

奶茶正在“毁掉”中国年轻人?

关于奶茶是否健康已经不是一个新鲜话题了,前一段时间,一条名为“奶茶正在毁掉中国年轻人”的消息登上了微博热搜榜。事情的起因是浙江宁波市消保委对10个网红奶茶品牌的26件奶茶产品进行了检测,并在测评报告中声称奶茶具有高糖分、高脂肪、高咖啡因及反式脂肪酸含量等四大问题,正在摧毁中国青年的健康。一时间,人们又陷入了新一轮对奶茶的恐惧中,奶茶是否真的这么“罪行深重”,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋有不一样的观点。

适量范围内摄入咖啡因是安全的

在此次检测报告中,咖啡因含量高是奶茶首先受到诟病的问题,检测报告声称,此次检测的全部26件奶茶产品中全部含有咖啡因,其中含量最高的一杯奶茶达到334mg/L,即一杯500ml的奶茶中含有167mg咖啡因,相当于三罐红牛的咖啡因含量。同时,报告还列举了摄入咖啡因会给人体造成的如心悸、震颤、睡眠紊乱等不良反应。

对此,阮光锋表示,奶茶中含有咖啡因并不奇怪,很多饮料



产品中都含有咖啡因。且从目前的研究来看,正常人适当适量摄入咖啡因是安全的,不必过分担心。美国FDA、欧盟EFSA、加拿大卫生部(Health Canada)等国的健康机构均认为,对于健康成年人来说,每天摄入不超过400毫克咖啡因是安全的。青少年、孕妇对咖啡因的确更敏感一些,一般也不鼓励他们摄入咖啡因,但并不表示他们完全不能碰。加拿大卫生部(Health Canada)、美国妇产科学会、美国孕产协会等健康机构均认为,怀孕期间每天不超过150~200毫克咖啡因并不会对新生儿或者孕妇产生危害,孕妇也是可以适量摄入的。对于儿童青少年,欧盟食品安全局的评估认为,

3~10岁的儿童每天摄入每千克体重3mg咖啡因(对于体重30千克的儿童来说,大约不超过100毫克咖啡因)是安全的。因此,只要适量摄入咖啡因,并不需要恐慌。

奶茶中的脂肪和反式脂肪酸并未超过推荐标准

由于近两年添加了奶油的奶盖茶等品类不断兴起,奶茶中脂肪含量高也成为了市民普遍担心的问题。同时,脂肪含量超标也是此次检测报告提出的一大问题。检测报告称,脂肪含量最高的一杯奶茶中,脂肪含量达到7.8g/100ml,即一杯750ml的奶茶脂肪总含量为58.5g,而一

包净含量为70克的薯片,脂肪含量为10克左右,一杯奶茶的脂肪含量相当于6包薯片。

对此,阮光锋表示,拿一杯容量为750ml的奶茶和6包70g重的薯片作对比,首先在重量上并不对等,一包薯片的脂肪含量通常在30%左右,若在同等重量下,薯片的脂肪含量是明显高于奶茶的。此外,奶茶中的脂肪含量并没有标准限量,2011版国际营养科学联合会发布的《人体每日所需营养标准》中提出的女性每日脂肪摄入量以55~65克为宜,男性不宜超过90克只是营养推荐量,并不是标准。因此,说奶茶脂肪含量超标也是不准确的。然而,阮光锋也同时强调,由于奶茶中脂肪含量确实不少,饮用奶茶一定要适量。

此外,反式脂肪酸含量高也成为了此次检测对奶茶产品的重要一击。反式脂肪酸有引发心血管疾病、损害记忆力、诱发糖尿病、影响生育等风险,市民因此都十分忌惮。

对此,阮光锋表示,反式脂肪酸是否会对健康产生危害,要看究竟摄入了多少。奶茶中的反式脂肪酸多来自于奶精等添加剂,通常奶精中反式脂肪酸的平均含量为0.41g/100g,世界卫生组织(WHO)2003年建议反

式脂肪酸的供能比应低于1%。而我国男性和女性的TFA供能比均为0.2%,2011年北京、广州这样的大城市的居民的TFA供能比为0.3%。也就是说,我们中的多数人反式脂肪酸摄入量都不会超过推荐标准,偶尔喝点奶茶也不用太担心,但还是不要喝太多。

奶茶含糖量高 饮用需适量

含糖量高一直是奶茶被诟病的重要原因,此次检测报告中声称,参与检测的一杯750ml的奶茶含糖量为99g,相当于两瓶可乐。且表示高糖会导致癌症、老的快、骨质疏松、变笨、肥胖、厌食、龋齿等危险。

对此,阮光锋表示,奶茶中的糖分的确比较高,糖摄入过多的确不利健康,因此不建议市民过多饮用包括奶茶在内的含糖饮料。然而,如果说糖会导致癌症、老的快就有些夸张了,实际上,从目前的研究来看,糖摄入过多对健康的影响,证据最充分的其实是会导致龋齿和肥胖,其他的证据就不是很充分。世界卫生组织关于糖的指南也是基于这样的依据做出的推荐。

(央广网)

