『无蔗糖』不等于完全不含糖

警惕有些商家拿『无糖』做营销噱头引发过量消费含糖食品

含糖饮料的消费被认为是可引发死亡最大行为风险因素之一。近日,中国疾控中心周脉耕等人在《欧洲公共卫生期刊》发表的研究论文显示,我国因摄入含糖饮料而导致的疾病负担显著增加。当人们普遍关注饮料、食品含糖时,有些商家打出"无蔗糖"概念误导消费者,实际情况是"无蔗糖"不等于"无糖",此举还可能因此引发消费者放松警惕,更加过量消费含糖食品。

调 查

网红酸奶、饮料标"无蔗糖" 商家拒绝解释是否含糖

所谓糖,因其由碳、氢、氧元素组成,在化学式的表现上类似于"碳"与"水"聚合,故也称之为碳水化合物。

含糖饮料的定义为,在制造饮料的过程中人工添加糖(任何形式的糖,如红糖、玉米糖、玉米糖浆、果糖、葡萄糖等),且含糖量超过5%的饮料。市面上常见的含糖饮料包括碳酸饮料、果汁、运动饮料、功能饮料、加糖咖啡或奶茶等等。根据GB28050-2011食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》规定,"无糖或不含糖"是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。

近年来,当人们普遍关注饮料、食品含糖时,有些商家打出"无蔗糖"概念误导消费者,实际情况是"无蔗糖"不等于"无糖" ,而"无糖"也不见得是真的不含糖。此举还可能因此引发大众放松警惕,更加过量消费含糖饮料。

孟女士告诉笔者,家中的孩子上小学五年级,她平日购物挑选酸奶、饮料等特别注意看包装上配料表糖含量。看到某平台一款饮料标注"无蔗糖",虽然价格比普通饮料贵两三倍,但因为网红推荐、营养价值高、不含糖,她还是下单购买了几盒。孩子非常喜欢喝,她就不断下单购买。结果仅几周时间,孩子明显胖一圈。直到她发现"无蔗糖"饮料中不含蔗糖,但加入了果葡萄糖浆,这种吸引孩子爱喝的饮料,并不像想象的含糖量为"零"。

笔者向商家询问"这款无蔗糖的产品,含有别的糖吗?"之后,商家的客服回复称:"这个不确定呢,建议亲收藏再购买。"在主页上找到该产品的配料表截图,明确写着"与糖和脂肪战斗的酸奶",配料表中显示该产品的碳水化合物的含量为4.5%,虽然比一般产品要低一些,但并不是不含糖。

专 家

"0蔗糖""无蔗糖"不等于"无糖" "无糖"也不是100%不含糖

"无糖"也不是真的100%不含糖。以网售的一款粽子产品写明"0蔗糖"为例,有些消费者看到这个标签理解为这款产品不含糖,大快朵颐时没有任何心理负担。实际上,制作粽子的主要原料是糯米,100克的糯米含糖量达到了15%。糯米中还含有丰富的淀粉,淀粉进入人体之后会转化成糖类,升糖指数也是非常的高。

华西医院临床营养科营养师李燕菊、周林桦撰文称,所谓"无糖"没有一般人想得那么完美,例如,无糖饮料、无糖食品并不是100%无糖,喝多、吃多了一样可能长胖。如果看到饮料或食物外包装上写着无糖、低糖、无蔗糖的字样,根据GB28050-2011的标准,它们是这些意思——糖含量≤0.5g/100ml,可称无糖;糖含量≤5g/100ml,可称低糖。

尤其需要指出的是无蔗糖是指不额外添加蔗糖,如白糖、红糖等。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红在社交媒体中指出:"甜饮料的麻烦,就是让人不知不觉喝进去大量的糖(或各种糖浆)。近年来糖的使用变化尤其令人担心,因为饮料、甜食、糕点,甚至有的所谓的健康食物,都喜欢用果糖或果葡糖浆来增甜了。为什么呢?一是它们更清甜,二是可以贴上'无蔗糖'的标志。"

尤其需要注意的是"无蔗糖"不等于"无糖",商家打擦边球偷换概念的行为应该受到批评。北京大学第一医院内分泌内科主任医师郭晓蕙认为,我国的糖控制工作应采取综合措施,包括食品营养标签明确标注各种糖的种类和含量,比如是蔗糖、葡萄糖,还是果糖,含多少克,而不仅仅在配料表中模糊标注。对于无糖饮料的甜味剂成分和含量,也要标注清楚。

