



“无糖饼干,吃不胖的秘密”“不升糖,糖友零食”……网购平台上,只要搜索“无糖食品”,成千上万种无糖食品充斥眼前,“吃出S身”“不升糖”等关键词瞬间抓住了大批“糖友”和减肥人群的眼球。

不少糖友误认为无糖食品就是完全不含糖,没事就买来解解馋。减肥人群则认为只要把无糖食品当主食,可以轻松吃出好身材。事实真如此吗?记者就此采访了海口市人民医院营养科医生徐超。

无糖食品并不等于没有糖

时下,人们或者会在大街小巷看到一些“无糖食品专门店”,或者在超市里发现“无糖食品专区”,通常到这些地方选购无糖食品的都是本身患有糖尿病的中老年人或者减肥人群。殊不知,在琳琅满目的无糖食品中却也藏着不少披着“无糖”外衣的伪无糖食品。

医院营养科:无糖食品真的无糖吗

那么,什么是无糖食品?徐超介绍,国家标准《预包装特殊膳食用食品标签通则》中规定,无糖食品的要求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。国际通用的概念是,无糖食品不能加入蔗糖和来自淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但是,它必须含有相应于糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的能替代蔗糖的甜味品种。

但是,为什么无糖食品非要加甜味的糖醇和低聚糖呢?不可以根本没有甜味吗?似乎是不行。

“比如说,加了糖醇的饼干可以叫做无糖食品,而根本不加糖也没有任何甜味的淡咸味饼干却不能叫做无糖食品;又比如说,加了木糖醇的藕粉可以叫做无糖食品,而压根就没有甜味的纯藕粉却不能叫做无糖食品……”徐超补充道。看来,没有甜味的东西却不能叫做无糖食品。

事实上,市面上不少标注为“无蔗糖”的食品,往往只是不添加蔗糖,有时候却在其配

料表中发现加有白砂糖、葡萄糖或者麦芽糊精,这有点像跟消费者玩“文字游戏”,因为蔗糖和白砂糖原本就是一回事,只是叫法不同而已。“有些无糖食品真正的含糖量却一点儿也不低!”徐超介绍,无蔗糖不等于无其他单糖(葡萄糖、果糖、半乳糖)或双糖(乳糖、麦芽糖等)。而无糖又不等于无糖醇等甜味剂。

过食无糖食品,血糖也会升高

“无论吃进哪种糖,都是在肠道中被分解、转化为单糖后被人体吸收、利用。在各类糖中,人体对单糖的吸收速度最快,蔗糖次之,而淀粉则需要逐级分解后才能被人体吸收,因而吸收速度较慢。因此,糖尿病患者应尽量避免食用单糖、双糖,以防止进餐后血糖飙升。”徐超说。

然而事实上,号称“无糖食品”的产品里面,很可能含有淀粉水解物类作为甜味来源,也就是淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖之类。徐超说:“这些糖浆升高血糖、变成能量的效率,未必

会比蔗糖慢多少。蔗糖还要到小肠中才能变成葡萄糖呢,而添加葡萄糖的‘无蔗糖食品’会让血糖上升的速度更快。”

如果是按照国际通用规则,加入不升高血糖的甜味剂来做成的无糖食品能随意吃吗?

徐超解释说:“目前所使用的甜味剂有合成甜味剂(即糖精)、糖醇甜味剂(包括木糖醇、山梨醇和麦芽糖醇)、非糖天然甜味剂(包括甘草甙和甜叶菊甙)和氨基酸衍生物甜味剂(包括阿斯巴甜和蛋白糖)等。这些甜味剂具有口感甜、能量低的特点,对血糖值也没有明显的影响,适当摄取,偶尔改善下口味也是可以的。但是,这些无糖食品主要食物成分也是碳水化合物,与我们吃的馒头、米饭所产生的能量没有多大区别,所以,无糖食品也不能无限量吃。有些糖尿病患者由于不加节制地食用无糖食品,出现了血糖上升、病情反复的情况,主要是由于对无糖食品不了解造成的。”

