

健康热评 JIANKANGREFENG

# 科学减糖 开启健康生活

本报记者 陈晶

近日,国家卫生健康委印发《关于组织开展2023年全国健康生活方式宣传月活动的通知》(以下简称《通知》)。《通知》指出,国家卫生健康委于今年9月组织开展全国健康生活方式宣传月活动,活动主题:“三减三健”从我做起。“三减”是指减盐、减油、减糖,“三健”是指健康口腔、健康体重、健康骨骼。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出合理膳食行动,提倡到2030年人均每日添加糖摄入量不高于25g。糖是重要调味料和多种加工食品的主要配料,是人体主要的能量来源,是构成机体组织和细胞的重要物质。大多数人都喜欢甜味,但不少人也担心糖吃多了会发胖,会导致多种疾病,为了满足消费者对“减糖”的需求,部分企业通过宣称“无糖”“0糖”来吸引消费者,减糖食品成为新的卖点。那么,0糖食品真的没有糖?真的对健康无害吗?

## “0糖”“0热量”不代表绝对无热量

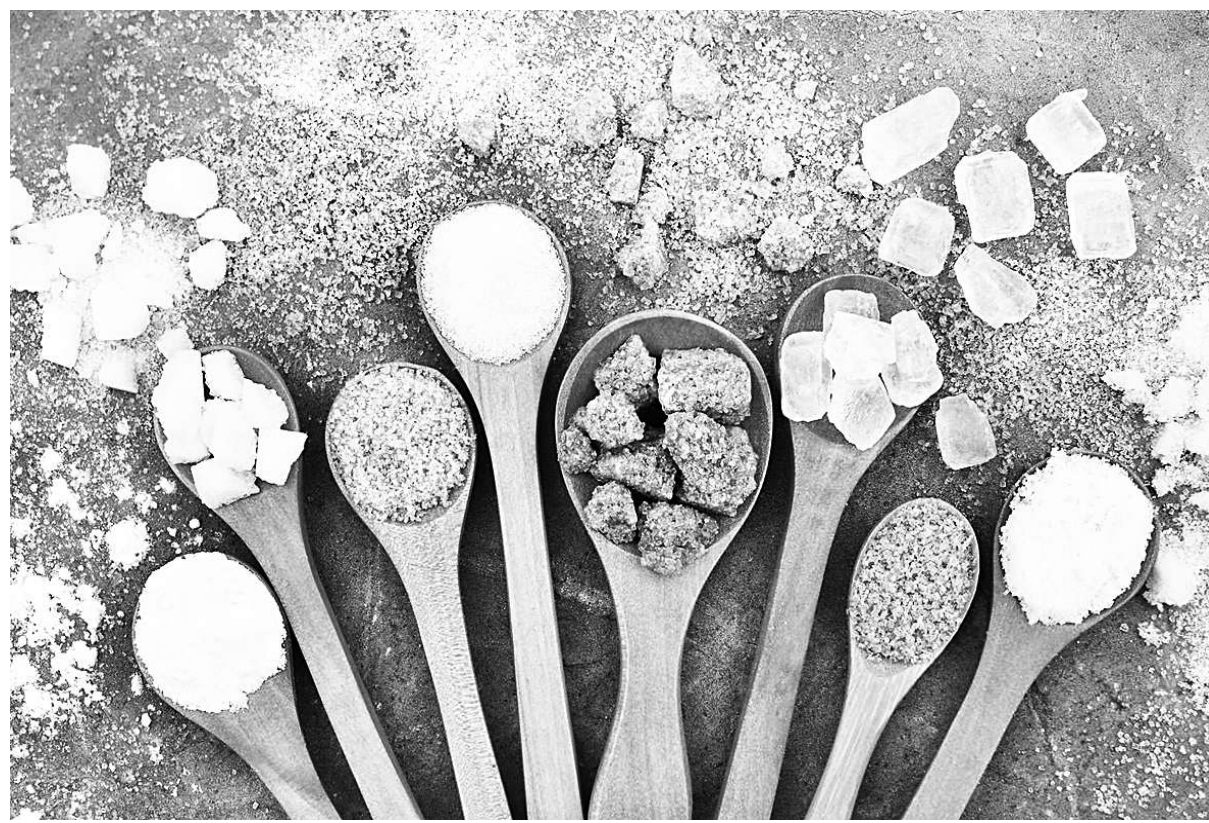
“0糖食品之所以会不加糖还有甜味,是因为使用了甜味剂。甜味剂是指能赋予食品甜味的添加剂,它们的共同点是:甜,但热量比蔗糖低甚至无热量。甜味剂除了用来替代糖的甜味,还起到调节食品风味、口感、外观的作用。”广东省中医院珠海医院副主任医师徐进华介绍,甜味剂种类繁多,可分为营养性甜味剂:如木糖醇、乳糖醇、山梨糖醇、赤藓糖醇等;非营养性甜味剂:如三氯蔗糖、阿斯巴甜、安赛蜜、甜菊糖苷等。营养性甜味剂会提供一定的能量,而非营养性甜味剂的能量则低到可以忽略不计。

