

别让甜饮料毁了你

□ 范志红

最近甜饮料又上了健康新闻的头条,著名国际医学杂志《循环》上发表了一篇研究,美国塔夫茨大学研究人员得出了一个惊人的结论:甜饮料每年造成十几万人死亡,这是研究者统计1980-2010年之间51个国家超过61万人的膳食数据后的发现。

很多人可能不理解,不就是喝个糖水么,怎么会还和死亡挂钩了?这是因为喝过多甜饮料看似安全,长年累月之后就会促进心脑血管疾病、糖尿病和癌症,从而导致爱饮者提前离开人世。这个数据真的不是危言耸听,甚至只怕还不能完全表现出长期爱饮甜饮料的“毁人”力量。

甜饮料中糖的坏处几乎是“罄竹难书”的——按目前发表的研究结果,甜饮料涉及的“罪过”包括促进肥胖、促进糖尿病、促进脂肪肝、促进高血压、促进痛风、促进龋齿等,也有研究发现,摄入较多甜饮料的人,膳食中容易缺乏维生素和矿物质;喜欢甜饮料的儿童容易养成挑食习惯;甜饮料过多还会影响到肠道菌群的平衡。还有一些研究提示,从包括甜饮料在内的人工增甜食物中摄入较多的糖,或许还与绝经后妇女的乳腺癌、子宫内腺癌、肠癌、骨质疏松、老年认知退化等疾病的风险有关。

一罐355毫升的可乐就含有37克糖,一瓶500毫升的果汁饮料中含有40~60克糖。只要饮用一款,就已经超过了世界卫生组织的建议——最新推荐是每天摄入人工添加糖最好不要超过25克,一定要控制在50克以内。

虽然中国人平均喝饮料的数量还不算太高,但那只是美丽的平均数,掩盖了令人担心的实际情况和发展趋势。我国疾控系统的调查证明,喝甜饮料数量最大的群体是青少年和青年人,而且这个数据十年来增长很快,年轻人的饮料消费正在“和发达国家接轨”。其实用不着做那么多调查,只要直接走进超市看看,饮料货架有多么琳琅满目,其中90%以上是甜味的饮料,而且每天销售数量惊人,就知道形势已经不容乐观。

最糟糕的是,甚至社会上已经出现了一种不成文的“刻板印象”——默认孩子和年轻人就该喝甜饮料,时尚者就该喝加糖加奶的各种高热量咖啡饮品,老年人才该喝茶。只要在聚会的餐桌上,就能清楚地看到这种倾向,只要聚会时有孩子在,就有人张罗着给孩子点些甜饮料,好像孩子就该喝这些不健康的糖水。只要青少年和年轻人搞聚会,就必然会准备很多甜饮料,

捎带着其他营养价值很低的零食。

一位朋友告诉我,她的亲戚28岁就已经牙齿严重损毁,牙医认定,从两岁开始每天喝可乐,成年之后更是不喝水只喝包括可乐在内的甜饮料,就是这位青年牙齿毁掉的主要原因。这位青年还有背痛膝盖痛的症状,骨密度检查表明他骨质密度太低,已经相当于60岁的老年人。虽然还难以断定他20多年来勤奋饮用甜饮料是造成骨质疏松的主要原因,但至少也是不可忽视的原因之一。

另一位家住城郊的青年刚过三十岁就患上糖尿病,同时还有痛风。和他聊天的时候,他说自己周围的年轻人差不多都有这类病。在每天吃烤肉烤串喝啤酒之外,甜饮料就当水喝,白开水和茶是从来不碰的。

还见过很多小孩子,或身体虚胖或脸色灰黄。一问饮食习惯,大多是开始吃饭的时候就开始喝甜饮料的,甚至有还没断奶就开始喝甜饮料的。甜饮料营养价值很低,喝了甜饮料又不好好吃饭,会造成营养不良,结果是孩子脸色灰暗,身体松弛;在三餐饱食之外再喝很多甜饮料,结果就是身体肥胖。

还有很多时尚女性,不喝碳酸饮料,但也热衷于喝奶昔、卡



布奇诺、拿铁之类高热量加糖饮料,含糖含量高达8%~18%的纯果汁,含糖含量高达14%以上的乳酸菌饮料,或者在家自制各种“糖水”、冰镇甜饮和“鲜榨果汁”,以为只要加冰糖、蜂蜜之类就没关系,只要糖分来自于水果就没关系。其结果是她们经常抱怨,为何自己三餐食量很小,肚子上的肥肉却岿然不动;为何自己每日热衷于糖水果汁养生,皮肤却并没有什么改善。

