

春暖花开时 如何抵抗甜蜜诱惑

春光明媚,随着气温的回升,树发芽、花渐开,春意盎然的景象让人心里甜甜、精神暖暖。同时,许多食品也打上了“春日限定”的标签,这里不乏琳琅满目的甜食、甜品。饮食少糖是健康生活的重要内容,也是控制体重的重要途径。今天,一起来认识添加糖。

01 正确认识添加糖

添加糖是在制作、烹饪食品时,人为加入的糖类。食物中天然含有的糖并不属于添加糖。常见的添加糖包括蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等,日常烹饪中使用的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都属于蔗糖。

糖是纯能量食物,在甜蜜味觉之外,不能提供其他营养益处。而且过量食用添加糖还会对健康产生不利影响,最直接的就是超重肥胖和龋齿。

健康体重的维持,依赖于能量摄入与消耗的平衡。如果添加糖摄入过多,糖的热量就有可能和其他来源的热量一起打破这个平衡,使得多余的能量以脂肪的形式储存起来。久而久之,使体重增加,甚至导致超重和肥胖。超重和肥胖不仅仅是体重的变化,还会增加多种慢性疾病的发生风险。

牙齿表面的菌斑会将食物中的游离糖转化为酸,而酸会逐渐破坏牙齿,从而导致龋齿。无论儿童青少年还是成年人,都有可能发生龋齿。

长期过量食用添加糖以及刷牙不能清除牙菌斑,会增加龋齿的发病风险。龋齿不仅会导致疼痛、焦虑,有时还会导致牙齿脱落和感染,带来日常功能受限和社会参与障碍。

02 明了了添加糖的摄入量

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天添加糖的摄入量不应超过50克,最好控制在25克以下。

03 学会识别添加糖含量高的食物种类

添加糖的主要来源是包装食品,如含糖饮料、糕点、饼干、冷饮、糖果等。除此之外,烹饪食物时加入的烹调用糖也是添加糖的一个来源。

含糖饮料

含糖饮料可以说是富含添加糖的“重灾区”,多数含糖饮料中的糖在8%~11%,有的高达13%以上。在儿童青少年,含糖饮料是添加糖的主要来源。因此,应少喝或不喝含糖饮料,更不能用饮料替代饮用水。

甜味食品

糕点、甜点、冷饮等,这些食品一看就很甜。若您有过烘焙的经历,也会发现小小一块蛋糕,在制作的过程中加入的糖量可不少!所以,这些甜味食品要少吃。

含有“隐形糖”的加工食品

一些水果罐头、调味酱料、麦片和谷物棒、风味酸奶饮料等加工乳制品,看起来似乎并不是很甜,但是其

含糖量很可能不低!对于这些食品,我们可以阅读配料表,如果含有蔗糖、白砂糖、麦芽糖、果葡糖浆、浓缩果汁、葡萄糖和蜂蜜等,就表明添加了糖,也应少吃。

三餐里的添加糖

在烹饪一些菜品时,加入糖可以增加风味。为了控制添加糖摄入量,可以采用定量工具来烹饪食材,做到使用量心中有数。在外就餐或点外卖时,可以少选择“甜口”的菜品,或告知店家少放糖。日常喝茶、喝咖啡时也应不放或者少放糖。

04 警惕控糖“陷阱”

一些食品以“无糖”“低糖”作为宣传标签,其实,“无糖”和“低糖”并不是完全没有糖。按照国家标准《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011),只要产品中的碳水化合物(糖)的含量≤0.5g/100g(固体)或100mL(液体)时,就可以标注为“无糖”或“不含糖”;产品中的碳水化合物(糖)的含量≤5g/100g(固体)或100mL(液体)时,就可以标注为“低糖”。因此,不要盲目相信“无糖”或“低糖”食品。

同时,“无糖”“低糖”食品,其中可能添加非糖甜味剂,如安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、甜蜜素、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物。世界卫生组织强调,简单地将游离糖替换为非糖甜味剂,很大程度上无法改善膳食质量。证据表明,非糖甜味剂在控制肥胖方面并无长期益处,而且长期使用非糖甜味剂还可能产生潜在的不良影响。

另外,控糖不是控碳水。碳水化合物是机体必需的营养物质,也是最经济最重要的能量来源,平衡膳食要求碳水化合物提供50%~65%的能量为好。长期碳水化合物摄入不足会带来营养、代谢、情绪等问题,危害健康。

