

多机构联合发布《“科学三减 智选用糖”联合提示》

# 正确控糖的观念,你对了几个



如今减糖、控糖的话题受到社会各界广泛关注,但公众对如何合理用糖、科学减糖存在疑惑。为此,科信食品与健康信息交流中心联合中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会和中华预防医学会慢性病预防与控制分会四家机构发布《“科学三减 智选用糖”联合提示》,帮助消费者,尤其是儿童、青少年及超重、肥胖人群培养合理膳食习惯。

**不应“谈糖色变” 重点是控制“添加糖”**

糖在食物中除了提供甜味,也影响着质地、口感、香味和色泽,还常用作腌渍和防腐的原料,因此在家庭烹饪和食品饮料工业中被广泛使用。

控糖、减糖是大势所趋,但专家提示不应将糖“妖魔化”。中国工程院院士陈君石指出:儿童、青少年及超重肥胖人群应加强重视,而普通人群可以在合理膳食的前提下享受美食,不必过度谈“糖”色变。

事实上,糖是维持生命活动的重要营养物质之一,除提供能量,它也是构成机体组织和细胞的重要物质,此外还参与脂肪和蛋白质代谢。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强调,控糖的重点是控制添加糖,而不是果蔬、牛奶中天然含有的果糖、乳糖等,中国居民的果蔬、牛奶摄入量普遍不足。

专家还强调,食物多样、吃动平衡是饮食健康的核心,控制能量摄入才是防治超

重、肥胖及相关慢性病的重要途径。控糖只是一个方面,糖与健康的关系关键在于量,过量摄入才会对健康产生危害。

**相关数据显示 我国居民糖摄入主要来源是烹调**

《中国城市居民糖摄入量及其风险评估》显示,中国居民每日摄入糖的首要来源是烹调用糖,因此控制家庭厨房、食堂、餐厅中糖的使用量对于控糖、减糖至关重要。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯为大家提供了几条控糖建议:

1. 烹调用糖的主要来源是直接使用的白糖、红糖,其次是番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。糖醋、红烧、拔丝、炒糖色等传统烹饪方式制作的菜肴不宜频繁、大量食用。

2. 在外就餐或订外卖可要求商家少放糖或不放糖,以水或茶水佐餐,用新鲜水果代替餐后甜品。如选择饮料,可选择无糖、低糖或小包装饮料。

3. 如有控糖需求,可在烹饪时酌情使用甜味剂。

**选购含糖食品要会看标签 小心比较隐蔽的添加糖**

加工食品不是中国居民摄入糖的主要来源,但是随着预包装食品的消耗日益增加,通过加工食品摄入的添加糖应引起重视。建议公众选择预包装食品时查看食品配料表和营养标签,合理、智慧选择适合的产品。

食品配料排序靠前意味着含量较高,其中糖除了白砂糖、蔗糖、糖浆,比较隐蔽的形式还有蜂蜜、浓缩果汁等,同时添加多种含糖配料可能会使其排名靠后。

营养标签中的“NRV%”代表食品中营养素含量占每日建议量的比值,是选购食品的重要参考。但是在估算时,要注意看营养标签是以“每100克”(或每100毫升)还是以“每份”计,有时一个食品包装不止一份。

有控糖需求的人群在同类产品中优先选择含糖量低的,或标注“低糖”“无糖”的产品。通过选择小包装、小分量产品,也有助于控制能量摄入。 □雷若彤



随着冬季的到来,流感等呼吸道传染病的流行风险加剧,不少人纷纷开始囤药。日前有报道称,“部分药店的连花清瘟胶囊已经断货”“感冒类药品销售量大幅上涨”。

那么,对于普通公众来说,是否有必要囤药?如果有相关症状,如何更合理用药呢?笔者采访了相关专家,梳理了几个实用小建议。

**不必囤药,要对症下药**

“囤”是不可取的,因为囤是大量、非理性的抢购。”中国中医药继续教育智库海外特聘专家董亚峰表示。武汉同济医院呼吸与危重症医学科主任医师刘辉国教授持同样的观点。“常备一些药品是有必要的,但不应该囤药。家里有老人、儿童、有基础病患者的,备的药要有所区别。”刘辉国说。

在出现流感等呼吸道传染病症状时,该如何对症用药呢?