很多人不服气地问:美国不是喝甜饮料特别多吗?人家怎么也没事啊?人家平均寿命不是很长吗?其实,甜饮料有害的研究结论,恰恰大多数出于甜饮料最大行其道的美国。研究者们实在是太反感这些甜饮料了,但遗憾的是,各种健康教育,似乎根本没法和商业广告洗脑相抗衡。营养学家们眼睁睁地看着美国超过一半成年人处于肥胖状态,看着高发的高血压、心脏病、糖尿病和各种癌症,绞尽

脑汁地讨论如何才能让孩子们少喝一点甜饮料。

美国糖尿病协会推荐,为了预防糖尿病,最好能选择不含热量的饮料,如白水、没有加糖的各种茶、没有加糖的咖啡等。该协会甚至劝告人们少喝鲜榨果汁,因为鲜榨果汁往往并不是纯果汁,糖却不少于甚至高于纯果汁。即便是纯果汁,也会轻松喝进去大量糖分,比如一杯葡萄汁(250ml)就含有160千卡的热量,相当于半碗米饭,而完全没有吃水果和吃米饭时的饱感。

澳大利亚营养学家在澳洲膳食指南中明确指出,不推荐国民消费添加精制糖和糖浆的各种甜饮料,包括碳酸饮料,包括甜味果汁饮料,甚至也包括加糖的维生素饮料、加糖的运动饮料、加糖的提神饮料和加糖的矿泉水。(作者系中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士)

健康厨房

香菇黄焖鸡



作为一道百吃不厌的家常保留菜,香菇黄焖鸡每次都让你有新的享受。如果不放蒜茸酱,这个菜味道就不会那么辣,放入几个干辣椒,就是原汁原味的黄焖鸡。很多人做这道菜时还习惯放入2勺辣椒面提味,最后不仅鸡肉香辣开胃,剩下的汤汁拌米饭、拌面条都是绝佳的搭配!

材料:母鸡半只(1000克左右)、干香菇15朵、葱2根、姜5片、大蒜6瓣、蒜茸酱3勺(约45ml)、红糖20克、酱油45ml、盐5克、高度白酒15ml。

做法:

1.鸡肉洗净后,切成长

约5厘米,宽2~3厘米的大块备用。

2.炒锅加热到3成热,保持中火,不用放油,倒入鸡块翻炒至出水,然后将水倒掉不用。

3.鸡肉变白,开始炒出油时,淋入高度白酒、倒入酱油、红糖一起翻炒,直到鸡肉上色,然后放入蒜茸酱,炒到酱料出香味。

4.放入葱、姜翻炒均匀,然后将炒好的鸡肉放入到汤锅中,加入开水,没过鸡肉表面。

5.大火将汤汁烧开,然后放入干香菇、蒜瓣,调成中小火,慢慢炖约1小时,直到鸡肉酥烂即可,最后可以根据自己的口味调入适量的盐。

饮食新知

辛辣食物有助降低死亡风险

中国美食中有很多辛辣佳肴,如麻婆豆腐和麻辣火锅。当然了,还有时刻存在的辣椒油。“我喜欢吃辣。”美国哈佛大学公共卫生学院流行病学专家Lu Qi说,“我几乎每天都吃辣椒。”吃辣的传统为Lu提供了一个科学灵感:他和同事通过一项研究发现,每天吃点辣椒,或许有益健康。

研究人员招募了近50万名年龄在30~79岁之间的中国志愿者。他们就研究对象对辛辣食物的喜好程度进行了测试,并对每个研究对象进行了平均7年的跟踪研究。在此期间,有2万多名研究对象先后去世。但是在控制了诸如吸烟历史、收入等因素后,科学家发现,和那些不吃辣的人相比,每周吃

两三次辛辣食物的人的死亡风险会低10%左右。而像Lu一样,那些每天吃辣的人的死亡风险会低14%。这一数据在男性和女性中一样适用。没错,这只是一个相对保守的效果,Lu说:“我们只是在谈论辣椒,而不是药。”相关研究发表于《英国医学期刊》。

(光明网)

小贴士

夏天养生不能少的3类蔬菜

在炎热的夏天里,应该要尽量吃些清淡的食物,常见的蔬菜就对我们清凉度夏极为有帮助,让我们认识一下吧。

冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类蔬菜。从中医角度来说,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。现代营养学研究表明,多数瓜类蔬菜含水量都在90%以上,且富含多种矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大

量水分和营养。

番茄、茄子、芹菜、生菜等凉性蔬菜。传统中医认为,夏天吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热解毒,排毒通便。

大蒜、洋葱等具有“杀菌”作用的蔬菜。夏季气温高,病菌滋生蔓延快,肠道疾病多发。这时多吃些韭菜、大葱、香葱、青蒜等“杀菌”蔬菜,可预防疾病。

夏天饮食中别忘了以上几类蔬菜哦。

