享受之中。

小清新爱用香水推荐四:

TOUS 桃丝熊自然之水

瓶身设计灵感来源于蓝色宝石,晶莹剔透,如水一般明净。高深而精湛的椭圆形钻石切割工艺,造就一滴完美的 TOUS 自然之水。

小清新爱用香水推荐五:

Chloe 蔻依女士淡香氛

跳动在自由与清新之间的蔻依女士淡香水,完美诠释女性的柔美、率性,自然气质,尽情展现着蔻依女性跳动于内心的自由与灵动的完美情感。

小清新爱用香水推荐六:

Chol 蔻依挚爱女士香氛

Love,Chol 完美呈现由调香师 Louise Turner 和 Nathalie Cetto-Gracia(Givaudan)精心配制的粉香花香调,融入了鸸尾花、天芥花和麝香,脂粉般的美好香味,轻柔感性的萦绕在肌肤上,并以胭脂、云母粉和米粉的复古芬芳勾起往昔之魔幻回忆。此外,精雕细琢的品牌名和高贵精致的链节瓶盖定会注重精致和女人味的女性对这款香水瑰宝心醉神迷。

小清新爱用香水推荐七:

FERRAGAMO 菲拉格慕蝶忆绽放香水

展现了大都市里成熟年轻女性时尚妩媚的个性以及对最新流行趋势的渴望。她们崇尚自然美,并愿意收集和展示时尚标志物。(文香)



推荐一



推荐二



推荐三



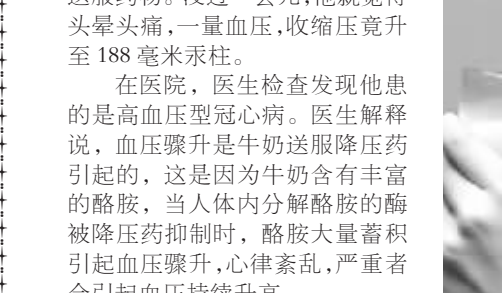
推荐四



推荐五



推荐六



推荐七