“秋冬季患感冒后很容易出现咳嗽、咳痰等症状,可以服用止咳化痰的药物,比如切诺、按乐、芬必得、复方甘草合剂等。”刘辉国说。

“发生病毒感染后,往往出现发烧症状。”董亚峰表示,科学使用退烧药也非常关键,比如药物布洛芬的生效时间比较精准,一般在6-8小时,通过定时给药可以较为精准地控制体温。

针对流鼻涕这一症状,刘辉国介绍,复方感冒药中会含有相关成分,通过减轻鼻腔充血,减少鼻腔渗出物来对症治疗。此外,通过生理性海水鼻腔喷雾剂、洗鼻子,也可以减轻鼻腔充血、流涕症状。

如果只是感觉浑身酸痛、食欲不振,科学使用退烧药也非常关键,比如药物布洛芬的生效时间比较精准,一般在6-8小时,通过定时给药可以较为精准地控制体温。

刘辉国表示,上面提到的药只需要准备两三种就可以。

**盲目囤药,出现情况及时就医**

“如果感染呼吸道病毒后症状较轻,一般情况下,在几天内就能恢复。”董亚峰说,一般发烧也就3天左右。如果3天后体温还没有降下来,最好去医院验血,如果中性粒细胞高的话,说明有炎症感染,建议配合抗生素治疗。

“如果咳嗽严重导致胸痛,特别是老年人在服用一般止咳药后,症状不见好转,就要到医院开中枢类止咳药。”董亚峰补充道。

刘辉国也表示,如果患者胸闷气促症状非常严重,仅在家里靠药物治疗肯定是不行的,一定要及时到医院就诊,以判断病因。这种情况有可能是由哮喘造成的憋气,需配合恩美润(茚达特罗莫米松吸入粉雾剂)、恩卓润(茚达格莫吸入粉雾剂)等哮喘类药物,如果是肺部感染则要进行抗感染治疗。 □张佳星

## 营养师专家:吃素食不一定能减肥

随着生活水平的不断提高,高热量、高代谢食物正在成为餐桌上的主角,肥胖越发常见,为此不少人选择长期素食。那么,长期素食能否帮助实现减肥的目标?

据营养师专家黄陈介绍,大众熟知的素食是指不吃动物肉的饮食模式,但其实素食也分很多种。只是不吃禽畜肉,而吃鱼虾类的,称为鱼素;可以吃牛乳、鸡蛋的,称为乳蛋素;所有动物肉和乳蛋都不吃的称为纯素。不同种类的素食有不同饮食禁忌,但所有素食模式通常都强调水果、蔬菜、豆类谷物等食物的摄入。

通过素食实现减肥,是否可行?对此,黄陈表示,要因人而异。

“长期坚持素食有助于维持更好的血脂、血糖和适宜体重指标。也就是说,瘦的人坚持素食,会一如既往地瘦,而胖的人简单选择素食,却有可能收不到满意的效果。”黄陈说。

黄陈分析,因为决定体脂增加或减少是由摄入食物的能量与自身消耗的能量之间的差值决定的,一般肥胖的人饭量都比较大,喜油厚味甘,即便是素食,如果烹调用油过多,能量摄入过多,也是达不到减脂目的。而且不均衡的长期素食还可能会导致优质蛋白、矿物质及维生素的缺乏,尤其是铁元素和维生素B12缺乏,会增加贫血概率。

