

# 识别日常生活中那些高糖“伪装者”

## ◎养生

有不少人喜食甜品，高糖量的食物可以使人们的心情变得愉悦，但美国康涅狄格学院曾做过一个实验，证实了高糖高脂食物的确会让人上瘾，且糖比脂肪更容易让人成瘾。虽然甜食是好东西，但是一旦对甜食上了瘾，那就麻烦了。国际上的一些研究与调查证明，精制糖摄入过多与超重肥胖、糖尿病、提前衰老、痛风、不育等都可能有关。我们都知道，糖尿病人不能吃含糖量高的食物，比如糖果、冰激凌、奶油蛋糕等，否则血糖将不容易控制。

一般来说，“糖”的范畴很大，碳水化合物进入体内都能转化为各种各样的“糖”给身体供应能量。这里说的“糖”是“精制糖分”，大部分是白糖，来源于各种甜味的糖果、饮料、

饼干、面包、蜜饯、奶和奶制品，以及其他含糖分的小零食。首先，这些精致糖分的能量很高，1克白糖可以产生4000卡的热量，吃了一小块蛋糕或者喝了一瓶果汁饮料后，就会感觉很饱。其次，虽然这些糖分的能量很高却几乎不含什么营养素，长期没有摄入到各种营养成分的话会造成营养不良。世界卫生组织对糖的摄入量提出警示，建议成年人和儿童应将每天的游离糖摄入量降至总能量摄入的10%以下，如果能进一步降低到5%以下或者每天大约25克——也就是6茶匙，对健康会更有益处。

值得注意的是，除了蛋糕、甜点、饮料这类明显甜的食物，还存在很多尝起来并不太甜、名字也听不出糖的“味道”的食物，其实是真正的储糖大户。这些高糖量的“伪装者”有



哪些呢？

第一个是我们日常生活中经常见到的番茄酱。虽然番茄酱中有番茄红素，而番茄红素具有一定抗氧化和提高免疫力的作用，对人体健康有好处。但靠吃番茄酱来摄取番茄红素并不是一个明确的选择，因为在番茄酱的配料中除了水和番茄泥，含量最高的就是糖了，有些番茄酱含糖量可达30%以上，一般的也在15%~25%左右。所以靠

番茄酱获得番茄红素，远不如吃西红柿，营养健康又便宜。

第二个是我们吃烤鸭时的蘸酱。甜面酱虽然制作的时候并不加糖，不过发酵过程中会产生麦芽糖、葡萄糖等。而以甜面酱为主要原料制作的烤鸭酱等，除了本身甜面酱中的这些糖之外，还会额外加入白砂糖，这导致烤鸭酱的糖含量偏高，有些烤鸭酱中糖的含量甚至占到了三分之一。那为什么我们

正在吃这类酱料的时候，并不觉得其口感甜腻呢？其实这是一个关乎“甜与咸”的秘密，那就是“咸”与“甜”是可以相互抵消的。理论上，在1%~2%的食盐溶液中加入10%的糖，几乎完全可以抵消咸味。这就是我们不会觉得烤鸭酱很甜的原因。

第三是浓缩果汁。理论上用新鲜水果压榨而成不添加任何添加物的果汁称为原果汁，但在实际生产中，为了降低运输包装成本，往往将果汁浓缩，加工时加水还原到原果汁比例，市面上将这种果汁称为100%果汁，其含糖量在10%左右。浓缩果汁由于水分减少，糖分含量增高至少一倍，对于超重肥胖和患有糖尿病的群体来说，更要谨慎摄入。

第四是酸味零食。例如山楂片、话梅等是典型的酸中带甜的食物。道理

也很简单，山楂、话梅等果子本身有机酸含量特别丰富，为了平衡酸，自然需要加大量的糖，如此口感才能酸甜适宜。像山楂片中的糖含量往往比山楂还高；而话梅中的糖含量也不示弱，一般的排在配料表的第二位，仅次于梅子。

事实上，生活中还有很多类似的食品，在购买时，需要注意产品的配料表。配料表中含有“白砂糖、蔗糖、枫糖、黄糖、果糖、麦芽糖、果葡糖浆、淀粉糖浆、玉米糖浆、糊精、麦芽糊精”，且排名比较靠前都有可能是高糖食物。建议大家养成看食品标签的习惯，这也是新时代为自己健康把关的必备技能。另外含糖高也不是绝对不可以吃，关键是要做到心中有数，控制总能量的摄入不超标。

(据《科普时报》)

