

# “甜蜜”有度

一直以来,人们对“糖”的认知存在两个极端,一是“糖”是疾病的祸根,由此拒糖于千里之外;一是“糖”是快乐的源泉,由此嗜糖于毫无节制。其实,从生理学上讲,糖既是人体最经济、最安全的能源物质,又是人体重要的结构物质,其生理功能无可替代。糖与许多“现代文明病”没有必然的关联,适量吃糖有利于人体健康。然而,过量食糖,确实会引起种种疾病,给人体造成伤害,以致世界卫生组织(WHO)提出:过量吃糖甚至比吸烟的危害还大,如果长期食用含糖量高的食物,会使人的寿命明显缩短。其实,任何一种食物或营养素长期过量摄入,均会造成营养失调,导致不良后果。可见,糖本身没有错,关键在于如何控制好这个“量”。

梦蝶

说起“甜”,立马就会联想到“糖”、“白糖”、“蜜糖”,甜味能给人愉悦的享受,除了某些特定的原因,很少有人会拒绝美味的甜食。

## 适量吃糖 有益健康

### 食品中甜味的来源

一是天然糖类,如蔗糖、蜜糖等,它们甜味纯正,用量的多少只产生甜度的不同,不会改变食物的品质,没有安全性问题,无异味;

二是糖醇类甜味剂,即由天然糖加工生产的山梨醇、木糖醇等,数量多少会影响食物

品质,有规定的适宜使用量;

三是化学合成的高强度甜味剂,如甜蜜素、阿斯巴甜等,有规定的适宜使用量,过量使用可能有损健康。为降低成本或食品要提供给特殊的人群食用,现在很多的甜味食品使用了甜味剂。

### 糖是人体能量主要来源

人的生命活动每天都需要消耗大量的能量,糖类是能量的主要来源之一,糖类除了供能以外,还有许多其它重要的生理功能,对构成机体组织、维持神经系统和心脏的正常功能、增强耐力、提高工作效率均具有重要的意义。平衡膳食中摄取的糖类以多糖为主,从食物中摄取的糖类需要分解成单糖才能被人体吸收利用。血液中的葡萄糖是红细胞唯一可利用的能源,也是神经系统、

心脏及肌肉活动的主要能源。

糖类的分类有多种方法,联合国粮农组织/世界卫生组织专家根据聚合度将它们分为三类:第一类:糖包括单糖(葡萄糖、果糖)、双糖(蔗糖、麦芽糖)、糖醇(木糖醇);第二类:寡糖如麦芽糊精、低聚果糖;第三类:多糖包括淀粉及非淀粉多糖。第一类中包含有我们俗称的糖,日常食物中提供的主要是多糖。

### 吃糖有害论不科学

近几年,“吃糖有害健康,会引起疾病,甚至减寿”舆论颇为流行,这种言论涉及的主要是第一类糖中的蔗糖等精制糖,而提出这一观点是源于多吃糖在体内可转化为脂肪,导致发胖,甚至成为若干疾病的诱发因素。我们知道:人体需要的营养素很多,来源于不同的食物,任何一种食物或营养素长期过量摄入,均会造成营养失调,导致不良后果。美国

食品与药品管理局进行了为期三年的调查研究,得出如下结论:蔗糖除造成龋齿外,未发现对人体的危害,并明确肯定四点:1、食用蔗糖不会引起糖尿病、心脏病、高血压和癌症等疾病;2、蔗糖与儿童多动症无关;3、蔗糖并不特别使人体重增加,有些肥胖者所吃的糖,并不比体重正常者多;4、食用蔗糖不妨碍人体对其它营养物质的吸收。

### 吃糖要适量

从人体的生理、心理需要出发,适量食用食糖,有益于健康,但不一定非吃不可,因为糖类存在于许多食物之中。一般来说,正常成人精制糖的摄入量控制在每天30-60克,老年人以及特殊情况(如低血

糖等)可适当增加用量,而儿童则需适当减少摄入精制糖的用量。夏季已到,香甜可口的各类饮料、冰淇淋将大量上市,爱吃甜食的人们一定要控制食欲,抵御“甜蜜”的诱惑。湘雅二医院主管营养师 李玉玲

