

外卖平台“大战”，奶茶、果茶、咖啡停不下来

有人一天点好几杯饮料警惕果糖的“甜蜜攻势”

曹慧慧 吕彦霖

“外卖大战把我忙坏了！薅了6杯奶茶！”近期外卖平台“大战”刺激各类饮品比如奶茶、果茶等销量激增，而沉浸于“满减”优惠的网友们一天可能喝上好几杯。专家提醒，看似“甜蜜的狂欢”背后，果糖摄入过量正悄然为年轻人的高尿酸血症和痛风“埋雷”。

“大馋丫头也是实现奶茶自由了！”笔者注意到，近期各个外卖平台的“大战”让众多网友直呼过瘾，外卖奶茶、果茶、咖啡根本停不下来。有网友更是晒出一次性点了五杯奶茶或果茶，更有甚者晒出囤了一冰箱的饮料。

“被忽略的果糖确实可能成为隐形的‘尿酸杀手’。”南京市第一医院风湿免疫科副主任苏定雷指出，日常生活中含糖饮料的消费十分普遍，很多碳酸饮料中使用的“果葡糖浆”就是由葡萄糖和果糖组成。即使是“三分糖”或者“少甜”的奶茶和果茶，其实糖分依然超标。网传某品牌奶茶配方中，一杯500毫升的奶茶普遍加入了20至30克糖浆/果糖。

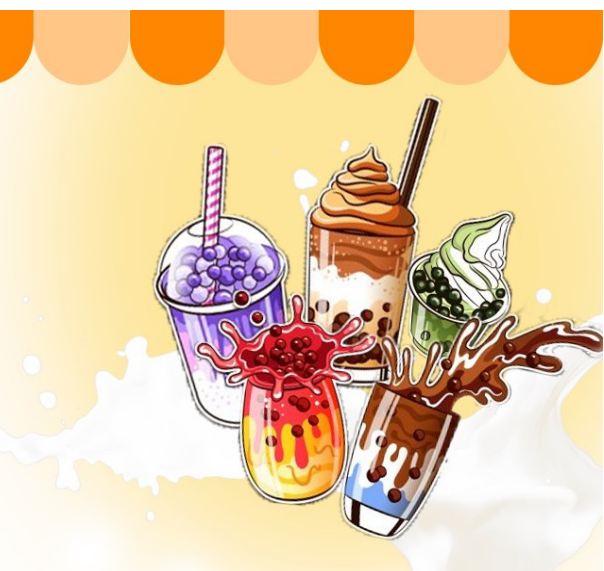
苏定雷主任告诉笔者，果糖的“威胁”在于其相比于蔗糖、葡萄糖等，会抑制肾脏对尿酸的排泄，同时在体内的分解过程会直接产生尿酸，增加了

内源性尿酸的来源。两者相加，可导致体内尿酸浓度明显升高。

笔者了解到，市面上的碳酸饮料、果汁、功能饮料等，虽然嘌呤含量极低，但都含有丰富的果糖。“所有的含糖饮料都或多或少含有果糖，短期少量饮用影响不大，但如果长期习惯性喝含糖饮料，高尿酸血症的风险就会增加。”苏定雷主任表示，除奶茶、果茶外，鲜榨果汁、果脯蜜饯等加工食品都含有不低的果糖，可能会对尿酸产生较大影响。“虽然果糖对尿酸的影响是个长期的效应，但对于本身尿酸就高以及得过痛风的人而言，短期一次性大量摄入果糖也可能诱发痛风的发作。”

需要关注的是，不仅是高尿酸，若摄入过多的果糖，还会增加代谢综合征的风险，高血糖、高血脂、高血压等随之而来，“三高”症状与肾脏的关系十分密切，而长期的高尿酸血症会增加肾功能损伤的风险。

不仅如此，部分奶茶中难以忽略的植脂末也潜藏健康风险，其含有的反式脂肪酸和磷酸盐可谓“双重隐患”。据了解，反式脂肪酸会加剧胰岛素抵抗，进而抑制尿酸排泄。磷酸盐则与尿酸竞争肾脏排泄



