

“无糖饮料”暗藏“健康”陷阱

天气越来越热,冰镇饮料又开始替代了温暖的茶饮成了新的“掌中宝”。不过有人也能意识到过多饮用含糖饮料对健康的危害,于是转而宠爱“无糖饮料”。但是各位减肥和控糖达人们,你当“无糖”的标签是“天使”,是否知道它其实暗藏“健康”的陷阱呢?

“无糖饮料”即人工甜味剂饮料(ASBs),是一种不含糖,但是用人工甜味剂产生甜味的饮品。很多人或因减肥,或因疾病,会控制日常生活中糖的摄入。大多数人也默认:无糖饮料更利于健康或预防肥胖及肥胖相关疾病。所以无糖饮料,渐渐取代高糖饮料,成为聚餐的“标配”、人们的“新宠”。

但来自伦敦帝国理工学院的研究显示,“无糖”饮料与“全糖”饮料相比,对保持健康体重并没有什么帮助,还可能导致其他健康问题,甚至其本身就不该

被提倡。

根据2016年的一项研究显示,“无糖饮料”并没有宣传的那样健康。而导致其不健康的罪魁祸首就是有名的人工甜味剂——阿斯巴甜。

大家都知道,我们的肠道细菌有的产生益生物质,有的会产生有害毒素,有害毒素产生后肠道中会有其他物质与之中和,从而将其消除。但当阿斯巴甜在肠道内分解时,它会扰乱有害毒素的中和过程,从而导致毒素积累。

让减肥达人心碎的是,已有

研究表明,“无糖饮料”不仅不能帮助人们减肥,某些零卡路里饮料还会增加机体的饥饿感从而增强食欲。

还有人提出“无糖”饮料更益脑的观点。的确,在《阿兹海默症和痴呆》期刊上,就曾经发布一项研究结果:在一组糖分高摄入和较少摄入的对比试验中,“高摄入”组人员出现了包括大脑体积缩小、情景记忆变糟、海马体缩小等大脑加速衰老的迹象。所以过多的糖对脑智力不是一件好事。

但2017年最新的研究显

示,每天至少喝一瓶无糖饮料的人患中风和痴呆的风险是其他人的三倍。虽然不能明确其机理,但已有很多假设,包括改变肠道菌群、影响大脑对于甜味的感知等等。所以,长期没节制地饮用无糖或有糖的饮料都会对人脑的智力有一定的损害。

至于“无糖”饮料不伤牙的观点就更是有点很傻很天真了。根据墨尔本大学的科学家们对23种不同种类的饮料的测试显示:无论含糖还是无糖软饮料(包括调味矿泉水)都可以对

牙齿产生严重腐蚀。同时还发现,无糖饮料可以导致30%~50%的牙釉质软化,无糖的苏打水和糖果的危害更甚于真正的饮料和糖果。

研究人员对此表示:对我们的牙齿而言,无糖替代品并不是完全安全的,我们不能够完全相信那些极受欢迎的无糖饮料或者糖果产品。

所以,“无糖”看似是个更健康的选择,其实可能只是一个新的“纵欲”陷阱。糖带给人的欲望并不比烟酒差,学会节制才更健康。(人民网)

■ 生活指南

保健专家:立夏养生宜养心戒怒

5日15时31分,迎来“立夏”节气。保健专家提示,立夏后,天气渐热,人们易烦躁不安,情绪波动,此时节养生需遵循静心养肝戒躁怒的原则。

立夏后,气温升高,天气炎热,人的心率会随着气温攀升而调节,人体的水液代谢、汗液调节等都与心脏息息相关。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,人们应顺应夏季昼长夜短的特点,夜卧早起,及时调节自己的生活节奏,避免疲劳,充足睡眠,加强对心脏的保养。

她建议“戒燥戒怒”,保持精神安静、心志安闲,心情愉悦,笑口常开。尤其是老年人

更要有意识地进行精神调养,保持心态平和、心情舒畅的状态,切忌大悲大喜,以免伤心伤身伤神。

夏季心火较盛,饮食上应以清淡少盐的蒸煮类食品为主,多吃果蔬,及时补水,低脂低盐。此外,还应少食高脂厚味及辛辣上火之物,多食富含维生素的食物,如山药、小麦、玉米、海产品、蛋类,这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

立夏后,温度明显升高,

炎暑将临,雷雨增多,湿热交加,这个时候人体肝脏处于旺盛状态,调养应以养肝为主。

李艳玲建议,除戒烟戒酒,规律作息,调养精神、制怒养肝外,在饮食调理上,多选择一些健脾祛湿、生津养肝的饮食,如黑米、豆类、荠菜、芹菜、油菜、菠菜、胡萝卜、莴笋等。此外,还应积极参与户外活动,如游泳、慢跑,还可进行郊游、踏青、爬山,以畅达胸怀、陶冶性情、活动筋骨。

(新华社)

■ 红灯区

食物变色因为啥?

