

## 想控糖，无糖食品莫乱尝！



“无糖”“0糖”“不含糖”，超市中热销的无糖饼干、无糖燕麦片、无糖芝麻糊等食品，成为食品界新宠。其中，销量最高的无糖可乐甚至独自成区，“无糖，畅享美味”的广告语远远就能望见。

## 无糖食品当真“无糖”？

无糖并非“零含糖”。相关食品安全国家标准中，只要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，就可以标注为无糖食品。这意味着，希望严格控制糖分摄入的无糖食品消费者，吃这类食品如果缺乏节制，或许事与愿违。

业内人士指出，无糖食品长期食用同样会增加能量摄入，反而容易引起肥胖。值得注意的是，无糖食品尤其无糖饮料中往往不缺咖啡因，容易让人“上瘾”。

## “无蔗糖”不等于无糖

拿一袋无蔗糖沙琪玛，查看配料表便明白，这种沙琪玛的主要原料是麦芽糖浆，麦芽糖也属于糖类。“无蔗糖”仅意味着不添加蔗糖，但完全可以添加葡萄糖、麦芽糖等糖类，不能等同于“无糖”。

## 无糖可能有代糖

在无糖酸奶的配料表中，虽没有糖类，却有木糖醇、三聚蔗糖等代糖的名字。专业人士解释，无糖食品虽不能加入蔗糖和来自淀粉水解物的糖，但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甜味剂。须引起注意的是，代糖不易吸收，摄入过多易引发腹痛、腹泻。

## 谨慎食用无糖食品

该如何食用无糖食品？专家概括了一句话——只能少量食用聊以满足口感，食用的同时应相应减少主食。

业内人士建议，在挑选无糖食品时，认真查看食物成分表，优先选择含有低聚糖和糖醇的产品，尽量少选择含有“阿斯巴甜”“甜蜜素”“安塞蜜”等甜味剂的产品。

“不能盲目追求无糖食品，要了解其中的原理。如一些无糖饼干虽不含糖，但淀粉含量大得惊人，淀粉进入胃肠道后很快分解为葡萄糖，会提升血糖。

“糖尿病患者和减肥人士应该控制总的食物摄入量，多摄入富含膳食纤维的蔬菜，少吃水果，不喝饮料，适当运动，才是最有效控糖的方法。”

(据《半月谈》)

## 脾胃不好少吃海鲜

脾胃不好鱼虾海鲜食品要适可而止。此外，生冷寒凉的食物要少吃，除了雪糕、冷饮外，寒凉水果也要少吃，像西瓜、梨等水果。

养胃可以多吃山药、莲子、南瓜。滋补脾胃的食物首推山药，除了能养胃，还有润肺止咳的作用。莲子可以煲汤或者做成莲子粥食用，具有健脾补肾的功效。南瓜富含膳食纤维和南瓜多糖，合理烹调后比较爽口，容易消化。

(据《健康时报》)

## 孩子驼背含胸怎么办？

“别驼背！”“站直了！”“挺起腰！”家有驼背的孩子，当爸妈的总是不断提醒，口水都说干了，效果也不好。与其这样，不如趁着暑期学业不重，让孩子通过训练来矫正不良姿态。

中山大学附属第一医院东院康复医学科副主任治疗师韩秀兰介绍，孩子出现驼背与日常生活中的不良习惯有密切关系，比如由于学习繁重、大量使用电子产品等使孩子们长期处于静坐少动、含胸弓背等状态，使他们逐渐失去正常的躯体肌力平衡。

处于长期紧张状态下的肌肉变得僵硬，而长期处于拉长状态的肌肉则变得无力、松弛，久而久之就形成了驼背的体形。驼背常伴随圆肩、头前伸等。

驼背的危害还不只影响形象这么简单，还可能影响呼吸功能和消化功能，导致胸背痛，颈痛，颞颌关节紧张等。

韩秀兰介绍，要纠正孩子的驼背，首先要找到“病根”，比如孩子是否总是长时间伏案学习、写字台太低、过度低头看书、写字，躺着看书、玩电子产品、睡高枕、书包过重等。

此外，孩子们还可以通过肌肉锻炼来纠正驼背。比如说“墙壁天使”（头肩背臀贴墙，肩外展90度，上肢贴墙滑动，可以锻炼下斜方肌）、肩回缩锻炼（双手拉弹力带由肩前屈向水平外展运动，使肩胛骨向脊柱靠拢，停留2秒后回到前屈位，速度缓慢），均可改善含胸圆肩驼背。

(据《羊城晚报》)



## 酷暑天气孩子户外防烫伤

尽管天气炎热，家长们还是喜欢带孩子户外适当放松一下。在户外游玩期间，家长一定要看好孩子，避免发生烫伤等情况。

长时间在室外暴晒的私家车，车身以及内饰都会出现高温现象。当打开车门后，尽量先不要让孩子钻进车

里，因为座椅、车门等部位的温度可能会较高，一不小心就会将孩子细嫩的皮肤烫伤，建议先打开车窗和空调进行通风，待车内温度降低一些再让孩子上车。此外，在公园内玩耍，一些健身器材、休闲椅、护栏一般都由铁质材料制成，阳光暴晒后的温度足以将人烫伤，家长一定要提醒孩子不要轻易接触这些地方。

如果不小心被烫伤起了水泡，切勿自行挑破。如果是大面积烫伤，要尽早就医，以免发生感染或留疤。如果只是轻微烫红，可将烫伤部位用清洁的流动冷水冲洗或将烫伤的部位置于冷水中持续浸泡10至30分钟，可缓解疼痛。

(据《今晚报》)



## 淋雨后感冒，小心脑炎！

青少年淋雨后发烧，怀疑是上呼吸道感染所致的发热，给予药物对症治疗三四天后，不仅“感冒”丝毫没有好转，反而头痛加重、精神萎靡，最终被诊断为结核性脑膜炎。

“青少年自身免疫系统较差，在淋雨后容易感染并诱发自身免疫性脑炎。”神经内科专家解释，免疫力是人体健康的保护伞，当身体免疫

功能低下时，病毒、细菌等会乘虚而入，进而严重影响身体健康。

专家提醒，脑炎早期的临床症状不典型，一般为发热、头痛或全身没劲，容易误诊为感冒。“脑炎是急症，不及时治疗，致死率非常高，延误治疗也会导致严重的后遗症，市民朋友要提高警惕。”

(据《广州日报》)