通道，形成“双通道抑制”效应。此外，奶茶中的咖啡因对特定人群也存在威胁，尤其是已存在尿酸结晶沉积的患者，过量摄入可能诱发急性痛风发作。

当代年轻人一不小心就滑向“三高”的深渊。今年初曾有数据显示，2024年，“05后”购买尿酸仪增速达40%，仅次于“85后”的45%；而第一批“00后”购买尿酸仪增速达到8.6%，成为尿酸仪市场的新兴群体。对此专家认为，这与大家对控尿酸的几个误区也有关系。“有些人认为只有啤酒影响尿酸，实际上酒精度含量越高的酒水饮料更加会影响尿酸，比如说白酒、黄酒。另外像骨头汤、鸡汤等荤汤肉汤其实没有多少营养，反而含有很多嘌呤、脂肪，建议少喝。”

另一方面，苏定雷主任告诉笔者，在痛风和高尿酸血症的患病过程中饮食因素只占20%，另外80%的因素是自身的代谢障碍。专家提醒，无论男女，在正常膳食状态下，非同日2次检测空腹血尿酸水平>420μmol/L，即可诊断为高尿酸血症。“对于高尿酸血症或者痛风患者，最重要的是监测并控制血尿酸水平，因为高尿酸是关节破坏及肾脏损伤的罪魁祸首。如果进行合理的饮食控制后血尿酸依然较高，则需要药物治疗。”专家提醒道。

水果吃不对 秒变健康刺客

王 垚

炎炎夏季，各种水果大量上市。水果因其营养丰富、口感酸甜的特点，成为不少减重控糖人士的优选代餐。不过，吃水果也是有讲究的，什么时间吃、一天吃多少、想减肥吃哪些水果等等都有门道。今天就来跟大家盘点一下，吃水果减肥时的常见误区。

误区一 水果当晚饭能减肥

错！水果也是有热量的，如果吃了很多高热量的水果，不仅不能减肥还有可能增肥。下面我们用数据说话。一碗100克的米饭，热量大约是116千卡。而同等重量的榴莲则有150千卡、香蕉约93千卡、蓝莓约75千卡、猕猴桃约61千卡。这些水果如果敞开吃，其过量的糖分会转化成脂肪，在你身体里安营扎寨，不离不弃。所以说，能不能减肥关键要看吃的是什么水果，以及吃了多少。相对热量比较低的水果有西瓜，每100克约31千卡、草莓约32千卡、芒果约35千卡、耙耙柑约41千卡。

误区二 不甜的水果含糖少

错！吃水果时感觉到的甜度，并不取决于水果的含糖量，不应靠味道来判断！举个例子：火龙果的含糖量就颇具迷惑性，虽然吃起来并不觉得很甜，但它的含糖量却在13%~14%之间。也就是说，火龙果的糖分含量比雪梨、金橘高，比猕猴桃低一点。果糖每日的摄入量建议少于25克。因为摄入相同量的果糖要比葡萄糖更容易造成肝细胞脂肪

沉积，显著增加内脏脂肪。简单换算一下，以火龙果计算，一天最好不超过200克。市面上的火龙果一个重量在200~500克之间，200克也就是一个小小的火龙果。

下面再给大家“揭发”几个吃着不太甜却含糖量爆表的水果。椰子、沙棘、山楂、释迦果、冬枣、龙眼，想得到吗？根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐，成年人每日糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下，所以每日的糖分摄入量显得非常重要。

每百克含糖量在5克以下的水果：柚子、西瓜(含糖4%)。此类水果，糖友可以适量食用。

每百克含糖量在10克以下的水果：青梅、甜瓜、橙子、柠檬、苹果、梨、李、杏、桃、枇杷、草莓、椰子、橄榄等。此类水果，糖友可以少量选用。

每百克含糖量在11~20克的水果：火龙果、香蕉、石榴、橘子、菠萝、樱桃、荔枝、葡萄、芒果等，此类水果，糖友谨慎选用。

每百克含糖量超过20克的水果：枣、红果，以及干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等果脯类，含糖量较高，糖友尽量别吃。

