



少吃糖真的能防癌

长期高糖摄入,会增加全身性炎症性反应,比如糖尿病、痤疮、龋齿、肥胖,但很多人不知道高糖也会增加患癌风险,所以限糖真的可以预防癌症。

高糖摄入会增加患癌风险

复旦大学附属肿瘤医院营养科凌轶群和吴焱谈到,2019年,一项超过10万人的研究成果显示,每天饮用100毫升含糖饮料会使整体患癌几率提高18%。研究者对这些结果提出一些可能的解释,包括含糖饮料中的糖对内脏脂肪、血糖水平和炎症标志物的影响,这些都与癌症风险增加有关。

长期高糖摄入会导致肥胖和胰岛素抵抗,造成内氧化应激、内分泌紊乱及免疫功能障碍,从而导致肿瘤的发生风险增加。

在肿瘤已经发生后,癌细胞会以糖的无氧酵解为主要供能方式,所以不管是普通人,还是肿瘤患者,都应该控制添加糖的摄入。

“添加糖”尤其与癌症相关

添加糖,指在食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖和糖浆,不包括食物天然含有的糖。主要包括:

白砂糖、红糖、玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、糖蜜、蜂蜜、吃烤薄饼所用的糖浆、浓缩果汁和葡萄糖等。

2020年刊发在《美国临床营养学杂志》的一项研究,同样涉及了10万余人,参与者年龄在18岁以上(平均年龄40.8岁),平均随访了5.9年,通过饮食记录大家吃糖的情况。结果发现:

(1)总糖摄入量与较高的总癌症风险相关,且这种联系主要来自乳腺癌;

(2)添加糖、游离糖、蔗糖、以牛奶为原料的甜点、乳制品和含糖饮料中的糖与癌症风险的增加显著相关性。

像糖饮料,作为添加糖食品中的一种,现如今受到不少年轻人的欢迎。2004—2009年我国9省成人居民含糖饮料消费调查发现,2009年比2004年消费率上升10%。虽然未超过世卫组织建议值,但整体消费趋势也是上升的。

吃糖也要有聪明的吃法

那么,既然糖是“甜蜜的负担”,一点也不吃吗?也不是!

糖是一种能量,我们吃的主食中也是有糖的。平时吃的米饭、馒头、面条、白粥、饼干等都在糖的范畴,包括多糖(如淀粉类)、单糖(葡萄糖、果糖)和双糖(蔗糖)等,都可提供能量。我们最该限制的是添加糖、精制糖,但也不是一点不让吃,最好是低于25g。

首都医科大学宣武医院营养科李缨谈到,主食属于最经济、实惠且对肝脏、肾脏负担最小的能量来源,并且人体大脑中枢神经细胞唯一能量来源为血糖。

所以,最关键的是,吃糖也要有聪明的吃法!

(1)学会看配料表。凡和添加糖有关的食材,像甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃。

(2)主食要粗一点。精制糖和低纤维的白米白面都属于高GI食物。GI是升糖指数,是指摄入食物后身体中血糖变化的程度,高GI食物对血糖影响较大。建议每天至少

保证三分之一的主食为粗杂粮。粗粮主要包括:

谷物类:玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦等;

杂豆类:黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等;

块茎类:红薯、山药、马铃薯等。

(3)无糖不代表可以无限制食用。广东省人民医院营养科王序2021年谈到,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)规定:糖含量“ $\leq 0.5\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 100ml (液体)”时可称为“无或不含糖”,且其同义语可为“零(0)糖”。

所以,无糖不代表完全没有糖。此外,无蔗糖,也可能产品中含有果糖、麦芽糖浆、麦芽糊精等;无糖,也可能含有代糖(甜味剂),虽然热量低了,但是有研究表明代糖饮料也可能增加首次新发心血管疾病的风险,糖醇类代糖过量摄入可能引起腹泻。也不建议过多食用。

看营养成分表辨真假“无糖”食品

市场上出现的很多标识“无糖”“0糖”和“0蔗糖”的食品,是否真的不含糖呢?北京市市场监管局发布“0糖”食品消费提示指出,产品标签中标称“无蔗糖”或“0蔗糖”,并不代表产品不含其他的“糖”,特别是配料标有水果、蜂蜜等含糖的成分,并非真正的“无糖”。对于声称“无糖”“不含糖”“零(0)糖”的食品,应在营养成分表中标注“糖”,并且每100g或100ml中含量必须标注为“0”。