徐进华说,根据我国国家食品安全标准,食品包装上“糖”的定义,是包括全部的单、双糖类,如葡萄糖、果糖、蔗糖和麦芽糖,既不是广义的“糖”即碳水化合物,也不是狭义的“糖”即蔗糖。当每100g/ml食品中糖含量≤0.5g时,就可以标注为“无糖”“不含糖”或“0糖”。不满足“无糖”标准的食品,如果每100g/100ml的糖含量≤5g,可以标注为低糖。而“0热量”就是当每100g/ml食品所提供的能量≤17kJ,且脂肪成分所提供的能量占比≤总能量的50%时,这种食品或饮料即被认为是“无热量”。

“所以,标注‘0糖’‘0热量’的食品并不是真正的绝对无热量。”徐进华提醒,其实,食品中的淀粉、蛋白质、脂肪同样是热量的来源;不少“无糖食品”中常用的山梨糖醇、甘露糖醇、木糖醇等甜味剂同样提供热量。

## 合理使用甜味剂对健康无害

“研究发现,不论是饮用无糖饮料还是含糖饮料,体重一样会



增加,虽然无糖饮料组增重少于含糖饮料组,但差异并不明显。”徐进华坦言,一些学者认为,甜味剂降低了人们对甜味的敏感度,兴奋了食欲,反而促使人们摄入更多的其他食物。也有人认为,甜味剂“欺骗”了人体,正常进食引起的胰岛素分泌等一系列生理活动受到干扰,久而久之,反而增加肥胖、糖尿病等的风险。

经过近百年的应用,甜味剂的安全性已得到国际食品安全机构的肯定,我国《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》对允许使用的甜味剂品种及使用范围和最大使用量都有具体规定。“食品加工时使用甜味剂就像家里烧菜时加入各种调料,只要按标准使用,是有安全保障的。”徐进华说,但甘露醇、山梨醇、木糖醇等营养性甜味剂由于可被肠道菌群利用不易被人体吸收,容易出现产气增多、腹胀,甚至腹泻等胃肠不适。相关研究也发现,长期摄入甜味剂会减少实验动物的肠道菌群数量和多样性,其中有益菌受到的影响更大,进而影响肠道健康。此外,糖尿病患者为避免血糖波动可以适当使用甜味剂改善食物口感,必要时也可以选择适当的无糖食品加餐、代餐,但一般人不需要断糖。

## 不鼓励食品企业以“0糖”“无糖”标识来吸引消费者

“不鼓励食品企业以‘0糖’‘无糖’标识来吸引消费者,而应如实告知消费者采取什么措施减了多少糖或用了什么甜味剂。”十三届全国政协委员、中山大学生命科学学院教授刘昕建议,应完善食品声称管理制度,借鉴国际食品法典委员会的做法,在明

确食品声称分类、定义的基础上,实现营养成分功能声称用语的标准化,畅通补充和更新营养成分功能声称的渠道,保障普通食品在科学证据支撑下进行规范的功能声称。

“科学食品声称是消费者认识和选择各种食品、保健食品的有效工具,如何完善和规范我国食品声称管理工作也成为当前亟待关注的问题。”刘昕认为,《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出减糖的实施措施及目标,但越来越多的企业认为“减糖”就是终极目标,却忽视了产品营养健康属性的提升。部分普通食品因能量和营养成分声称的使用受限,商家往往采用打“擦边球”的方式与保健食品的保健功能声称产生关联。他认为,糖需要做好科普与引导,让消费者科学看待食品中的糖,以市场之手倒逼食品企业有效落实“减糖”政策,并在此基础上,不断改变民众的口味,按照科学规律循序渐进。