“无糖食品”真的不含糖吗？

王默玲 程思琪 邱思宇

每到夏季，减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升，各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗？“无糖”一定更健康吗？如何辨识和选择“无糖食品”呢？笔者就这些问题采访了相关专家。

“无糖”不等于“零糖”

笔者在电商平台搜索关键词“无糖”发现，从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心，打着“无糖”标签的食品数不胜数，甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家们表示，市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“含糖量极低”。

从食品角度来说，要理解食品中的“糖”，首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示，广义的“糖”指的是碳水化合物，这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”，其实是碳水化合物中的一个特定子类，通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖，例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖，是一类能赋予食品甜味，但本身通常不是碳水化合物

或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话，我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’，甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

从这个角度来看，市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等，都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光说，商品上标注的“无糖”，通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖，但添加了代糖作为甜味来源，食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物，这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖，并且提供热量和升血糖效应。

“因此，‘无糖’不等于‘零糖’，也并不意味着糖尿病患者可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前，不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”，总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念，导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出，代糖虽不会直接刺激血糖水平升高，但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍，代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜素素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜菊苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’，并不等同于选择了健康食品。”董庆利说，许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分，因此无糖并不意味着是低热量。此外，多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响，比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知，反而刺激食欲，增加对高糖高热量食物的渴望，从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示，在评估甜味剂等食品添加剂安全性时，不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是

误区三 水果何时吃都不影响体重

错！晚上或者睡前吃水果不仅会影响体重的控制，有的水果甚至容易伤脾胃、扰肝气，影响睡眠。比如，香蕉、西瓜、榴莲、柿子、葡萄、猕猴桃、橘子、山竹等，对于脾胃功能虚弱的人来说，容易引发腹痛、腹泻，有的还会引起血糖较大的波动。

要想做好体重管理，比较好的吃水果时间可以选择在早饭与午饭之间或者是午饭与晚饭之间。如果早上7点早饭，中午12点午饭，下午7点晚饭，那么吃水果的时间建议在上午9至10点，或者下午3至4点。

普通成年人一天水果总量控制在半斤左右就足够了，对于糖友，吃水果的量更得严格控制。而且无论什么水果，吃多了对体重管理或者血糖管理来说都是沉重的负担。

误区四 果汁比水果更有营养

错！榨汁过程中会损失水果中的膳食纤维、维生素C、多酚类物质等，这些成分对健康至关重要。例如，维生素C在榨汁后容易氧化，导致其含量下降。而且果汁中的糖分较高，且由于没有纤维的减缓作用，容易导致血糖快速升高，增加肥胖和糖尿病的风险。

不仅如此，果汁缺乏纤维，可能导致消化不良，长期大量饮用还可能引起儿童“双排牙”和龋齿等问题，所以还是不要选择果汁替代水果。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”，专家表示，应理性看待、适量摄入。“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说，不仅要关注产品是否标注“无糖”字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非减肥瘦身的解药。高翔表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适合用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入量且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群(如孕妇、儿童和代谢疾病患者)更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的代糖，若饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家们建议，控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量，这决定了总体升糖潜力和热量贡献；其次看糖含量，了解其中的单糖、双糖有多少；最后需要关注配料表，了解该食品用的是什么甜味剂。”董庆利进一步建议道，消费者查看配料表排序时，若代糖成分(如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”)出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高；同时，要警惕“复配代糖”现象，例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂，需仔细核查成分明细；最后，必须结合营养成分表全面评估，例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪，而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分，这些都会影响产品的实际健康价值。