关 注

木糖醇等代糖类"无糖"食品 不能忽略食材本身含糖

事实上,除了一些"无蔗糖"食品和饮料,还有一类代糖类食品和饮料也备受关注。市场上有一些针对糖尿病患者等特殊人群的"无糖"食品,使用木糖醇等作为甜味剂的产品。相关医学人士指出,这类"无糖食品"指的是添加糖分,但也不是真的无糖。

木糖醇是五碳糖,能够补充能量,改善糖代谢,在体内代谢不依赖于胰岛素,不增加血糖浓度。如果将木糖醇加入到饼干等食物中制作成"无糖食品",仍然需要警惕。因为这些食物本身含大量淀粉、油脂,升糖指数会很高,不建议糖尿病患者大量食用。 □蔺丽爽

相关链接

国家统计局数据显示,我国饮料销售量从2010年的9791万吨,增长到2019年的17165万吨。

研究人员表示,过量摄入含糖饮料是一项重要的危害健康因素,与高BMI(身体质量指数)、高血压、红肉摄入、饮酒和吸烟一样有害。随着经济社会的发展,国人的饮食在逐步发生变化,从传统的饮食转变为减少谷物摄入、高油高盐高糖、高肉类等。

研究人员建议应关注人群摄入过量含糖饮料的问题,根据《中国居民膳食指南(2022)》,控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。

新研究向治愈艾滋病再跨一步

医学新知

40多年来,世界各地的科学家一直在努力寻找治疗艾滋病(AIDS)的方法,但还未取得成功。现在,由丹麦奥胡斯大学领导的一个国际研究团队找到一种增强人体自身抗击艾滋病病毒(HIV)能力的方法。相关论文近日发表在《自然·医学》杂志上。研究人员认为,这是向治愈艾滋病迈出的重要一步。

目前,抗逆转录病毒疗法(ART)主要用于治疗HIV和预防AIDS的发作,这种疗法可以抑制血液中的病毒数量,并部分恢复免疫系统。然而,如果停止ART疗法,血液中的病毒数量在几周内就会上升到治疗开始前的水平。这是因为HIV隐藏在人体某些免疫细胞的基因组中,而这项研究正是针对这些细胞,对其进行干预。

研究人员研究了两种类型的实验药物对最近被诊断出感染艾滋病的人的影响。

来自丹麦和英国的研究参与者被随机分为四组,所有人都接受了ART疗法。他们中的一些人还接受了药物罗米地辛,这种药物可防止病毒隐藏在人体的免疫细胞中。另一些人则接受了针对HIV的单抗药物,这可能会清除被感染的细胞,增强免疫系统。其中一组接受不含实验药物的ART疗法,而另一组接受的是ART和两种实验药物相组合的疗法。

研究结果表明,新诊断出的HIV携带者,如果在接受治疗的同时服用抗HIV的单抗,在治疗开始后,病毒数量下降的速度会更快,并对HIV产生更好的免疫力。如果他们暂停服用常用的抗HIV药物,他们的免疫系统也可以部分或完全抑制病毒。

该实验背后的理论是,单抗有助于免疫系统识别和杀死受感染的细胞。

此外,抗体还与最终进入淋巴结的病毒结合形成大复合物,会刺激某些免疫细胞对艾滋病毒产生免疫力。这样,人体或许能够控制病毒的传播,并"保护"自己免受HIV感染引起的伤害。

先前对实验药物的临床试验显示,如果暂停ART疗法,人们对HIV的免疫力或免疫系统抑制感染的能力没有任何重大影响。

研究人员表示,尽管取得显著成果,但在看到HIV完全治愈之前,还需要进一步找到优化治疗效果的方法。 □张佳欣

秋季必吃的三种高营养水果

都说多吃水果对身体好,但是每个季节都有其对应更适合吃的水果,吃对了水果,身体更健康!那么秋天吃什么水果更好呢?