为此,刘昕建议,一方面需要加强食物功能性成分与人体健康机理研究及功能性原料的开发,尽早实现对于特殊群体的“精准营养”。另一方面,需要通过解析不同人群特殊营养需求,有针对性地进行食品的研发创新,并在实践中检验营养效果,提升产品健康内涵,才能更好地满足不同消费者的健康需求。

## 5步法来控制糖

“其实,过度喜食甜味的人多为脾虚。”广东省中医院主任医师黄穗平介绍,临床上,很多脾胃病患者都会出现喜吃甜食的情况。中医认为,过多食用肥甘厚味容易化生痰湿,阻滞气机,影

响脾胃运化。本来喜吃甜食就是因为脾虚,在这样的基础上再吃大量的甜食以满足口欲,自然会化生痰湿,更加降低脾胃的运化功能,加重脾胃的负担。当糖分高的食物摄入量过量时,就容易出现“脾瘕”,即脾胀,当甜食在脾胃之中化生痰湿之后,容易壅滞脾气,使脾气日久郁而化热,形成脾胃湿热的情况。若“脾瘕”继续发展,则会产生“消渴”。久而久之,还会引发肥胖、高血压、糖尿病、痛风等一系列疾病。

黄穗平说,日常,大家可以以下5步法来控制糖——

每天吃好早餐,并保证蛋白质的摄入。早晨摄入蛋白质,可减少对于糖类食物的渴望。优质蛋白质如鸡蛋、低脂奶酪、花生酱等,可降低饥饿激素的分泌,并增加酪氨酸,使人容易产生饱腹感。

少吃多餐,让血糖处于平稳状态。一般人感到饥饿时会想吃糖,要减少对糖的依赖,在两餐之间加餐等做法有利于降低人体对糖的需求。

在食物中增加其他的气味,如醋、橄榄油、柠檬和橘皮、辣味酱汁等,都可以丰富食物的味道,增强食欲。通过在食物中增加不同气味,也可帮助摆脱对糖的依赖。

增加运动量,消耗更多的糖。如果你强烈感觉到对糖的渴望,让身体动起来有助于减少依赖。适度运动也有助于保持肌肉对胰岛素的敏感,以消耗更多的葡萄糖。通过运动能较好地帮助摆脱对糖的渴望。识别隐藏的糖,寻找低糖替代品。比如番茄酱、饼干、色拉酱等,这些隐藏的糖分容易让人摄入过量,更会刺激食欲让人吃得过多,从而陷入恶性循环。建议大家采购食物时,仔细看看成分说明,多寻求低糖替代品,在源头上控制糖的摄入量。

## 骨肉相连 GURUOXIANGLIAN

# 预防骨质疏松,你真的晒对了吗?

骨质疏松是一种代谢性骨病,主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。骨质疏松的典型症状为乏力、脊柱变形、骨痛、骨折,对日常生活有很大影响。过度防晒,长期见不到太阳以及在夏天空调房内的运动缺乏,很容易导致人体维生素D的缺乏,钙的吸收减少,进而导致骨质疏松。

维生素D是体内钙平衡的最重要生物调节因子之一,参与了骨细胞的增生与分化,骨基质的形成、成熟与钙化,骨质的重吸收等等重要的生理过程。相关研究表明,在人体获得的维生素D中,80%~90%都来源于晒太阳,皮肤中的7-脱氢胆固醇在紫外线照射下可以转化为维生素D,而剩余的维生素D则主要是从少量含维生素D的食物中获得。也就是说,过度防晒,接受光照不足,会导致人体合成维生素D的重要来源缺失,维生素D严重缺乏,骨密度下降,骨质疏松松概率增加。

适当晒太阳除了可以帮助机体获取所需的维生素D,促进钙、磷的吸收,预防骨质疏松之外,还有利

于儿童生长发育,可以预防小儿佝偻病、软骨病等疾病。老年人晒太阳还可以预防类风湿性关节炎等疾病。太阳光中的紫外线还有一定的杀菌作用,可以增加吞噬细胞活力,加速新陈代谢,调节中枢神经,增强机体免疫力,预防皮肤病。此外,晒太阳可以刺激骨髓制造红血球,从而预防贫血。因此,即使是炎炎烈日,我们也应当在有保护、适度防晒的情况下有意识地接触阳光。