那么,什么才是正确的减肥饮食?黄陈表示,比起选择素食,更重要的是根据个人情况测算全天的能量消耗,计划全天的食物总量及各种食物比例,也就是制定个性化食谱。

黄陈建议,施行“目标导向性体质控制”计划,先设定每天要燃烧脂肪的克数,然后综合运动消耗、基础代谢等指标,根据能量守恒定律计算出每天的食物供能,并且强化充足的蛋白质、必需脂肪酸、矿物质和维生素,以达到健康精确减脂目的。 □乔业璋 谭璐

## 非法添加物不等于食品添加剂

苏丹红、瘦肉精、三聚氰胺,说到食品添加剂,人们首先会想到这些。不少人因此“谈添加剂色变”。

“事实上,它们都不是食品添加剂,而是属于食品非法添加物。”11月24日,中国工程院院士、中国食品科学技术学会理事长、北京工商大学校长孙宝国在接受采访时说。

**非法添加物不是食品添加剂**

“食品添加剂合法使用都是安全的。迄今为止,我国对人体健康造成危害的食品安全事件,没有一起是由于合法使用食品添加剂造成的。”孙宝国说。

2008年,“三聚氰胺”事件令全国震惊,当时有专家说“三聚氰胺不是一种好的食品添加剂”,一下子吸引了公众的眼球。

“三聚氰胺根本不是食品添加剂,而是一种非法添加物。但从此以讹传讹,随后又有苏丹红、瘦肉精,这些食品非法添加物被一些人误认为是食品添加剂,食品添加剂因而背上了黑锅。”说起这些,孙宝国很无奈。

在中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红看来,一定要分清合理使用食品添加剂、滥用食品添加剂和非法添加的关系。她解释说,合理使用是指符合国家标准对其使用范围和用量的要求,且符合食品添加剂的使用原则。超出国家标准规定的范围,如染色馒头里面的柠檬黄,或超出国家标准规定的使用量,也就是常说的超标,或违背食品添加剂

使用原则,如用香精腌渍鸭肉仿造牛羊肉等,都属于滥用食品添加剂的违法行为。

“三聚氰胺、苏丹红、福尔马林等都是非法添加物。我国食品安全法明确规定,禁止生产经营‘非食品原料生产的食品或者添加食品添加剂以外的化学物质和其他可能危害人体健康的物质’。”北京工商大学食品与健康学院教授曹雁平说。

范志红表示,除了安全性,不当使用食品添加剂还涉及以次充好、造假等。比如用鸡精加乳化剂冒充真正的鸡汤肉汤,不会造成安全问题,但却是欺骗消费者和不公平竞争行为。相关专家同时指出,超范围、超限量使用食品添加剂和添加非食用物质等“两超一非”的违法行为,是导致食品安全问题发生的原因。

“对超范围、超限量使用食品添加剂和添加非食用物质等违法行为,必须依法严厉打击。”孙宝国强调。

**我国批准的食品添加剂不到国际六分之一**

可能与国内大多数民众的认知相反,我国对食品添加剂的审批管理非常严格。目前,全球批准的食品添加剂数量约15000种,我国仅有2300多种。

曹雁平介绍,按照食品安全法规定,我国建立了一系列食品添加剂的管理制度。上市前,对食品添加剂实行严格的审批制度;生产时,对食品添加剂的生产企业实行生产许可制度;

使用时,建立了食品添加剂的食品安全风险评估制度,并制定了涵盖食品添加剂使用规定、产品要求、生产规范、标签标识、检验方法等在内的700余项强制性食品安全国家标准。

“而且,我国还有一个不成文的规定,只有两个及以上国家使用的添加剂,我们才会启动评估,决定是否使用。”孙宝国补充说,现实中存在不少食品添加剂,如瘦肉精莱克多巴胺在美国可以使用,但中国却被认为是非法添加。

至于公众担心如果每天吃的多种食品中都有添加剂,会不会造成吃进去的某种食品添加剂总量过量?对此,曹雁平表示,我国在设定每种食品添加剂的最大使用量时开展的食品添加剂的食品安全风险评估工作,会考虑不同年龄、地区、性别的人群一天吃多种食品且长期食用的情况。因此,食品添加剂在规定的范围和用量下使用,不会造成摄入过量,也不会对人体健康产生危害。