苹果:保护肠胃

临床上有研究发现,吃较多苹果的人得感冒的概率,比不吃或少吃苹果的人要低。

此外,苹果还有保护肠胃的功效。经过盛夏酷暑的消磨,人体肠胃功能往往处于较低水平。而苹果可促进胃酸分泌,增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感,有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶,果胶代谢产物是短链脂肪酸,能给大肠黏膜细胞供能,保护肠胃。

无糖尿病者一天可吃1-2个中等大小的苹果。患糖尿病者,在血糖平稳的前提下,一天可吃约半个苹果(150~200克左右)。

鲜枣:维生素含量很高

鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍,猕猴桃的4倍。

上面的只是平均数据,某些品种的冬枣维生素C含量最高能达到500-600毫克/100克。而维生素C有很强的抗氧化、维护机体免疫力的作用。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太快,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

石榴:对心血管有益

石榴是秋季的时令水果,酸甜多汁,它属于浆果的一种,含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲,石榴被称为"天赐的圣果"。

石榴中含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生为尿石素。有研究发现,尿石素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。研究发现,成人每天吃一个石榴,或200-300毫升石榴汁,可使心血管疾病的患病风险有所降低。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以把石榴籽咀嚼咽下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。

当然,不必把整个石榴的籽都吃下,少量吃一些即可,以免影响肠道消化。如果担心籽太坚硬,可以购买软籽石榴,很容易嚼烂。

石榴含糖量不低,也不宜大量食用,普通健康成人一天最多吃一个中等大小的石榴,健康老人和小孩子吃少一半即可。吃完石榴需立即漱口,防止石榴中的有机酸破坏牙齿。 □于康

儿童用含氟牙膏安全吗

面对琳琅满目的儿童牙膏,很多家长常常挑花了眼,儿童该不该买含氟牙膏?成人牙膏孩子能用吗?那些宣称有美白、抗敏感、止血功能的牙膏,可以给孩子用吗?

其实,儿童牙膏最重要的是清洁牙面、预防龋病,中华口腔医学会推荐使用含氟牙膏以提高牙齿防龋能力。因此,挑选儿童牙膏的关键就是选择含氟牙膏。

曾有观点认为,两岁以前不能用含氟牙膏,以免吞咽发生中毒。然而,2014年美国牙科协会和美国儿科协会就修正了这一观点:宝宝从长第一颗牙开始,就能使用含氟牙膏。

鉴于宝宝不会吐水,为了减少误吞风险,建议3岁以前儿童牙膏每次使用量为一米粒大小,3~6岁为一颗豌豆大小。

此外,不建议儿童使用成人牙膏。因为儿童牙膏刺激性小,即便宝宝刷牙时吞咽,也相对安全。根据最新国家标准,儿童牙膏的总氟量为0.05%至0.11%,而普通成人含氟牙膏的总氟量为0.05%至0.15%,高于儿童牙膏,如果发生误吞,影响会更大一些。

选购儿童牙膏,家长要注意看里面的成分:一般来说,摩擦剂可增加牙膏的清洁效果,要选择膏体细腻、没有明显颗粒感的牙膏,氢氧化铝、碳酸氢钙、水合硅石都是颗粒较细的摩擦剂。

芳香剂和甜味剂赋予牙膏各种口味,木糖醇、山梨醇、异麦芽糖等都是无致龋性的代糖,可以放心使用。牙膏中还含有乳化剂、发泡剂、防腐剂等,只要符合国家标准均不会危害健康。

至于美白、抗敏感、止血等多功能牙膏,对于孩子来说没有必要。

□齐璇 吕娇

金秋螃蟹鲜美 当心健康"陷阱"

秋风起,蟹黄肥。秋季螃蟹味道鲜美,肉厚肥嫩,具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效,但它也是一种"高危"海鲜,一不留神就可能掉入"健康陷阱"。

螃蟹四个部位不能吃

蟹腮:蟹的呼吸器官,打开壳后应首选去除。

蟹心:打开蟹壳后,会看见蟹身中间六角形片状物,这便是蟹心,它与蟹膏连在一起,大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃:藏在蟹黄之中,一个三角形小包,蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠:一部分隐藏在蟹黄之中,在蟹黄之中有一条很明显的黑线,那便是蟹肠,它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置。蟹肠和蟹胃一样,里面都是螃蟹的排泄物,不可食用。

螃蟹两种状态不能吃

不吃死蟹。螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长,体内积累的组织胺越多,毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

不吃生蟹。螃蟹体内含有各种病原微生物,单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹极易诱发寄生虫病。

