

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,这你知道吗?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,肚子饱了都还想继续吃;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,从营养角度每天每人摄入糖应在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,“营养配料表的‘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,并不建议一味追求无糖食品。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。



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,习惯身边围绕着很多人。

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. 喜欢阅读财经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,希望扬名自己。

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。



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氨酸,当人体内分解酪氨酸的酶被降压药抑制时,酪氨酸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。



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。据北京世纪坛医院心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据已高达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,平安度过炎炎夏日。

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



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 指病因

“临幊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,尽量指断原发因素。

(康健)

七款最热小清新香水



推荐一



推荐二



推荐三



推荐四



推荐五



推荐六



推荐七