

水果越甜含糖越高？错！

解惑专家:李晨钟 南方医科大学第三附属医院内分泌代谢科副主任、教授

吃水果指南

1.减肥人士即使是吃含糖量较少的水果,也要限制总热量,平均一天吃下去的水果不建议超过200克(指去皮取核后可食部分的重量)。

2.对于肥胖或超重人群以及需要严格控糖的糖尿病人群来说,对含糖量较高的水果有必要进行适当的限制。

3.有些不太甜但含糖量较高的水果,比如火龙果、百香果。

4.对于需要控制血糖的人群,每天摄入的水果总量不超过200克。

糖尿病患者服用降压药期间,不建议食用西柚、香橼、柠檬、酸橙等水果。

“发现这两年变胖的原因了,吃太多水果,糖分太高……”什么?水果在任何膳食指南和营养科医生的建议中,不都是健

康饮食榜单上的常客吗?竟然会导致变胖?对于减肥人士来说,水果应该怎么吃?更重要的是,对于有血糖问题的人来说,太甜的水果是不是也要被“拉黑”呢?针对网友们的热议话题,记者请教了南方医科大学第三附属医院内分泌代谢科副主任李晨钟教授。专家表示,水果越甜含糖量越高的说法并不准确,影响水果口感、甜度的因素还有“糖”的种类和其他物质的构成。不过,对于超重和需要严格控糖的人群来说,吃水果确实也有不少“门道”。

水果甜度与“糖”的种类、含糖量和含酸性物质多少有关

李晨钟介绍说,水果越甜,含糖量越高,热量也越高的说法是不正确的。因为水果的甜度除了与含糖量高低有关外,还与“糖”的种类以及含酸性物质的多少有关。水果中所含的营养学意义的“糖类”,主要包括单糖(果糖,葡

萄糖),双糖(蔗糖,麦芽糖)和多糖(淀粉)。其中果糖的甜度最高,蔗糖次之(由一分子葡萄糖和一分子果糖构成),葡萄糖和麦芽糖(由两分子葡萄糖构成)更次之,淀粉则基本没有甜味。

有的水果,如西瓜、甜瓜,由于所含果糖的比例较大,甜度远高于含糖量更高但以葡萄糖为主的水果,如猕猴桃和香蕉。

此外,水果中还含有不同水平的有机酸(果酸,柠檬酸,酒石酸和鞣酸等),可以使水果吃起来甜度不那么明显,比如山楂含糖量超过20%,但因为含酸量较多,吃起来还没有含糖量10%~12%的草莓和葡萄甜。

含糖量高的水果是否对体重及糖尿病不利?

对于肥胖或超重人群以及需要严格控糖的糖尿病人群来说,水果是不是必须“拉黑”的食物呢?李晨钟说,对于这类人群,由于往往需要控制摄入食物

的总热量,因此对含糖量较高的水果有必要进行适当的限制,可以尽量少吃或不吃,尤其要注意的是有些不太甜但含糖量较高的水果,比如火龙果、百香果。

而那些含糖量高且甜度高的水果就更要注意了,因为这些水果含水量往往较少,进食后容易引起餐后血糖明显上升且热量摄入超标,比如鲜枣、荔枝。

减肥人士最好选择糖少的水果

李晨钟建议,减肥人士最好选择糖少的水果,含糖量最好小于10%,如草莓、西瓜、木瓜等。樱桃番茄(圣女果)也属于水果,含糖量不到5%,更适合减肥人士。但必须要说明的是,即使是含糖量较少的水果,也要限制总热量,平均一天吃下去的水果不建议超过200克(指去皮取核后可食部分的重量)。

当然,是否需要减肥在医学上也是有科学标准的,并不是自己觉得自己胖,就要对各类水果敬而远之。

服药控制血糖时要注意避开几类水果

李晨钟还提醒,对于需要控制血糖的人群,除了选择含糖量低的水果,每天摄入的水果总量不超过200克(指去皮取核后可食部分的重量)外,还有一些细节需要注意。

首先,水果应该在两餐之间作为加餐用,不建议饭后马上食用;其次,不能用水果代替蔬菜,即使是含糖量低的水果也不行;另外,病情加重、血糖较高或血糖波动较大时,可暂时停止吃水果,换用青瓜、西红柿等代水果。

尤其需要注意的是,糖尿病患者如服用他汀类调脂药或钙拮抗剂类降压药,服药期间,不建议食用西柚、柠檬、酸橙等水果,以免药物不良反应。

当心！奶茶甜食薯片易引发儿童头痛

头痛在儿科门诊尤其是小儿神经科门诊患者中是常见症状。据统计,15岁以下的孩子有高达75%曾经历过很明显的头痛。症状轻者如感冒鼻塞导致头痛,如果是严重者可能是脑瘤作祟所导致。

在临床上常将头痛分成急性头痛、急性复发性头痛、慢性渐进性头痛与慢性非渐进性头痛,其中慢性渐进性头痛的背后可能隐藏着严重问题,最令人担心的就是脑瘤。

家长在面对小孩头痛时,如果出现下列征兆可能是脑瘤引起所谓的危险性头痛,应特别留意的危险讯号如下:

清晨时发生头痛或头痛加剧,有时令人睡梦中痛醒;如果合并恶心、呕吐,在清晨时更为严重;神经学检查异常(例如复视、视乳头水肿、步态不稳、局部神经症状);精神状态或行为举止有所改变;头痛到会影响日常生活功能(例如学校功课突然变差许多);头痛的程度及频率日益增加。

另外,儿童偏头痛也是常见问题,也称作血管性头痛,临床症状的特性属于阵发性头痛,不发作时完全没有症状,常合并腹痛、恶心、呕吐的胃肠症状,常常是一边或两边太阳穴部位的搏动性疼痛,休息后头痛通常可完全缓解。

如果是经常头痛的孩子,在平常生活起居应避免剧烈运动和头部冲击。还要注意奶茶等含咖啡因的饮品,以及巧克力、起司等甜食对儿童头痛的影响。

家长常忽略红茶、奶茶、可乐等饮料所含的咖啡因,对成人可能没有太大的作用,但对儿童来说,却具有明显的血管收缩作用,容易引发头痛,不宜多喝。很多甜食、巧克力或起司、腌制培根等食物,因影响血糖变化或含酪氨酸,较易引起脑中微细血管变化而导致头痛,薯片、泡面等因含味精,也易引发偏头痛。

(中国妇女报)

世界过敏性疾病日 我国鸡蛋、牛奶过敏率最高

2005年6月28日,WAO联合各国变态反应机构共同发起了对抗过敏性疾病的全球倡议,将每年的7月8日定为世界过敏性疾病日。旨在通过增强全民对过敏性疾病的认识,共同来预防过敏反应及过敏性哮喘。

过敏性疾病又称变态反应性疾病,是因为病人敏感性过高,在血液产生一种对某种特殊的过敏原过敏的特异性免疫球蛋白E抗体(IgE),这种病人有遗传倾向。IgE敏感可导致以下几种典型的过敏性疾病:哮喘、鼻炎、过敏性湿疹、结膜炎、食物过敏、药物过敏和过敏性休克等。其中最常见的是由花粉、尘螨、真菌和宠物等致敏因素引起的过敏性鼻炎和过敏性哮喘。

婴幼儿食物过敏率高于成人

食物过敏是指食物进入肌体后刺激淋巴细胞产生抗体,或者特异的淋巴细胞反应,并进一步与抗

体及淋巴细胞发生结合,产生活性物质,从而活性物质对人体的组织器官进行破坏,造成一些伤害。常见的食物过敏原有:牛奶、鸡蛋、花生、大豆、小麦、坚果、鱼、虾、蟹、贝类等。

在我国,鸡蛋与牛奶过敏发生率最高,也是婴幼儿和儿童群体中排在首位的过敏源食物。鸡蛋过敏症状表现为胃肠、皮肤、呼吸道不适,甚至引发窒息,危及生命。鸡蛋不同做法导致过敏的可能性:生鸡蛋>溏心蛋>水煮蛋>卤煮蛋,因此推荐尽量食用煮熟的鸡蛋。

北京世纪坛医院变态反应科副主任、副主任医师马婷婷介绍说,食物过敏跟个体遗传及个体差异有关,遗传是占有一定的因素,儿童患病率高于成人。“由于婴幼儿、儿童胃肠屏障作用不稳定,比成人要差,而且有些消化酶的活性比较低,食物过敏在婴幼儿和儿童的患病率比成人要高。婴幼儿和儿童的免疫系

统的发育不是很成熟,儿童主要是针对鸡蛋、牛奶、花生坚果、小麦、黄豆和鲜类的,花生和坚果类的一旦致敏有可能是终生类的,花生、牛奶婴幼儿期过敏,随着疾病的进程或者年龄的增长,致敏性是降低的。”马婷婷表示。

吸入、运动都可诱发食物过敏

食物诱发变态反应的途径,多数通过食入引起,也有一些病人通过接触过敏。马婷婷介绍说:“在临床中也碰到过此类情况。一个女孩与患有过敏的男朋友接吻后产生了过敏反应,这属于接触后引起的过敏反应。此外,一些牛奶过敏严重的患者,吸入加热牛奶时飘来的空气也会引起过敏反应。”

还有一种食物的依赖运动诱发的严重过敏反应,此类患者单独吃某种食品不会产生过敏,只有吃完这种食品后,再加上运动,才会诱发严重的过敏反应。

(央广网)

每天一杯番茄汁可降血压和血脂

日本东京医科齿科大学研究人员牵头的一项研究显示,一天一杯番茄汁可能有助降低血压和胆固醇水平,从而降低心血管疾病风险。

研究人员招募184名男性和297名女性志愿者,志愿者人均每天饮用215毫升不加盐的番茄汁,相当于不到1杯。结果发现,94名

患高血压或处于高血压前期的志愿者研究结束时血压水平明显低于一年前,平均收缩压从141.2毫米汞柱降至137毫米汞柱,平均舒张压从83.3毫米汞柱降至80.9毫米汞柱。依据美国心脏病协会指南,长期保持这样的血压降幅,二级高血压患者有望降为一级高血压患者。另外,127名甘油三酯和

胆固醇水平异常的志愿者,一年后能对动脉造成伤害的低密度脂蛋白水平明显降低。

这项研究显示,番茄或番茄制品可能降低血压、胆固醇水平,从而有益心血管健康。研究人员认为,这或许因为番茄含有多种生物活性化合物,包括类胡萝卜素、维生素A和伽马氨基丁酸。