

■关注

无糖食品并非“无糖”

甜味剂、咖啡因……这些陷阱要警惕!

时下,高糖摄入的危害日益引发关注,无糖食品成为食品界新宠。然而,在商家宣传之下,大众对无糖食品的认知存在误区。

在位于重庆渝北区金开大道的一家超市内,一组货架上整齐摆放着无糖饼干、无糖燕麦片、无糖芝麻糊等食品,货架旁的指示牌清楚标明“无糖食品专区”。工作人员指着食品包装上的“无糖”“0糖”“不含糖”字样向记者强调:“无糖食品,就是没有添加任何糖分的食品。”

记者随机走访6家大型综合超市,这些超市都设有无糖食品专区。其中,销量最高的无糖可乐甚至独自成区,“无糖,畅享美味”的广告语远远就能望见。

“这是给家里患糖尿病的老人买的,糖尿病人要控制血糖,我们只能选无糖食品了。”正在超市挑选无糖饼干的戴小姐说,家中老人每3到5天就能吃完一包无糖饼干,因为“无糖”,子女也放心让老人食用。

无糖食品,当真“无糖”?

无糖并非“零含糖”。记者查询相关食品安全国家标准发现,只要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,就可以标注为无糖食品。这

意味着,希望严格控制糖分摄入的无糖食品消费者,吃这类食品如果缺乏节制,或许事与愿违。

业内人士指出,无糖食品长期食用同样会增加能量摄入,反而容易引起肥胖。值得注意的是,无糖食品尤其无糖饮料中往往不缺咖啡因,容易让人“上瘾”。

“我越来越喜欢吃甜的,别人觉得很甜的食物在我嘴里就是刚好好的甜度。”食用代糖食品一年多的贾女士说。

“无蔗糖”不等于无糖。记者拿了一袋无蔗糖沙琪玛询问超市的销售人员,该销售人员认为,无蔗糖就是无糖的意思,二者没有区别。但稍一查看配料表便明白,这种沙琪玛的主要原料是麦芽糖浆,麦芽糖也属于糖类。“无蔗糖”仅意味着不添加蔗糖,但完全可以添加葡萄糖、麦芽糖等糖类,不能等同于“无糖”。

无糖可能有代糖。在几款无糖酸奶的配料表中,记者虽未发现糖类,却发现了木糖醇、三聚蔗糖等代糖的名字。专业人士解释,无糖食品虽不能加入蔗糖和来自淀粉水解物的糖,但必须含有相应于糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂。须引起注意的是,代糖不易吸收,摄入过多易

引发腹痛、腹泻。

无糖食品,谨慎食用

该如何食用无糖食品?专家概括了一句话——只能少量食用聊以满足口感,食用的同时应相应减少主食。

陆军军医大学新桥医院营养科医师朱文艺认为,眼下不少商家宣传“无糖食品”简单夸张,这种不良倾向要尽快纠正,消费者也应对无糖食品常识有所了解,免遭误导。

蒋女士修读过食品安全与健康课程,知道无糖食品中含有少量糖分,会精确计算其中的糖分含量,绝不多吃。“不能盲目追求无糖食品,要了解其中的原理。”蒋女士说,如一些无糖饼干虽不含糖,但淀粉含量大得惊人,淀粉进入胃肠道后很快分解为葡萄糖,会提升血糖。

业内人士建议,在挑选无糖食品时,认真查看食物成分表,优先选择含有低聚糖和糖醇的产品,尽量少选择含有“阿斯巴甜”“甜蜜素”“安塞蜜”等甜味剂的产品。

朱文艺表示,近年来号称可以“控糖减脂”的食品层出不穷,但控糖没有捷径:“糖尿病患者和减肥人士应该控制总的食物摄入量,多摄入富含膳食纤维的蔬菜,少吃水果,不喝饮料,适当运动,才是最有效的控糖方法。”

(摘自《半月谈》2022年第12期,记者/陈渡归 赵宇飞)

■发现

维生素和膳食补充剂是在“浪费钱”