热点关注

你可曾想过，一场期待已久的旅行，可能正与亿万年前潜伏在地球上的“微型刺客”狭路相逢？在热带雨林的晨雾中，在他乡街头的烟火气里，那些肉眼难辨的虫体，可能早已布下天罗地网——让我们跟随几位旅行者的真实经历，揭开这些潜伏在风景里的害虫的神秘面纱。

丛林惊魂：被蝉虫“绑架”的徒步者

“那顿‘黑痣’让我们在病床上躺了1个多月。”32岁的林先生想起那段经历，至今心有余悸。

去年，林先生到云南高黎贡山徒步。他穿着速干衣穿行在灌木丛中。第7天洗澡时，突然发现后腰上多了一颗黄豆大小的“黑痣”，竟是一只吸饱血的蝉虫。他下意识地用手一拨，虫体断裂，口器残留在肉里。3天后，高烧、头痛、颈部僵硬如木板——他被确诊为莱姆病脑膜炎，若不及时治疗，可能造成神经永久性损害。

蝉虫能感知人体散发的二氧化碳，像特工般潜伏在草叶顶端，一旦锁定目标便迅速出击。更可怕的是，它们体内可能携带伯氏螺旋体、新布尼亚病毒甚至森林脑炎病毒。因此，旅行者要牢记以下这些生存法则——装备玄机：穿浅色长裤，裤脚扎进袜子，喷洒含氯菊酯的驱虫剂。安检仪式：每天淋浴时检查全身，重点排查腋窝、腹股沟、头皮等“温暖褶皱区”。拔虫秘籍：一旦发现被蝉虫叮咬，要用尖头镊子垂直夹住虫体根部，均匀用力拔出，避免旋转或挤压，伤口要用碘伏消毒。

致命水花：血吸虫的“温柔陷阱”

“我以为只是普通过敏，没想到医生说我的肝快变成‘虫蚀肝’了。”大学生小晴(化名)的毕业旅行险些变成生死考验。

在湖南洞庭湖边，小晴与同伴在湖水中嬉戏。3天后，她的小腿突然布满红疹，随后高烧至40℃，皮肤泛起诡异的青紫色。数月后，医生从她的粪便中检测到血吸虫卵——

当心！那些潜伏在风景里的害虫

李 小 丽

那些肉眼不可见的尾蚴，早已在她接触湖水的瞬间钻入皮肤，在血管中完成“逆袭”，最终在她的肝脏与肠道安营扎寨。若不及时服用杀虫药物，她的肝脏就可能像被虫蛀的木头般千疮百孔。

血吸虫的中间宿主是毫不起眼的钉螺，能让2.4亿人沦为宿主，很多旅行者因戏水、洗菜甚至赤脚踩水而中招。该病初期症状类似感冒，但数年后，慢性腹泻、肝硬化甚至消化道大出血会悄然降临。因此提醒玩水者，一定要避开有“血吸虫疫区”警示牌的水域，而且要注意，雨季(5-10月)风险会翻倍。防治血吸虫可以采用物理屏障，即穿防水裤或用1%氯硝柳胺浸泡衣物。若接触疫水，在此后1个月内做粪便检测，出现阳性立即就医。

蚊虫突袭：疟疾与登革热的“午夜暗杀”

“高烧时，我仿佛看见蚊子在眼前跳死亡探戈。”自由摄影师阿Ken(化名)在肯尼亚马赛马拉草原的遭遇，堪称现实版《蚊群危机》。

某个闷热的雨夜，他忘记拉好帐篷纱窗，结果被蚊咬围攻。一周后，他开始经历“冰火两重天”：先是浑身颤抖如坠冰窖，随后体温飙升至41℃，像被塞进蒸笼。他的血液检测到恶性疟原虫——这种疾中的“头号杀手”，能在短短几日内引发脑水肿，死亡率达20%。而他的同行伙伴因感染登革热陷入高热中，血小板计数跌至正常值的1/10，全身布满出血点，宛如一颗硕大的“草莓”。

