

部分当红饮料含糖量惊人

一到夏天,想喝饮料的心蠢蠢欲动,冰雪碧、冰可乐、冰奶茶、冰咖啡……但是我们的身体吃得消吗?饮料里到底含有多少糖分?喝下后身体会有哪些变化?日前,浙江大学一院内内分泌科和营养科专家现场测评了18款“网红”热门饮料。



乳酸菌饮料含糖量惊人

日前,在浙大一院营养科,高级营养师赵卫玉详细拆解了18款“网红”饮料。她说,细心的朋友可以发现,正规饮料的包装上都有“营养成分表”,有些已经在碳水化合物项目下单独标出了糖的含量。不过,多数饮料还没有这么做,遇到这种情况,参考碳水化合物这一项可以估计含糖量。此次测评的参照

物则是太古方糖,每块方糖的含糖量约为4.5克。

经过测算的相关数据显示,很多饮料含糖量十分惊人。比如柠檬茶不单单是“茶”,更是“糖水”,一瓶相当于含有近15块糖。碳酸饮料和冰糖雪梨类的果汁,一瓶相当于12颗方糖。最值得关注的是乳酸菌饮料,它竟然是含糖量“爆表”的隐形冠军。因为平均每100毫升的乳酸菌饮料含糖量就已经超过15

克。目前市面上的乳酸菌饮料,一般是350~380毫升,含糖量已经接近13块糖;如果每瓶乳酸菌饮料达到500毫升,喝完一瓶便相当于摄入17~18块方糖。

喝完饮料血糖立马升高

市面上各种各样的饮料,几乎都含糖,摄入人体后会使人血糖升高。

专家们还选取了医院超市销售最为火爆的可口可乐、零度可乐、元气森林白桃苏打气泡水、阿萨姆奶茶4种饮料进行测评。在浙大一院内内分泌科,4位平时血糖完全正常的青年医生,作为志愿者参与了这次试验。浙大一院内内分泌科袁静云护士长为本实验“主刀”,全程支持本次血糖检测。

实验步骤为:抽血检测4位志愿者没喝饮料前的血糖;4位志愿者分别在3分钟之内,喝掉200毫升饮料;半个小时后,再次抽血检测4位志愿者的血糖。

试验数据显示:可口可乐,含糖量10.6克/100毫升,测前血糖值5.9,测后7.6;阿萨姆奶茶,含糖量9.2克/100毫升,测前血糖值5.9,测后7.3;白桃苏打水,含糖量3.8克/100毫升,测前血糖值4.7,测后

4.9;零度可乐,含糖量0克/100毫升,测前血糖值5.4,测后5.4。

浙大一院内内分泌科主任沈建国主任医师介绍,糖进入到人体后,一部分在胰岛素的作用下分解,来供应人体所需要的能量,另一部分也在胰岛素的作用下合成糖原储存起来,以备急用。但是人体合成糖原是有上限的,再多的糖就会转化成脂肪储存在体内,久而久之引起肥胖。他特别强调,糖尿病患者尽量不要摄入含糖饮料。人体摄入高糖饮料,可能出现短时性血糖增高,加重胰腺胰岛负担。

白开水才是最健康的饮料

《中国居民膳食指南(2016)》提出,每人每日添加糖(在食品生产和制备

过程中添加到食品中的糖和糖浆)摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。赵卫玉介绍,每天我们不吃零食,认真吃3餐,从主食和谷物中就已经可以获得将近50克的糖了。如果再稍微喝一点点饮料,摄入的糖分肯定会超标。

正所谓“爱喝快乐肥宅水,胖过唐朝杨贵妃”。普通人长期摄入含糖饮料同样危害巨大——它们不仅影响人们的食欲,还会影响各种营养物质的正常摄取,对肾脏、肠胃、皮肤、骨骼、牙齿等均会造成严重伤害,容易造成肾结石、肠胃功能失调、骨质疏松、牙髓疾病等。

其实,医生最推崇的健康饮料是白开水。如果想让水变得有味道,可以加些新鲜水果,例如鲜柠檬片、百香果、山楂等。

(据《余杭晨报》)

苦瓜拌藕尖 消暑解毒

给大家推荐一道适合夏天食用的凉拌菜——苦瓜拌藕尖。

取苦瓜1条(约300克),藕尖200克,胡萝卜1根(约150克),泡椒2颗,盐、香油、白醋、白糖适量。将苦瓜洗净,纵向切开,去瓤核,先横切成3段,后纵切成小条块;藕尖洗净,切段;胡萝卜洗净,切条。然后,锅内煮水,水煮开后,把上述备好的食材放进焯烫。捞出后放进凉开水中再捞起沥干水,加入泡椒、白醋、白糖、精盐、香油,搅拌均匀即可。

上述食材中,苦味性味苦寒,善于消暑清热、明目、解毒,正如《滇南本草》所说,“泻六经实火,清暑益气,止烦渴”;藕尖性味甘凉,长于清热除烦、凉血解毒;胡萝卜性味甘辛平,功善健脾和中、养肝明目、化痰止咳。

三物一起凉拌,不仅酸辣爽口,更有良好的清热解暑、除烦止渴、凉血解毒、清肝明目等作用,适宜于一般人群食用。(据《广州日报》)

食用胶吃了有害健康?