预防骨质疏松,要让皮肤接触阳光,但要选择适当的晒太阳时间。为了避免正午直射阳光导致色斑等情况,可以选择清晨、傍晚等较为凉爽的时间段进行户外活动,即使是20分钟也能帮助人体获得足够的维生素D。在晒太阳时适度防晒,合成维生素D需要有足够多的皮肤接触阳光,可以露出肘关节、膝关节等关键部位让阳光直射。此外,还应选择适宜的场所,避开空气污染严重或人流车流密集的马路边、街道,可以在阳台、小区、公园等场所活动,呼吸新鲜空气,适度运动。(北京积水潭医院 李春艳 刘英姿)

## 合理用药 HELIYONGYAO

# 减肥药不可随意服用

王先生是一名脂肪肝患者,肝功能一直不正常,医生建议他减肥,从朋友那儿听说吃奥利司他就能减,吃下去的油脂一点都不吸收,王先生特别好动,但又担心吃了对肝脏不好。那么,到底奥利司他能不能吃呢?

奥利司他是一种强效、选择性强、长效、可逆的胃肠道脂肪酶抑制剂,能够减慢胃肠道中食物脂肪的分解过程,从而减少饮食中大约25%~30%的脂肪吸收,但仍有70%的脂肪会被吸收。“吃下去的油脂一点都不吸收”“想吃就吃”是不行的,仍需要配合低热、低脂饮食。奥利司他除了能减少脂肪吸收,降低体重,还能降低糖耐量受损的患者发展为糖尿病的可能性。

哪些人可以服用奥利司他?2021年《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》中建议有以下情况可以采取药物治疗:食欲旺盛,餐前饥饿难忍每餐进食量较多;合并高血糖、高血压、血脂异常和脂肪肝;合并负重关节疼痛;肥胖引起呼吸困难或有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。有上述并发症情况,或BMI指数大于28,不论是否有并发症,经过3~6个月的单纯控制饮食和增加活动量处理仍不能减重5%,可考虑用药物治疗。只有在采取充分的饮食、运动和规律健康生活的情况下才考虑药物治疗。奥利司他有60mg及120mg两种剂量,均是非处方药。可以根据自身的超重情

况选用,咨询医生或药师后进行服用。每次一粒/片,用餐时或一小时内服用。如果少吃一顿饭,或食物中无油脂,则可省掉一次服药。

奥利司他最常见的不良反应是胃肠道不适,如油性大便、排便次数增多、胃肠胀气排气增多等,症状一般较轻,与药物阻断脂肪吸收有关,随着治疗时间延长可缓解,无须停药。长期使用奥利司他,由于其影响脂肪吸收,因此会出现缺乏脂溶性维生素(如维生素A、D、E、K)的问题,需要适当补充。为了减少奥利司他的影响,服用维生素时应与奥利司他间隔2小时以上。奥利司他可引起罕见但严重的肝损害,因此在服药期间,应关注是否出现肝功能受损的症状,如食欲减退、乏力、尿色加深、皮肤黄染等。如果出现,应立即停药并就医。对于脂肪肝患者,与正常人群相同,首选生活方式干预。在生活方式干预无效的情况下,应经医生权衡利弊后使用。奥利司他可以导致月经失调。因此,有月经紊乱、痛经等症状的女性不宜使用奥利司他。另外,体重降低会增加胆结石的风险,胆结石的患者应在医生指导下用药,请勿自行服用。

总之,减肥不能急于求成,每个月减3~4斤较为适宜。通过养成良好的生活习惯,无须神药也能成功减肥。(首都医科大学附属北京地坛医院临床药师 刘慧)

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

# 晚餐这样吃,疾病容易找上门

晚餐吃太晚,会增加患病风险。西班牙巴塞罗那大学的学者研究发现,与22点后相比,21点前进食,男性患前列腺癌和女性患乳腺癌的风险平均降低18%。现在很多朋友下班晚,晚餐时间也晚,餐后不久就上床睡觉。这样做会影响食物的消化吸收,甚至可能导致胃食管反流发生。同时,晚餐太晚还会影响睡眠质量,并增加患尿路结石的风险了为了避免上述情况,晚餐尽量吃早一点。对于正常作息的一般人群,建议在晚上5~7点间吃晚餐,8点之后最好不要再吃任何东西,饮水除外。晚餐距离入睡最好间隔4个小时,以便让食物有充分的时间进行消化。

晚餐吃太荤,易患心脏病。哈尔滨医科大学的学者分析了近3万人的数据后发现,晚餐摄入过量动物蛋白,会使心绞痛和心脏病风险升高44%。而晚餐以素食为主,即食用高质量碳水化合物和植物蛋白时,心脏病患病率将降低约10%。研究人员建议,晚餐多吃素食,或用高质量碳水化合物(如全谷物、杂豆类、薯类等)替代低质量的碳水化合物,能显著降低患心血管病的风险。晚餐应该遵循“清