## 炎症失控易引发多种疾病

近日，我国科研人员从炎症的启动与消退过程入手，系统揭示了炎症与肿瘤发生、发展及治疗之间的复杂关系。“炎”不合，身体可能会出“故障”。有人视炎症为健康大敌，有人则不把它当回事。事实上，炎症是把“双刃剑”，既不能过于惧怕它，也不能轻敌。

### 炎症具有保护性和伤害性

浙江大学附属第一医院全科医学科主任医师任菁菁表示，虽说炎症是人体的自我保护机制，但如果完全放任不管，可能导致严重后果。炎症的局部表现包括红、肿、热、痛和功能障碍（如行动不便

等）。当炎症局部病变较严重时，会出现明显的全身性反应，如发热、心率加快、血压升高、寒战、厌食等。严重的全身感染还可能导致休克。

根据持续时间，炎症可分为急性与慢性。临床中，急性炎症并发的症状要比慢性炎症更严重，但恢复过程迅速，只要积极治疗，通常都会痊愈。慢性炎症虽没有急性炎症反应大，但治疗时间较长，恢复过程缓慢。因此，相比之下，慢性炎症治疗难度更大，也更易被忽视。

### 慢性炎症与肿瘤密切相关

任菁菁表示，在可控

范围内的炎症反应是有益的，但如果这一平衡被打破，炎症就会失控。当炎症失控时，重要器官的组织和细胞因为受到炎症因子的攻击而发生严重病变，影响相关功能。因此，炎症常被视作多种疾病如糖尿病、神经系统疾病等的源头。

“慢性炎症会以多种方式参与和促进恶性肿瘤的发生和发展。”四川省肿瘤医院胸部肿瘤内科病区主任周进分析，虽然炎症不一定会导致肿瘤的发生，但是当致炎因素持续存在，机体持续处于炎症反应状态时，慢性炎症就可能会诱导肿瘤的形成。据统计，全世界约20%恶性肿瘤的发生与慢性炎症相关。比如慢性肝炎可能会发展为肝硬化，

### 不是所有的炎症都要用消炎药

通常情况下，较轻的炎症并不需要消炎处理。而较重的、影响机体重要功能的炎症，需要消炎来控制炎症发展。常见的头孢、某沙星等抗生素并不是真正意义上的消炎药，真正的消炎药包括甾体类消炎药（名字里多带有“松”的激素）和非甾体消炎药（退热药）。当身体局部有红、肿、热、痛或有发热症状时，应及时就医，切勿自行不规范用药。

(据《大河健康报》)

## 新版《戴口罩指引》发布 口罩佩戴不超过8小时

针对当前疫情防控形势和人群流行特征，近日，国家卫健委同有关部门发布新版《公众和重点职业人群戴口罩指引（2021年8月版）》，对公众需戴口罩场景和情形提出新要求并对戴口罩注意事项提出细节要求。

### 六种场景和情形下普通民众需戴口罩

处于商场、超市、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等室内人员密集场所时；乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时；处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时；医院就诊、陪护时，接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等健康检查时；出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症时；在餐厅、食堂处于非进食状态时。此外，建议公众家里日常备用一些高级别口罩，当家人出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症时，到医院就诊时，佩戴更高级别的口罩，保护自己，保护他人，全面防范传播风险。

### 戴口罩注意六项

口罩正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。公众日常戴口罩需注意六项，即正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；在跨地区公共交通工具上或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，立即前往空旷通风处摘除口罩；外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理。

此外，针对重点职业人群中的公共场所服务人员，比如乘务员、警察、快递员等，新版《指引》要求工作期间佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

(据《中老年报》)

## 上腹痛是胃疼吗？

### ◎不懂就问

读者朱先生问：有一次晚上聚会，我喝了不少酒，吃得比较多，第二天就开始上腹部疼痛，还有点恶心呕吐的症状。我怀疑是胃痛，但过了一会儿就慢慢好转了。我的胃有问题吗？是否需要去医院检查一下？

中南大学湘雅三医院

**主任医师王晓艳解答：**胃痛是消化内科门诊最常见的一个症状，专业术语称上腹部疼痛，即脐水平以上的腹部疼痛，可位于中部、左侧或右侧。门诊中80%~90%的上腹部疼痛来自食管、胃和十二指肠；将近10%是肠道病变、胆囊病变、肝脏病变等引发的。

感到上腹部疼痛时，要

到医院完善检查，确定疼痛来源，弄清楚病变部位和脏器后才便于下一步有效治疗。切勿将上腹痛一概当成胃的问题。常规检查包括胃镜检查、腹部B超等，全面检查可分辨疼痛的具体来源，从而对症进行治疗。

引起上腹痛的胃部疾患中，最常见的是胃炎，占70%~80%。比如酒精刺激或

(据《生命时报》)