市面上常见的食用胶属于食品原料,多数是碳水化合物,分子结构跟淀粉很类似,也有一些是蛋白质,最常见的是明胶。

因为大家对食用胶不熟悉,所以经常想当然地认为是“化学工业产物”,对身体有害。

常用的食用胶其实都是天然产物:琼脂和卡拉胶是海藻的提取物;明胶是用动物的皮或者骨头水解熬制而成;果胶主要来源于橘子皮和苹果榨

汁后的残渣;阿拉伯胶、瓜尔豆胶、槐豆胶是从相应植物的种子中提取而来的;黄原胶由微生物发酵得到,类似于酱油的发酵过程。

实际上,食用胶并不是现代食品技术创造的。传统烹饪中的勾芡就是通过淀粉在加热时形成薄薄的一层胶状物来防止肉中水分流失,从而保持肉的鲜嫩。而挂糊则是利用淀粉形成的糊状把调料粘在不容易入味的食材上面。

牛肉羹、玉米羹这样的食物,更是依靠淀粉增稠获得口感——不增稠就成了外观寡淡的汤品。还有许多传统小吃,也是用食用胶制作,比如凉粉、冰粉、石花菜、皮冻等。

除了淀粉,其他食用胶是作为食品添加剂管理的。食用胶本身的安全性很高,一般都不需要限制用量,也就不存在“过量”“超标”等使用问题,更不会对人体有害。

(据新华社报道)

自制凉面助开胃

天气越来越热,人难免会觉得没有食欲,此时不妨来一碗“冷淘”,营养又开胃。

所谓“冷淘”,其实就是凉面的俗称。主要食材包括面条和各种蔬菜、肉及各种配料,清凉爽口,增进食欲,解乏的同时补充体力。可以试试自制鸡丝凉面。

鸡丝凉面与普通的凉面最大的不同就是,鸡丝凉面营养价值更高,而且制作的方法也很简单。食材中的鸡肉用的是鸡胸肉,是几乎不含有脂肪的高蛋白食物,很适合“三高”人群及减肥人群食用。另外,鸡丝凉面中也加了许多蔬菜,不仅均衡营养,还能补充维生素。

原料:鸡胸肉1块,面条300克,黄瓜1根,胡萝卜1根,绿豆芽100克,香菜少许,芝麻酱等调制酱汁适量。

做法:黄瓜、胡萝卜切成丝,鸡胸肉煮熟撕成丝,绿豆芽煮熟备用。

面条煮至九成熟之后捞出,用凉水冲一下,加入适量的黄瓜丝、胡萝卜丝、绿豆芽和鸡胸肉,再浇上芝麻酱等调制酱汁,撒上香菜即可。

(据《当代健康报》)



天热口罩要勤换

随着天气越来越热,皮肤科门诊接诊的“口罩脸”患者也越来越多。

炎热潮湿引起的皮疹。口罩内的皮肤长期处在潮湿、闷热的环境中,角质层过度水合,导致皮肤发白、浸渍、起皱。对策:提前在面部涂润肤剂如维E乳膏、尿素乳膏等。每隔2~3小时摘掉口罩并擦干汗液,补涂润肤剂。

接触性皮炎。一些人由于对口罩的材料过敏,接触口罩的部位及附近皮肤如前额、眼睑和脸颊处会出现瘙痒、红斑和丘疹

疹等,严重者可出现红肿、水泡,甚至糜烂破溃、感染。口罩中所含的甲醛(N95口罩)、二溴氟基丁烷及秋兰姆(医用外科口罩)是主要的过敏原。对策:有条件时停止使用过敏产品,更换为其他非过敏产品,更换时应根据皮损严重程度,遵循“干对干,湿对湿”的原则,有糜烂渗出时可以用医用生理盐水多次湿敷,单纯的红斑、丘疹可以外用激素软膏如糠酸莫米松乳膏、地奈德乳膏等。若瘙痒明显,需要联合口服抗过敏药。

痤疮。长时间佩戴口罩会产生潮湿、闷热的皮肤微环境,会促进痤疮的发生。患者的脸颊、下巴等处可出现粉刺、丘疹、脓疱甚至结节、囊肿。对策:可外用抗生素或维A酸类药物。

天气炎热,口罩内面容易潮湿,可根据自身情况,增加口罩的更换频率,并在更换期间擦干脸上的汗液。在确保安全且情况允许的条件下,可适当摘下口罩,让肌肤透气。若长期佩戴口罩后面部出现长痘、红肿、疼痛等情况,及时就医。

(据《楚天都市报》)

常喝苏打水当心钠摄入超标

苏打水分为天然苏打水和人工合成苏打水两大类。人工合成苏打水多数是用纯净水加入碳酸氢钠并添加甜味剂等食品添加剂调配而成。

“因苏打水呈弱碱性,胃酸分泌过多的人适量饮用,可以中和胃酸,保护胃。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新曾介绍说,但有些人不适合喝苏打水,比如本身胃酸分泌过少的胃炎患者。再者,苏打水含有一定量的钠,高血压患者和一些患有肾病的人要慎喝苏打水,即使是健康人也不宜长期大量喝苏打水,否则容易引起饮食中的钠超标。(据《科技日报》)