尿酸高别喝含糖饮料

据统计,我们现代人每天进食的糖分比起一百年前多了很多,比二百年前多出超过两倍,可能是由于常常进食这些果糖含量高的食物,现代人的尿酸平均来说都十分高。

“很多人都知道喝酒、浓茶对痛风发作有影响,却忽视了含糖饮料对痛风的发生也有很大影响。”暨南大学附属第一医院风湿免疫科主任周毅告诉记者,含糖饮料可显著增加血尿酸,而且后果比烈酒还明显,与啤酒效果相当。“尿酸高的人,应该避免摄入高果糖浆甜化的饮料及食物,同时还要限制自然糖分果汁及含糖饮料的摄入。”

周毅主任提醒,高果糖浆其实很常见,被广泛运用在碳酸饮料、果汁饮料、运动饮料以及小吃、糖浆、果冻和其他含糖产品中,我们选购时需要特别留意看清楚成分表中“果糖”“糖浆”等字样。

不少痛风患者都会自觉远离嘌呤,殊不知果糖这种不含嘌呤、口味甜美的成分,却会明显升高血液中的尿酸含量,是名副其实的痛风毒药。

“果糖可直接促进人体尿酸合成增多,如果大量进食新鲜水果,就有可能增加体内

胰岛素的水平,导致胰岛素抵抗,从而间接减少尿酸的排泄。”周毅主任表示,果糖虽然不含嘌呤,但最终代谢产物却变成了尿酸,成为痛风中的洪水猛兽和隐形杀手。

虽然果糖广泛存在于水果中,但并非所有水果都糖分“超标”。关于水果怎么吃才健康,周毅主任为我们提出以下建议——

1.平时应当注意进食水果的种类,日常水果中梨、樱桃、李子、葡萄、苹果的果糖含量较高,在食用时应避免过量。

2.水果中富含人体每日所需的维生素、膳食纤维等营养素,是人们日常饮食中必不可少的组成部分,因此不建议痛风患者禁食水果。猕猴桃、柚子、刺梨、草莓、黑莓和菠萝等水果都对痛风患者有利。

3.无论是否痛风症患者,都要控制每次进食水果的数量,每天摄入水果不能超过500克,以200克至400克为宜。

4.除了水果之外的果汁类饮品,在选择时也要注意适量,因为果汁往往浓缩并集合了多种水果中含有的糖分,因此稍不留神就会摄入超标。

(广州日报)

2018年中国慢性病大会:

专家呼吁加强公共卫生与临床医学整合

记者从中华预防医学会获悉,以“加强公共卫生与临床医学整合,护航老龄健康”为主题的2018年中国慢性病大会近日在京召开,本次大会由中华预防医学会、中华医学会、中国医学科学院、中国疾病预防控制中心、国家心血管病中心、国家癌症中心、国家老年医学中心共同主办。

中华预防医学会专职副会长兼秘书长杨维中指出,我国老龄化引发的健康问题已经成为全世界重要的公共卫生问题

和社会问题。进入老年,除心脑血管病、肿瘤、糖尿病增加外,与年龄相关的其他退行性病,如痴呆、帕金森病、骨质疏松、听力和视力下降甚至障碍等也大量增加。这些疾病的高患病率、多病共存以及严重的后遗症,是老年人失能的主要原因,造成沉重的疾病、家庭和社会负担。本次大会旨在交流老龄健康策略及技术的新进展,促进公共卫生与临床相结合,为护航老龄健康提供全方位、全生命周期的医疗卫生保

健和社会服务。

据介绍,会议围绕卒中防控、老龄化背景下的慢性病防控、营养身体活动与健康老龄、老年和肿瘤、糖尿病防治与老年生活质量、慢病预防在老龄社会的意义、社区“医、养、护、居、送”全程健康管理实践、基于生命周期的慢病早期防治关键技术、中医在老年慢性病防治中的作用与实践、老年常见疾病的社区干预、老龄健康服务与标准化等主题进行了深入交流。

不爱运动的31岁女白领患上结肠癌

31岁白领刘女士平日最喜欢吃肉,不爱运动,在连续腹痛几天没见好转后,到医院检查发现竟然患上结肠癌。

刘女士家多年来一直无肉不欢,加上不喜欢运动,体型始终偏胖。前几天,刘女士感觉肚子常常隐痛,并持续加重,便来到附近的武汉市第四医院看病。经肠镜检查并结合病理结果,消化内科副主任医师王晖

判断,刘女士出现腹痛的根源实则是其患上结肠癌。

王晖介绍,肠癌早期几乎没有任何症状,只是腹部偶尔感觉不适或者出现腹胀,多数人不会在意,还有些患者会因为出现便血症状而误以为是痔疮发作。“以前,结肠癌一般多发于四五十岁以上人群,如今,患病人群越来越年轻化,不少患者被发现时已是晚期。刘女士年纪轻轻就得了

结肠癌,与她平日口味偏重,喜欢吃肉食,运动量少密切相关。”

王晖提醒,常久坐、嗜烟酒、口味重都是肠癌的诱因。如果出现便血、排便后肛门周围有肿胀感、浑身乏力等症状,都应尽快到医院就诊。一些工作繁忙、压力大、心情抑郁、生活不规律、有肠癌家族病史的高危人群更应注意定期检查。

(武汉晚报)