## 食糖过多 易生病

**近视眼** 维生素B<sub>1</sub>是视觉神经的营养来源之一,而糖分在体内代谢需要消耗大量维生素B<sub>1</sub>。如果经常大量进食甜食,眼睛不仅容易疲劳,视神经还会因为“营养短缺”而出现“故障”。此外,维生素B<sub>1</sub>缺乏时,还会影响体内糖类的氧化,不完全氧化物滞留于血液内,对视神经能产生一定的毒害作用,进而容易诱发或加重视神经炎。近视眼患者更应控制糖类的摄入。

**结石** 糖或高糖饮食会使尿中钙镁的排出量增加,草酸浓度增加,引起尿道结石。有研究发现,50岁以上的妇女吃甜食过多,会导致胆结石。这是因为过量的糖会增进胰岛素的分泌,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例严重失调。

**骨质疏松症** 进食大量的糖类,在人体代谢过程中会产生大量中间产物丙酮酸、乳酸等,使机体呈酸中毒状态。为维持人体酸碱平衡,体内的碱性物质钙、镁、钠就要参加中和作用。体内钙的不足使肌肉硬化和张肌力减弱,调节血压的机制紊乱。大量钙被中和,又能让骨骼脱钙而出现骨质疏松症。 唐明

## 肿瘤也爱“吃”糖

近些年,糖与癌症的关系引起了医学界广泛的注意,许多研究表明,癌细胞对糖具有特殊的“嗜好”。日本的名和能治医师在《怎样防治癌症》一书中提出了糖与癌症的关系。他说:“癌细胞等肿瘤细胞的生活能源是什么呢?它们不像一般正常细胞那样依靠氧呼吸,而是主要依靠糖酵解作用为生。这些肿瘤细胞分解糖的能力非常强盛,约为血液的20倍。如果使血液流过肿瘤,约有57%的血糖被肿瘤消耗掉。例如,正常细胞从1000毫升的血液里吸取2-16克葡萄糖,而癌细胞则吸取70克!”由此可见癌细胞是多么喜欢糖了。

朱红

## 躲起来的糖

众所周知,高盐高脂高热饮食会危害健康,增加高血压、心脏病等疾病危险。食物“隐盐”问题已经引起营养专家和大众的高度关注。然而,饮食中的“隐糖”问题却鲜为人知。英国《每日邮报》4月10日最新载文,盘点出26种常见“隐糖食物”,以警示大众。

- 1、1瓶可乐(500毫升):含糖42克。
- 2、蓝莓果肉谷物棒:含糖8克。
- 3、柠檬酸橙汁(1.5升):含糖66克。
- 4、红牛饮料(250毫升):含糖22克。
- 5、冰激凌(500毫升):含糖112克。
- 6、乐购鸡肉米饭(550克):含糖12克。
- 7、芒果水果冰沙(250毫升):含糖24克。
- 8、1勺番茄酱(15毫升):含糖4克。
- 9、薯片(190克):含糖6克。
- 10、两块消化饼干:含糖4克。
- 11、李子番茄奶酪汤(600克):含糖24克。
- 12、鸡肉酸辣浆三明治:含糖10克。
- 13、麦当劳大草莓奶昔:含糖64克。
- 14、龙虾芒果沙拉:含糖8克。
- 15、葡萄干(14克):含糖8克。
- 16、低脂草莓酸奶(175克1盒):含糖10克。
- 17、1根香蕉:含糖4克。
- 18、意大利波隆那肉酱(500克1瓶):含糖26克。
- 19、1块普通百吉饼:含糖4克。
- 20、橙汁(200毫升):含糖14克。
- 21、半脱脂牛奶(200毫升):含糖8克。
- 22、一个苹果:含糖10克。
- 23、全麦片(30克加125毫升牛奶):含糖10克。
- 24、星巴克经典热奶油巧克力:含糖38克。
- 25、麦当劳麦香鱼:含糖4克。
- 26、星系威力棒:含糖56克。

陈宗伦