事实上，蚊虫如同拥有“生化武器库”，会传播疟疾、登革热等，严重时危及患者生命。在户外，防蚊要记住以下几点。气候结界：在皮肤上涂抹含20%DEET的驱蚊液，每4小时补涂一次。空间封锁：睡前点燃蚊香，或使用电蚊拍在帐篷内“地毯式扫荡”。战术撤退：黄昏至黎明是蚊虫活跃期，此时尽量待在室内，穿长袖长裤时可将裤腿塞进袜子。

需要强调的是，寄生虫感染从来不是小概率事件，而是人类与自然博弈的永恒命题。这些微型生物始终在暗处“虎视眈眈”，我们要用知识武装自己，在探索世界的同时，守护好生命健康。

医学新知

新研究显示：阻断或抑制一种特殊基因可选择性杀伤癌细胞

新华社北京7月20日电

国际期刊《内分泌学前沿》日前刊登的一项新研究揭示，一种特殊基因对肠道吸收维生素D及其后续代谢过程至关重要，阻断或抑制该基因能够选择性抑制癌细胞生长。这一发现在癌症治疗等精准医学领域具有广阔应用前景。

维生素D能调节肠道对磷酸盐和钙的吸收，调控细胞生长以及肌肉、神经细胞和免疫系统的正常功能。此前研究发现，位于16号染色体上的SDR42E1基因的特定突变与维生素D缺乏相关。

卡塔尔哈马德·本·哈利法大学、约旦中东大学等机构的研究

人员利用“基因剪刀”，将结直肠癌患者细胞系中的SDR42E1基因转为失活状态。结果发现，一旦引入这一缺陷基因副本，癌细胞存活率骤降53%。4600多个下游基因表达水平发生改变，其中许多基因参与癌症相关信号传导及类胆固醇分子的吸收代谢。这表明SDR42E1基因是维持细胞健康多重反应的关键分子开关。

研究人员说，这项发现表明阻断或抑制这种基因能选择性杀伤癌细胞，且不会损伤周边正常细胞。虽然临床转化仍需大量验证和长期研发，但这一成果为癌症精准治疗开辟了新途径。

糖尿病精准分型新模型问世

据科技日报(记者 俞慧友 通讯员 胡婧宜)近日，中南大学湘雅二医院教授周智广、闫扬团队，联合英国埃克塞特大学、香港中文大学的科研团队，开发出了适用于中国人群糖尿病分型诊断的1型糖尿病遗传风险评估模型(C-GRS)，为糖尿病精准诊断和个体化治疗提供了新工具。

糖尿病主要分为1型和2型两种类型。1型糖尿病主要由自身免疫反应引发，患者体内胰岛素绝对缺乏，需终身依赖外源胰岛素注射治疗。2型糖尿病主要病因则是胰岛素抵抗或分泌不足，有近半短病程超重或肥胖的2型糖尿病患者能通过治疗得到有效缓解。

一般来说，糖尿病的分型常依据患者的发病年龄、体质指数(BMI)等临床特征进行判断。但研究发现，中国1型糖尿病患者中约有三分之二为成人发病，其中不少存在起病缓慢、体重超重等

非典型表现。而且随着肥胖群体增加，以及越来越多的儿童青少年患上2型糖尿病，这一分型方法逐渐失灵。此外，研究团队还发现，约四分之一的新发1型糖尿病患者起病早期并不携带可检测的胰岛自身抗体，增加了分型诊断的难度。因此，亟待开发新的、更加科学的糖尿病分型诊断模型。

团队基于超2000例1型糖尿病患者和1000例2型糖尿病患者和3000例健康人群的基因组数据，构建了C-GRS。目前，该评分模型已在香港超过2万例糖尿病患者中完成验证。后续，科研人员还将在全国80余家三甲医院招募3000名新诊断患者，开展多中心临床研究，进一步评估其在临床实践中的应用价值。初步数据显示，C-GRS可在每100名患者中多识别出20至40位1型糖尿病个体。未来，这项技术还有望识别可能发展为1型糖尿病的高风险人群并预测其风险程度。