《食品营养成分基本术语》(GB/Z 21922-2008)中规定糖是单糖、双糖的总称。食品生产中常用到的单糖包括果糖、葡萄糖等,双糖包括蔗糖、麦芽糖等。这些“糖”都有一个共同的特点,那就是食用这些“糖”加工过的产品会升血糖,并产生能量。所以糖尿病人及相关人群需要合理避免食用这些含“糖”食品。

如何分辨“无糖”或者“0糖”食品呢?消费者可以通过食品标签中的营养成分表判断产品是否为“无糖”或者“0糖”食品。《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)中“附录C能量和营养成分含量声称和比较声称的要求、条件和同义语”规定,糖含量“ $\leq 0.5\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 100mL (液体)”可称为“无或不含糖”,且其同义语可为“零(0)糖”;对于声称“无糖”“不含糖”“零(0)糖”的,应在营养成分表中标注“糖”,并且每100g或100ml中含量必须标注为“0”。

(综合《健康时报》《北京日报》)

塑料制品盛热食 这些隐患要当心

相信大多数人都有这样的生活经历,去外面买餐食的时候想打包带走,店家会随手拿出一个塑料袋,将热气腾腾的豆浆、油条、馒头、水饺等食物装入袋子;又或者在家里吃饭,从冰箱里拿出盛着食物的塑料盒,直接放进微波炉加热,几分钟就能吃上热气腾腾的饭菜。这样做,方便是方便,不过专家提醒,这些做法可能会影响您的健康。

塑料袋盛热食“隐患”大

眼下人们每天都有机会和塑料接触,正常情况,塑料不会对人体产生危害,但如果塑料遇到高温后,其产生的有害物质就会伤害身体。

专家举例,在常用的矿泉水瓶或饮料瓶上,会有一个小小三角形的标识,三角形里面有一个“1”字,代表这个瓶子是由聚对苯二甲酸乙二醇酯材料制成的。名字很长不用记,只要记住其耐热度只有 $65^{\circ}\text{C}\sim 70^{\circ}\text{C}$ 就行。这种材料制成的瓶子,只要往其中倒入超过 70°C 的水,瓶子很快就会变软变形,此时一些有害物质就会随之进入水中,如果这时饮入瓶中的水,那么有害物质会随之进入人体。

同理,日常生活中常用的塑料袋多是由低密度聚乙烯材料制成,当这些塑料制品遇到 110°C 的高温时就会发生热熔现象。而生活中的食用油沸点及微波炉产生的温度都远高于这个温度。刚出锅的油炸食品被直接放进塑料袋,或者是将冰箱中包裹塑料袋的食物直接放入微波炉内加热,塑料袋所产生的有害物质就会附着在食物上,并随着食物进入人体。而塑料制品中含有的化学物质,比如稳定剂、增塑剂、着色剂中含有铅、汞等重金属成分,如果长期摄入这些物质,对人体的肝、肾影响非常大,易造成肝损伤或肾损伤。

微波加热选好容器

除了塑料袋需要注意远离“热”外,饭盒也需要格外注意。一些“上班族”习惯每天从家里带饭,而饭盒的材质较多,有玻璃、金属的,也有塑料的。塑料材质的饭盒又分为两种:一种是微波炉专用,另一种就是普通塑料材质。在选择上,首选应该是微波炉专用材质的饭盒。但一些人不知道饭盒是不是微波炉专用,此时可以找一下盒体上有没有一个三角形的标识,里面有一个“5”字,如果有,那说明这个饭盒是可以微波炉加热的,因为这类饭盒是由聚丙烯制成的,耐高温并可反复使用。如果饭盒上没有此标识,就不要用微波炉加热。

专家提醒,无论是买早餐或午饭,最好自带容器,以玻璃、搪瓷材质为首选,或者等食物冷却后再盛入塑料袋或塑料容器中。不要用塑料袋盛放热汤类食物,如米线、拉面等。此外,一些微波炉餐盒的盒体是由聚丙烯制造的,但盒盖却是用其他材料制造的,所以也要提前看清楚。

一些人习惯用厚实的饮料瓶子来装水喝,这种情况常温状态下用来喝水没问题,但不要往里灌热水。有些人吃桶装方便面时感觉热水泡不开面,便倒入热水后再放入微波炉二次加热,这样的做法同样会让有害物质随高温溶解进入方便面中,对身体造成损害。

(中国新闻网)