□ 大连市中心医院营养科主任 王兴国

很多食物在烹饪过程中或泡水时爱变色,如青色的虾煮熟后变红、山药切开一会儿变黄。这些食物为啥会变色?本期特邀大连市中心医院营养科主任王兴国为您解答。

虾蟹变红。虾蟹表壳有一种不稳定色素——虾青素。烹饪过程中易受热氧化为更稳定的虾红素,所以颜色由青变红。但虾蟹死亡后,虾青素同样会经历缓慢的氧化过程,也会变为红色,应避免购买。

生肉煮熟变“褐”。生肉含有血红素,尤其是红肉。血红素中的红色二价铁受热易被氧化成褐色三价铁,所

以红肉煮熟后会变褐色。鸡肉中血红素含量低,故变色不明显。

山药、苹果切开后越来越黄。苹果、山药中富含一种极易被氧化的酚类化合物。切开后,酚类化合物被空气氧化,颜色变黄,但不影响健康。类似的还有牛蒡、土豆、茄子,所以削皮或切片后可将其放在水中,隔绝空气,防止变色。

绿豆煮汤变红。不同地区的绿豆汤因水质酸碱度不同,会有颜色差别。若水质呈碱性,煮出的绿豆汤发红;水质呈酸性,绿豆汤发绿。研究表明,两种颜色的绿豆汤营养价值无明显差

别。如果想喝“绿”豆汤,可在熬煮过程中加少许白醋或柠檬汁。

菊花茶由黄变绿。菊花含的类黄酮色素溶解在水中呈黄色。类黄酮类物质具有抗氧化功能,可清除体内自由基,有抗癌、降低胆固醇等多种功能。但其易被空气氧化,所以菊花茶长期放置空气中会慢慢由黄色变为绿色。

紫甘蓝焯水变蓝。紫甘蓝、紫薯、紫米、黑枸杞等食物富含花青素,它的特点是在酸性下呈红色,碱性呈蓝色,中性可能是紫色。北方的水一般呈弱碱性,紫甘蓝焯水后,变蓝是正常现象。

■ 专家讲堂

喝自制果酒并不安全

□ 复旦大学附属中山医院营养科主任 高键

盛产水果的季节又来到,对于那些转眼就过季的水果如樱桃、杨梅等,为了能留住其美味,好多人喜欢把它们制成果酒,但是常喝自制果酒安全吗?不妨听听专家怎么说。

复旦大学附属中山医院营养科主任高键告诉记者,果酒一般分为发酵型和非发酵型。非发酵型果酒是将水果放入白酒中酿制,枸杞酒算是典型。通过酿制,水果中能抗氧化、预防心血管疾病的花青素、胡萝卜素等营养成分会溶解于酒精。拿葡萄来说,其果皮和籽中的营养物质通常不会被人体吸收,但通过酿制,里边的花青素也会溶解于酒精,从而被吸收。此外,若拿枸杞泡水喝,并不能完全吸收其中的胡萝卜素,但是泡酒就可使胡萝卜素全溶于酒精。

发酵型果酒是将水果和糖按一定比例混合均匀,密封放置,通过野生的酵母菌发酵,将其中的部分糖分转变成酒精,水果中的营养也溶于酒精。高键

强调,工厂生产果酒时,生产过程严格,菌群纯净;但如果是家庭自制,由于微生物发酵很难控制,菌群被污染的风险很大。在酿制过程中,果酒发生轻微霉变时我们用肉眼并不能发现;而当气味、颜色发生变化时,微生物污染已非常严重,所以安全风险较高。相关研究表明,有些自制果酒中大肠杆菌、葡萄球菌严重超标,常喝这种果酒会有害健康。

若喜欢喝果酒,可购买正规厂家的产品,买时尽量选择没有额外添加酒精、糖分,并且食品添加剂少的产品。果酒口味较好,很容易饮用过量,要注意控制。高键表示,吃新鲜水果能补充人体的水分、膳食纤维、维生素、矿物质等,果酒与新鲜水果的营养物质并不相同,不可替代水果。因为酒精是很多慢性病的致病因素,而对心血管的好处目前并未定论,所以即使是果酒,也不要一次喝太多,以免对身体造成伤害。

芦根生姜粥止牙痛

最近天气干燥,小王吃了几次火锅,导致上火牙痛,医生说是胃火过旺的原因,朋友推荐他用新鲜芦根50克、大米50克、生姜3片煮粥止痛。具体如下,将芦根、生姜、大米洗净加水小火煎煮20分钟,取出芦根和生姜,加适量盐或白糖,一天分两次服用。请教专家此方是否有效。

中国中医科学院医学实验中心博士代金刚解答:中医认为齿为骨之余,肾主骨,所以牙痛与肾的关系也极为密切,肾阴亏虚,虚火上延,则发牙痛。胃火和肾阴虚都可能导致牙痛,若牙痛红肿发热,痛不可触或伴有口渴烦躁的症状,即胃部实火所

致。若是牙齿隐隐作痛,喜捂喜按,则可能是肾虚的缘故。

中医认为,芦根味甘、性寒,归肺、胃经,有清热泻火、生津止渴、除烦、利尿的效果,常用来治疗热病烦渴、胃热呕啰、肺热咳嗽、热淋涩痛等。方中用50克芦根做粥调理胃火引起的牙痛,但怕寒性过大损伤脾胃,所以加入生姜。生姜性热,若胃火过刺,则会减弱芦根的疗效,所以建议酌情减半。

此外,芦根茶方便实用,但脾胃虚寒者(症见脘腹痛而喜温喜按、口淡不渴、四肢不温、大便稀溏、小便清长或不利、女性白带清稀而多等)忌服芦根。(生命时报)