此外,我国还对使用中的食品添加剂实行持续的、动态的跟踪评价,根据国内外最新研究成果,对食品添加剂重新进行再评估,不断调整使用范围和用量,并对部分物质禁止使用。

“尤为值得一提的是,食品添加剂的使用和监管属于交叉学科,研究者数量比较少,专业性极强,相关信息不容易理解。而我国的食品添加剂使用是由国家监管的,能够确保其权威性、科学性和动态性,公众应理性、科学看待食品添加剂。”曹雁平说。 □付丽丽

## 逃避社交的你,真的“社恐”吗

日前,“29岁博士因社恐1月叫2次救护车”的话题冲上热搜,也让关于“社恐”的讨论重回人们视野。如今,不少年轻人给自己贴上了“社恐”标签。一项问卷调查显示,八成受访大学生认为自己轻微“社恐”,只有约12%的人认为自己完全不“社恐”。

信息技术让社交变得越来越触手可及,可人们却为什么越来越逃避社交呢?

**你的“社恐”可能只是个标签**

“有次在电梯里碰到同事,就打了个招呼,同事竟然没理我。以后再遇到的时候,也都没有打招呼,大家低着头各自离开。”

23岁的姑娘李晓北(化名)说起了不愿主动打招呼的理由,据她讲述,那种尴尬的感觉,让她即便贴着墙角低着头走,也不愿意再与对方主动交流。“而且不只我这样,对方也是,没有主动跟我说话,估计他也有点‘社恐’吧。”李晓北补充说,“最让人不舒服的就是这种情况,互相认识,但是并不熟悉。如果不认识,就不会有社交的必要,大家都比较熟悉的话,也会自然而然打招呼开玩笑,就怕那种‘应该认识,但又没有交流过’的情况,谁都不愿迈出第一步。”

不少人表示,确实有些社交会成为一种负担。“比如在给领导、客户打电话之前,都得做很久心理建设”“一站到台前或者人多的地方就犯怵,上课肯定坐后排,聚会也会找个角落躲起来,害怕被点到”……与此同时,几乎所有自称“社恐”的受访对象,也都有一个“可以肆无忌惮聊天”的圈子。

“很大程度上,他们不是害怕社交,只是害怕跟不熟悉的人社交、聊不熟悉或不自信的话题。”在中央民族大学新闻与传播学院讲师方晓恬看来,“社恐”已不再特指一种焦虑性神经症,而成为青年人给自己社会退缩

行为打掩护而贴上的标签。

**线上交往不能代替现实交往**

近期,笔者就青年人社交情况访谈了一些高校学生,约70%的人表示更倾向于线上交流。“发送文字信息可以反复斟酌”“有时候不想第一时间回复信息,就可以当作没看见,给自己一个缓冲的时间”……

当下,通过网络社交媒体或者网络社群组织进行社交活动不但更受青睐,甚至一些在线下“社恐”的年轻人,在网络社群中会一跃而起成为“社牛”,反差明显。

有专家认为,网络社交可以只输出特定经过选择或美化的内容,比如主播展示其唱歌、演奏等特长就能获得粉丝喜爱,一句字斟句酌的文案就能引发对方共鸣。“扬长避短”的交流更容易满足社交期待,所以在网络空间更容易成为“社牛”,“足不出户”社交成为一种趋势。但是,网络空间真的能让“社恐”人摆脱烦恼吗?