甜味剂或更加刺激食欲

“如果一些无糖食品中添

加了一些精心调配的甜味剂,人们会感觉到食物更好吃,使食欲大开,这比甜味剂本身带来的能量大得多。”徐超表示,如果想减肥的人群完全寄希望于无糖食品也是不可取的。因为目前有研究发现,甜味剂可能会对胰岛素敏感性产生不良影响。

“不少减肥人士因为某种食品标记‘无糖’,就放纵自己对甜食或者甜饮料的喜好,这是最糟糕的情况。”徐超强调,要想远离肥胖,控制血糖,最好的饮食方法还是少吃任何人工甜味的食物,多吃粗粮豆类薯类,用新鲜水果来替代甜食和甜饮料,千万不要把希望寄托在无糖食品上。

那么,市场上到底有无真正意义上的无糖食品呢?徐超表示,按照相关法规,糖含量低于规定数值的食品可以叫做无糖食品,但这与是否有利于糖尿病人控制血糖、是否有利于肥胖人士减肥瘦身关系不大。对于糖尿病人来说,与其探讨食品究竟是否无糖,还不如控制碳水化合物的总量,并关注所吃食物的餐后血糖上升速度。

(光明网)

夏季消暑护肠胃 吃什么比较好?

夏日炎炎,来一杯冰饮、一盒冰淇淋或一块冰西瓜,再吹着空调,是不是再舒服不过了?殊不知,这时候口舌是舒爽了,体感也凉凉了,但您的肠胃很受伤。关于夏季消暑的一些常见疑问,我们看看上海中医药大学附属曙光医院临床研究中心副主任医师朱蕾蕾怎么说的。

问题一:为何不能用吃冷饮、冷食的方法消暑?《黄帝内经》里有一句话叫作“春夏养阳,秋冬养阴”,意思是春夏季应该扶持人体阳气,秋冬季应该培补人体阴气。夏天正是最热、阳气最旺的时候,难道不能吃冷饮、冷食来清热消暑吗?

其实,夏季是阳胜于外而虚于内,人体阳气处于蓬勃向外发散的状态,气血运行旺盛,且活跃于机体表面;而留在体内的阳气却是亏虚的,要养护的就是这内虚之阳气。一杯冰水下肚,只是感觉凉快了,殊不知人体为了保持体温,需要产生更多的热来对付这种骤然的低温,不但起不到消暑的作用,还伤害了体内本就亏虚的阳气。

问题二:为何吃冷饮、冷食会胃痛或拉肚子?很多人都有大口吃冷饮的时候会突然咳嗽、头痛的经历,这是骤然的冷刺激使咽部黏膜、血管和头部血管剧烈收

缩造成的。“冻得脑仁疼”的现象很快就能缓解,但大量的冷饮、冷食对胃肠的刺激可不是缓一缓就能好的。这些冷饮、冷食随着进入体内的路径一路造成冷刺激,最后停留在胃肠时间最长,刺激胃肠道黏膜,引起胃肠道痉挛,进而导致胃部、腹部绞痛;影响胃肠道动力,则会引起消化不良。

此外,生冷的食物也容易有细菌滋生,引发急性胃肠炎,恶心、呕吐、水泄、发热等随之而来。夏天是胃肠道疾病最为高发的季节,这跟人们贪食生冷、饮食不洁密切相关。

问题三:是不是一点冷饮、冷食都不能吃呢?天都那么热了,偶尔吃点冷饮、冷食体验一下凉爽的感觉是人之常情,但要做到“小口吃”“慢慢吃”“少量吃”,过过嘴瘾就好。对于小儿、老人、孕妇、胃肠疾病患者以及女性的生理期,仍然不建议食用。