—参考文献—

- [1]中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022). 北京:人民卫生出版社, 2022.
- [2] World Health Organization. Sugars factsheet. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/sugars-factsheet>.
- [3] World Health Organization. Guideline: sugars in - take for adults and children. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.
- [4]马冠生. 嘴上“太甜蜜”,有损健康[J]. 生命与灾害,2020,(12):40-42.
- [5]世界卫生组织. 控糖减重用代糖? 小心健康影响. <https://weibocom/ttarticle/p/showid=2309404902717674881447>

(北京市疾病预防控制中心)

· 卫生健康知识 · 谨遵医嘱 合理用药

合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗微生物药物。

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液的原则。必须注射或输液时,应做到“一人一针一管”。任何药物都可能产生不良反应,用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。购买药品要到合法的医疗机构和药店,处方药是指凭执业医师和执业助理医师处方方可购买、调配和使用的药品;非处方药是指由国务院药品监督管理部门公布的,不需要凭执业医师和执业助理医师处方,消费者可以自行判断、购买和使用的药品。非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药,分别标有红色或绿色的“OTC”标识,红底白字者为甲类,绿底白字者为乙类。甲类非处方药可在社会药店和医疗机构药房购买,但须在药师指导下使用;乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买,也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高,无需医师或药师的指导即可购买和使用。

抗微生物药物即抗感染药物,包括抗菌药物,抗病毒药物,抗滴虫、原虫药物,抗支原体、衣原体、立克次体药物,抗寄生虫药物等。只有明确或高度怀疑是细菌感染时才使用抗菌药物。一般针对细菌感染的抗菌药物对病毒引起的上呼吸道感染无效。为有效进行治疗,避免药物滥用和耐药的发生,减少不良反应,必须在医生的指导下规范、合理使用抗微生物药物。

遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物,预防药物依赖。

成瘾性药物是指不合理使用或滥用后会产生药物依赖的药品或物质,一般包括麻醉药品和精神药品,可用于镇痛、镇静、抗抑郁、抗焦虑、治疗失眠等。常见的成瘾性药物主要有阿片(吗啡)类镇痛和镇静催眠类药物。大量使用含麻醉、精神药品成分的复方制剂(如含有可待因、福尔可定等成分的止咳药)也可导致成瘾性。遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,可以治疗或缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。药物依赖会损害健康,严重时会影响人的心境、情绪、意识和行为,引起人格改变和各种精神障碍,甚至出现急性中毒乃至死亡。因此,任何人都不要擅自使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物。

出现药物依赖症状后,应去综合医院精神科或精神专科医院接受治疗。

宠物打过疫苗≠你不会感染

被猫狗抓伤后 这些救命操作速看

一是要正确处理伤口。可以用肥皂水(或其他弱碱性清洁剂、冲洗液)和流动清水交替冲洗至少15分钟。之后用生理盐水将伤口洗净,用碘伏、苯扎氯铵或季铵盐涂抹伤口。如伤口破烂组织较多,应先清创。

二是要及时接种疫苗。除了完好的皮肤被舔舐只需清洗接触部位、无需接种狂犬病疫苗的情况外,即便无肉眼可见的出血、只有轻微抓伤或擦伤时,也需接种狂犬病疫苗。此外,如果破损的皮肤被舔舐,开放性伤口、黏膜被唾液或组织污染,也需接种狂犬病疫苗。

三是若自己不能判断,可以尽快到有资质的狂犬病暴露预防处置门诊,由专业人员判断是否需要接种狂犬病疫苗和注射狂犬病被动免疫制剂。不是所有医疗机构都设有狂犬病暴露预防处置门诊。

狂犬病是一种致命的疾病,一旦发病,死亡率几乎为100%。除了狗可以传播狂犬病毒,猫、蝙蝠等动物也可传播狂犬病毒。

被猫、狗或蝙蝠等动物咬伤后,最好在24小时内接种狂犬病疫苗,但并非超过24小时接种就无效了。

接种疫苗的目的是激发机体产生保护性抗体,中和病毒,阻止病毒向中枢神经系统侵犯,从而降低发病风险。狂犬病的潜伏期多为1~3个月。即使超过了24小时,在没有发病前接种疫苗仍然非常必要。不能因为超过24小时就放弃接种。

接种过疫苗的宠物,随着时间的推移,狂犬病疫苗对宠物的保护能力逐渐衰减,而且非终身保护。宠物在室外活动时,如果与其他动物接触,有感染狂犬病毒的可能。

因此,被接种过疫苗的宠物抓伤后,仍应按规范及时处理伤口并就医。

(健康中国)