中南林业科技大学学生工作部心理健康教育研究中心主任袁红梅教授已从事学生心理咨询工作近20年。在她印象中,相较于以前学生大多因为现实生活中的冲突、被孤立、歧视等寻求心理咨询,如今很多学生求助于她,则是因为孤独。

“有些线上社交看起来很热闹,每天都安排得很满,互动很及时,而实际上这种忙碌填不了空虚。有很多学生对我说,其实这种交流一旦停下来,内心的孤独感反而更强烈。”袁红梅说。

“线上交往是现实交往的补充,它不能完全代替现实交往。刻意回避现实社交,是不完整的、不利于身心健康的。”袁红梅说,“我更鼓励学生走出网络社群,更多地从线上走向线下,在现实中多交流多互动。”



**别怕出丑,放平心态**

“太‘社死’了,尬到用脚趾抠出三室一厅。”这类话听多了,袁红梅也能随口引用。

“社死”本来是网络流行语,指在大众面前出丑,或在社交圈中做了很丢人的事情,没有办法再去正常地进行社交。害怕“社死”也成为青年人社交圈中的高频话题。

“有些人从小生活就被过度保护,或者在不太恰当的鼓励式教育中长大,可以说基本没受过什么挫折,有一些‘我很棒’的‘完美人设’。在这样的自我认知下,如果日常社交没有呈现出完美的状态,就成了他们口中的‘社死’。”袁红梅解释道,用现在大学生的话来说,平时给自己加了一个“完美”滤镜,而这个滤镜一旦被打破,面对真实情境

的时候,无形中就会夸大自己面临的尴尬和局促,过于放大自己的小瑕疵,只要有一点点不好的反馈,就会忽视其他好的反馈。

“把心态放平,我们既要体验到交往的美好时刻,也要不可避免地体验一些交往中的挫折、失败等,这样才能慢慢形成一个更加稳定的、更好的交往状态,才能游刃有余地去社交。”袁红梅说。

在访谈过程中,平等、真诚、尽兴、没有偏见和歧视、志趣相投等,构成了受访年轻人眼中理想社交的关键词。袁红梅也表示,人际交往是一个实时互动的过程,随时可以更正调整,互动和交往更多,社会关系才会更趋真实、和谐,“这对于我们的心理健康、维持人际关系和提升人生幸福感,都是非常有益的。” □刘华东 王好心 泓

### 健康小知识

#### 柿子海鲜同食是否会中毒

初冬时节,香甜美味的柿子大量上市,但许多人却因“柿子和螃蟹一起食用会中毒”的传言而不安。那么,这两种食物能不能一起吃呢?

中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫表示,柿子富含维生素C、膳食纤维等,特别是单宁含量在水果中首屈一指。上述传言认为,柿子和海鲜一起吃会导致中毒,因为单宁会和蛋白质结合不易消化,而且柿子中的维生素C会将海鲜中的五价砷转化为有毒的三价砷——砒霜。抛开剂量谈毒性并不靠谱,想通过柿子加海鲜的搭配吃中毒,大约需要一次吃上百公斤的海鲜才行。

薛庆鑫提醒,大家可以结合自身实际情况适量食用柿子,只要是单宁含量低的柿子(甜柿子),完全可以放心食用。 □胡珍

#### 养儿子比养女儿让父母更快衰老

美国一项发表在《精神科研究》上的新研究发现,养儿子比养女儿会让父母衰老得更快,脑力也会下降得更快,而且儿子越多,“伤害”越大。

美国哥伦比亚大学的研究员选取当地中年父母作为研究对象,总共1.3万余名50岁及以上的家长,对他们的智力进行了长达18年的测试,包括他们解答数学题以及记住单词的能力。研究发现,家长们的智力水平在最初时没有太大区别,但随着孩子年龄增长,养儿子的家长在智力测试中的得分比养女儿的家长要更低。

该研究论文作者凯特琳·沃尔福瓦指出:“与没有儿子的父母相比,养育至少一个儿子的家长认知能力下降的速度要更快。”而且儿子越多,老得越快。研究结果也表明,这种影响是社会性的而不是生物性的,因为在母亲和父亲身上都观察到了智力下降的趋势。

沃尔福瓦还指出:“因为女儿能比儿子提供更多社会和情感的支持,而且往往会成为父母的非正式看护人。”此外,该研究还指出,养女儿可能有助于降低患痴呆的风险。 □教稳