因为小儿和老人脾胃相对虚弱,贪凉更容易引起腹痛、腹泻、消化不良;孕妇贪凉不仅可能影响自己,还会刺激胎儿;女性生理期贪凉会引起经行不畅、痛经;胃肠疾病患者就更不能吃生冷,因为生冷食物、冰品等会让肠胃消化吸收功能停滞。

问题四:“冬吃萝卜夏吃姜”是什么道理?我们都知道吃生食

片要配芥末,吃大闸蟹要配姜末、醋汁,这些都是凉性食物与热性食物搭配食用的智慧。萝卜是凉性的,姜是热性的,怎么反而冬天要吃萝卜、夏天却吃姜呢?其实也是寒热搭配的道理。

冬天寒冷,自然会多吃热性的食物,穿厚衣服、开热空调来保持身体的温度,此时适当吃凉性的萝卜可以调和内热;夏天炎热,人们则往往贪凉,进食过多冷食时,适当吃温热的姜能祛寒温里。中医讲究阴阳平衡才能保持身体的健康状态,这也是“冬吃萝卜夏吃姜”的道理。

问题五:夏季消暑护胃肠,吃什么比较好?冷饮不能喝,冰淇淋不能吃,小龙虾配冰啤酒也泡汤了,这个夏天还有什么乐趣?别忘了,没有空调、冰箱的古人也过夏天,健康又消暑的传统方法当然有了。

大家最熟悉的绿豆汤(绿豆、冰糖水煮,百合、莲子、大枣等按喜好添加),清热解毒,止渴消暑;酸梅汤(配方较多,常见包括乌梅、山楂、陈皮、桂花、冰糖等),生津止渴,消食化滞;冬瓜汤(冬瓜配排骨等自由搭配),利水化湿,清热解暑。此外,多喝白开水,可适量泡点菊花或金银花;多吃当令的蔬菜和瓜果,如莲子、百合、苦瓜、莲藕都比较适合夏天食用。

生酮饮食减肥 并不适合所有人

相信很多人都听说过生酮饮食的减肥方法,也有不少人相信生酮饮食减肥的效果。暨南大学附属第一医院陆华副主任医师提醒,生酮饮食并不适合所有人。如果存在饮食紊乱的情况,在进行饮食计划调整前,最好先咨询医生。

陆华介绍,临床观察发现,生酮饮食的效果从短期看并不明显。很多人对生酮饮食最大的认知应该是可以快速减重,有些人可以在最初的2周内减10斤,但要注意这里体重丢失的主要是水,而非脂肪,因为生酮饮食有利尿的效果,使得糖原及脂肪细胞中的水分丢失,这就意味着,一旦将水分补够,体重很快就会恢复。因此,不要轻易相信生酮饮食能在短期内减重10斤甚至更多,对于大部分人而言,每周0.5kg~1kg的减重才是正常且安全的。另外,从长期看,生酮饮食的减肥效果与其他减肥方法并无太大差别。

陆华提醒说,生酮饮食还可能存在一些健康问题:

第一,生酮饮食需严格限制碳水食物的摄入,但要摄入大量的高脂食物,而健康饮食中推荐要限制胆固醇的摄入,包括摄入更多的纤维素和限制饱和脂肪酸的摄入,所以,在这一点上,生酮饮食难以做到。如果是高血压或高胆固醇患者,在开始生酮饮食前,一定要先咨询相关医生。

第二,短期的生酮饮食虽然看起来对人是安全的,但目前还缺乏长期数据来证明长期的生酮饮食对身体健康没有影响。此前,采用生酮饮食治疗癫痫的小孩中就出现了一些并发症,包括肾结石、便秘、胃肠道问题、胰腺炎以及维生素D和钙缺乏等。另外,2012年,瑞士一个长达25年的流行病学调查发现,高脂饮食会导致血胆固醇水平升高。

“与其他很多饮食方案一样,生酮饮食并不适合所有人。有的人可能会从中获益,特别是短期的情况,但不能因此就认为这是一个完美的减肥方案。”