受复合维生素和膳食补充剂的吸引,美国人2021年在维生素和膳食补充剂上花费了近500亿美元。但科学家表示,对于未怀孕的健康人来说,服用维生素是一种浪费,因为“没有足够证据”表明,维生素有助于预防心血管疾病或癌症。

6月21日,Linder和西北大学医学院其他科学家撰写的一篇支持美国预防服务工作组(USPSTF)新建议的社论,发表于《美国医学会杂志》。

USPSTF是一个独立的专家小组,经常就临床预防服务提出循证建议。基于对84项研究的系统回顾,USPSTF新指南指出,“没有足够证据”表明,服用复合维生素、配对补充剂或单一补充剂可以帮助健康的、未怀孕的成年人预防心血管疾病和癌症。

USPSTF特别建议不要服用β-胡萝卜素补充剂,因为它可能会增加患肺癌的风险;也不建议服用维生素E补充剂,因为它在降低死亡率、心血管疾病或癌症方面没有净效益。

Linder和同事在《美国医学会杂志》的社论中写道,超过一半的美国成年人服用膳食补充剂,预计补充剂的使用量将会增加。

他们说,吃水果和蔬菜与降低心血管疾病和癌症风险有关,因此有理由认为,可以从水果和蔬菜中提取关键的维生素和矿物质,并包装成药片,从而为人们省去保持均衡饮食带来的麻烦和花销。

但科学家解释说,水果和蔬菜含有维生素、植物化学物质、纤维和其他营养素的混合物,这些营养物质可能具有协同作用,对健康有益。单独的微量营养素在体内的作用可能不同于与许多其他饮食成分自然组合时的作用。

Linder指出,维生素缺乏的人仍然可以从膳食补充剂中获益,比如钙和维生素D,它们已被证明可以预防老年人骨折和跌倒。

此外,新的USPSTF指南不适用于怀孕或试图怀孕的人。社论合著者之一、西北大学医学院的Natalie Cameron表示,某些维生素、叶酸对胎儿健康发育至关重要。满足这些需求最常见的方法是服用产前维生素。

(《中国科学报》6.23,文/文乐乐)

暑期安全教育

6月27日,浙江省湖州市龙泉街道祥和社区举行暑期安全教育活动。图为街道红十字会志愿者在为辖区居民们介绍自动体外除颤器(AED)的使用知识。随着夏季汛期和暑期开始,龙泉街道应急管理中心组织红十字会志愿者、应急管理人员等在各社区和学校开展暑期安全教育,包括急救知识、防溺水知识、防火防漏电知识等。

新华社记者 徐昱 摄



■健康新知

妊娠期抑郁会导致孩子行为问题

一项新的研究显示,如果母亲在怀孕期间抑郁症的水平升高,所生的孩子就会有更高的行为问题风险。

研究结果表明,母亲从孕前到产后抑郁症状的增加会导致孩子注意力和行为控制能力下降,这会增加整个生命周期中出现问题的风险。不过,父母们应该知道,这可以通过早期儿童干预来解决。

加州大学洛杉矶分校的研究人员对125名美国妇女及其子女进行了为期7年的研究,从母亲怀孕前到孩子5岁进行了随访。这些妇女接受

了四次关于抑郁症状的采访:一次是在怀孕前,两次是在怀孕期间,一次是在婴儿出生后大约三个月。

当她们的孩子4岁时,母亲被要求描述孩子的性情和行为,特别是情绪困扰的发作和孩子调节情绪的能力。在5岁时,孩子们接受了一项计算机任务,以评估他们的专注能力。

研究结果显示,母亲在怀孕期间抑郁症状加重的孩子,在这项任务中的表现比母亲抑郁症状持续低的孩子更差。

研究人员表示,这是第一次表明母亲抑郁程度随时间的变化可能会影响其幼儿的行为和情绪健康。不过,并非所有这些孩子以后都会出现行为问题,只是他们的风险可能更高。该研究只发现了一种关联,而不是因果关系。

研究人员指出,多次经历抑郁或压力的妈妈应该知道抑郁症对幼儿所产生的影响,可以为她们的孩子和她们自己寻求医生或心理健康专家的评估和治疗。

曹淑芬 译