与螃蟹"相克"食物不宜同食

柿子:蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量鞣酸,这两样物质会互相发生反应,形成难以消化的蛋白质凝固块状物。所以有人吃了螃蟹又吃柿子,就可能造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

浓茶:吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水,茶水和柿子一样都含有鞣酸,易造成胃肠不适。

寒凉食物:吃螃蟹时不要同时食用西瓜、梨等寒凉食物,螃蟹性寒,再吃寒凉食物会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后要注意:因螃蟹性寒,故不宜多吃,脾胃虚寒的人尤其要注意节制,避免腹痛、腹泻。同时,制作螃蟹膳食可适当加入紫苏、生姜佐食,二者皆是辛温药材,可缓解蟹寒。 □王硕秋

识别卒中早一秒 挽救大脑恢复好

关注

今天是第17个世界卒中日,今年的宣传主题是"识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好"。

为便于各地更好开展主题宣传活动,国家卫健委组织编制了世界卒中日宣传要点,对脑卒中的危害、危险因素、快速识别、康复治疗等进行了介绍。

什么是脑卒中?脑卒中有什么危害?

脑卒中俗称"中风",是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的疾病。通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的"五高"特点,是威胁国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

脑卒中发病急、病情进展迅速,可导致语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,严重影响患者生活质量,给家庭和社会造成巨大负担。

但脑卒中可防可治。可干预的脑卒中危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

如何进行脑卒中风险自我评定?

国家卫健委脑卒中防治工程委员会在全国200个地区连续10余年组织开展40岁以上人群的脑卒中危险因素筛查和干预工作,并推行了简单易行的脑卒中"8+2"危险评分。

其中,"8"是指高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动、脑卒中家族史8项脑卒中主要危险因素;"2"是指发生过脑卒中或者有过短暂性脑缺血发作。

高危:具有3项及以上危险因素;或者发生过脑卒中;或者有过短暂性脑缺血发作。判断为高危的人群建议立即向专科医师咨询脑卒中的预防。

中危:具有少于3项危险因素,且患有1项慢性病(高血压、糖尿病、心房颤动)。

低危:具有少于3项危险因素,且无慢性病。

对于高中危人群都需给予定期的随访管理,同时针对其危险因素开展有针对性的诊疗处置。

怎样预防脑卒中发生或复发?

脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的"健康四大基石"为主要内容。养成健康的生活方式,定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗。

(一)日常生活要注意以下7点:

1. 清淡饮食;2. 适度增强体育锻炼;3. 克服不良习惯,如戒烟酒、避免久坐等;4. 防止过度劳累;5. 注意气候变化;6. 保持情绪平稳;7. 定期进行健康体检。

(二)有相关疾病的患者应重点注意以下5点:

1. 高血压患者,应注意控制血压,坚持服用降压药物;2. 高脂血症患者,应注意控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白,坚持服用降血脂药物;3. 糖尿病患者和高危人群,应积极控制血糖;4. 房颤或有其他心脏疾病者,应控制心脏病相关危险因素;5. 提升以预防为主的健康意识,积极参与当地医疗卫生机构开展脑卒中高危人群筛查、干预等活动。关注所在城市的卒中急救地图和生活区域的卒中中心。

如何快速识别脑卒中?

"中风120"口诀是一种适用于民众的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:

"1"代表"看到1张不对称的脸";"2"代表"查两只手臂是否有单侧无力";"0"代表"聆听讲话是否清晰"。

如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中,可立刻拨打急救电话120。

发生脑卒中怎么办?

时间就是生命。及时发现脑卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。患者在发病后立即送达有救治能力的卒中中心等具有救治能力的医院,得到规范的治疗,可增加恢复的机会,提高生活质量。

脑卒中的康复治疗有哪些?

脑卒中患者常遗留各种功能障碍,包括肢体活动障碍、言语不清等,严重影响生活。及时康复治疗对于脑卒中后遗症的恢复至关重要。理论上讲,只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗,越早规范康复治疗,患者预后越理想。

脑卒中康复治疗包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗、中国传统治疗以及康复护理等,不仅需要康复医师的帮助,也需要社区、患者自身和家庭共同配合完成,从而帮助脑卒中患者在身体和精神双重层面上回归生活,重返社会。 □申奇