淡至上”的原则。晚饭尽量吃得清淡一些,即少油、少盐、少糖、少辛辣刺激。清淡不是不能吃肉,而是不能太浓汁厚味,适当吃些肌纤维短、好消化的海产品、瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉。如果胃肠能耐受的话,晚餐的进餐内容应以粗杂粮、蔬菜、菌菇类、薯类食物等低能量食物为主,蔬菜一定不能缺,要吃到100g~200g(生重)。而且,晚餐还是对早餐和午餐查漏补缺的好机会,因此在食物种类上,最好选择与早午餐不同的蔬菜、肉类等,以达到每天吃够12种食材的标准。

晚餐吃太多,易致肥胖、高脂血症。在都市生活中,大家晚上的时间相对充裕一些,所以习惯于早午餐简略,晚餐丰富,常常在晚餐时大吃一顿。晚餐吃的食物量太多,对健康非常不利,诸多研究也发现,晚餐能量过剩是导致肥胖、高脂血症等多种疾病的直接诱因之一。如果长期晚餐吃得过饱,还会增加患糖尿病的风险。晚餐后,人的活动要比白天少很多,能量消耗也因此降低很多。晚餐摄入食物的热量占一天总量的30%左右比较合适,要少于午餐。(北京协和医院主任医师 于康)

## 健康潮 jiankangchao

# 应对“开学综合征”有巧方

刚开学这几天,有的孩子一提开学就难受,有的孩子一说开学就打不起精神,还有的孩子直言不想上学……上面这些情况有没有出现在您家孩子身上呢?如果有,小心“开学综合征”找上门,需要用科学的方法来应对。

“开学综合征”其实并不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小學生所表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。“开学综合征”的表现:行为上,有的孩子可能会拒绝去上学,有的孩子就算去上学了也会出现迟到早退、坐不住、发脾气、顶撞老师等行为;生理上失眠、睡不实、困倦、没精神、头晕、恶心、乏力、腹痛、食欲不振等,已排除身体疾病层面的原因;心理上,记忆力或理解力下降、厌学、焦虑情绪、注意力不

集中、情绪不稳定等。

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子会出现表现会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或症状持续存在,则会导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等,就会对孩子健康造成影响。

所以,当症状较重自我调节没有效果,或持续时间较长超过两周还是没有自行好转的迹象时,应寻求专业医师的帮助。

“开学综合征”有易感人群:适应能力较差、难以融入集体生活的学生;在校常常受到老师批评,且心理素质较差的学生;明明很努力却依然

得不到家长肯定,学习成果与家长期望不符的学生;对自己高标准、高要求,急于求成的学生;曾在校遭遇过挫折(如校园霸凌、不公平对待)的学生;受入学、升学、转学等环境变化的影响,学生可能出现适应障碍,产生焦虑、郁闷、社交困难、压力巨大并难以调适的学生。

除了孩子自身的心理素质外,家长对孩子的期望值、给孩子的压力程度、疏导方式正确与否等因素都会影响“开学综合征”的轻重及持续时间。因此开学前后这段时间,家长们一定要注意以下几点。

增加对孩子内心世界的关注。家长要树立积极防治的观念和防微杜渐的意识,及时发现孩子的异常,和孩子交朋友,满足孩子的安全感、被尊重感,让孩子感受到他是被爱的。

观察孩子的情绪、行为。假期中,家长要监督引导孩子,做好计划,尽量张弛有度,保持规律生活。临近开学时,家长要帮助孩子总结假期收获,逐渐进入学习状态,最好有1~2周的缓冲期。

发现孩子的异常变化,及时调整、及时就医。父母要耐心询问及倾听孩子诉说的困难和痛苦,对孩子表达出真诚的关心和理解,并反复地疏导及鼓励,发现问题及时调整。

除此之外,高年级学生也应该增强自我觉察的意识,当感到有不舒服的感受时,要接纳这些感受与情绪,既不抗拒也不要逃避,尝试着面对内心的感受并接纳它。当负面情绪被识别并接纳之后,其对内心的伤害也就减弱了。如果超过两周自我调节效果不佳应及时就医,寻求医生的帮助。(北京安定医院主任医师 梁月竹)