

吃糖还是戒糖，你一定要知道这些

糖果、蛋糕、甜饮料……有些人贪恋甜甜的感觉对它们欲罢不能，也有不少人坚信“吃糖不健康”而与它们刻意保持距离。那么，糖吃多了到底有啥不好？要安全 and 健康是否必须戒糖？日常饮食中又该如何与糖打交道？看看食品科学领域的专家如何说。

糖吃多了会怎样？

一次喝下一瓶500毫升的“肥宅快乐水”，有些人感觉根本“不过瘾”，但按照世界卫生组织(WHO)最新的糖摄入指南来看，这样的喝法已经达到“糖超标”的警戒线。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究馆员阮光锋接受《中国消费者报》记者采访时解释，一杯甜饮料的含糖量一般在8%—15%之间，一次喝500毫升，可以摄入50克左右的糖。世界卫生组织(WHO)最新的糖摄入指南推荐每天吃糖的量不超过50克，如果可以，最好控制在25克以内。我国2022年4月发布的《中国居民膳食指南(2022)》也遵循了这一标准。

能给很多人带来愉悦感的糖，到底有啥不好呢？

阮光锋解释，从目前研究来看，过量摄入糖会增加龋齿和肥胖的发病风险。首先，如果吃完甜食、喝完甜饮料没有注意刷牙，残留在口腔内和牙齿上的糖分会吸引大量细菌生长繁殖，从而产生大量腐蚀牙齿的酸性物质，从而导致龋齿、蛀牙。其次，如果糖摄入量较多而运动相对较少，那么多余的能量就会以脂肪的形式储存在体内，而且还专挑人们不喜欢的地方储存，比如肚子、臀部等。而肥胖又可能会增加患心脏病、糖尿病甚至癌症的风险。

同时，糖提供的是一种“空能量”，即不含其他必需营养素如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质的能量。这种能量多了，就会影响膳食中其他食物和营养素的摄入，从而带来营养不良的风险。

糖本身虽然“无罪”，但是如果不加节制的摄入，的确有可能成为“健康杀手”。因此，国民营养计划(2017—2030年)提倡广泛开展以“三减三健”(减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼)为重点的专项行动。健康中国行动同样提倡城市高糖摄入人群减少食

用含蔗糖饮料和甜食。

有必要戒糖吗？

多吃糖虽然对健康不利，但并不是说不能吃糖甚至戒糖。

阮光锋解释，世界卫生组织(WHO)和我国居民膳食指南推荐的糖摄入量，主要还是指添加糖，即额外添加到食物中的糖，包括蜂蜜和果汁中的糖。而天然食物中存在的糖，比如新鲜水果中的糖、奶类中的乳糖、粮食和薯类中的淀粉等，则不在此列。

虽然吃多了糖有健康隐患，但糖同时也是人类获取能量的主要来源之一。作为碳水化合物的一种，糖具备多种维持身体机能的必要功能，对维持正常生命活动和人体健康起着至关重要的作用。

糖在生命活动中起着多种重要作用，而提供能量则是糖最主要的生理功能。权威研究发现，碳水化合物提供的能量占比小于40%和大于70%的饮食模式，都会增加死亡风险。换句话说就是，糖吃得太多或太少都可能会减少寿命。

阮光锋分析说，从物质代谢角度来看，糖、脂肪和蛋白质都属于能源物质，可以为人体提供能量。一般情况下，人体优先利用能源物质的次序是糖、脂肪和蛋白质(主要是肌肉蛋白)，所以供能以糖及脂为主，并尽量节约蛋白质的消耗。

但是，人在饥饿或者摄入高脂低糖膳食时，身体缺少糖分，就会分解脂肪来提供能量。这种行为虽然减脂，但却会产生一定的副作用。比如因为糖的不足，糖代谢的中间产物草酰乙酸也会相对不足，脂酸分解生成的过量酮体就不能被分解掉，从而造成血酮体升高，产生高酮血症。而如果以蛋白质为主要能源物质，蛋白质的脱氨分解代谢方式同样会产生有毒物质氨的大量生成。因此，以糖代谢为主要提供能量的方式是最有利于机体生命活动的。

所以，虽然糖吃多了不好，但绝对不吃糖甚至戒糖，就陷入了另一个误区。

如何避免摄入“隐形糖”？

相对而言，目前我国人均糖摄入量其实并不算多。国家食品安全风险评

估中心发布的《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示，中国3岁及以上城市居民平均每人每日摄入9.1克糖，目前糖的供能比，低于世界上很多其他国家。

因此，阮光锋认为，虽然日常生活中大家的确应该注意含糖饮料的摄入，但无需对糖恐慌，更不要把糖妖魔化。同时，也不是所有人都需要严格控糖。

阮光锋提醒消费者，以下一些美食或者烹饪方式，可能更易混入“隐形糖”，对于需要控糖的人来说，应格外留意：

一是焙烤食品和面点。市场上卖的面包、甜饼干，含糖量通常都在15%—20%左右；很多中式点心如小馒头、小包子、奶黄包之类，也都添加了糖。

二是甜饮料，包括各种碳酸饮料、果汁、乳酸菌饮料等。市售很多果汁饮料，包括纯果汁饮料，含糖量也很高。即便是红枣浆、蜂蜜柚子茶等所谓健康饮料，同样也都有糖的参与。

三是家庭烹调中的糖。如红烧肉要加糖，糖醋排骨要加糖，熬八宝粥要放糖，红豆沙、绿豆沙要加糖，喝菊花茶要加冰糖等。

因此，阮光锋建议消费者从以下几个方面做起，减少“隐形糖”的摄入：一是日常尽量少喝甜饮料。包括各种碳酸饮料、茶饮料、乳酸菌饮料、果汁饮料、红糖水、蜂蜜水等；二是尽量直接吃水果，少喝纯果汁。榨果蔬汁时尽量多放蔬菜，少放水果；三是尽量控制焙烤食品食用量。尽量少吃面包、甜点、饼干、曲奇等甜食，自己做面包点心尽量少放糖。

此外，平时自己饮食或者烹调食物，都要养成尽量不加糖的习惯。购买包装食品时，注意看营养标签，特别是那些号称“零脂肪”“低糖”或“无糖”的食品，要注意看它的成分和营养素含量。一些看起来和糖关系不大或者“很天然”的成分，如玉米糖浆、麦芽糊精等，其实也都是糖。

据《中国消费者报》



儿科专家支招：做好“收心”准备迎接开学季

暑假，对于孩子而言是欢快的，没有天天被催的作业，有吃不完的零食，还有随意的懒觉，各种的“放飞自我”。一眨眼，自由欢乐的暑假到了尾声，老师们也纷纷发出各种开学前的注意事项。矛盾的家长们，一边非常期待想把“神兽”送回学校，一边又对孩子接下来要面对学习生活中的各种挑战感到焦虑不安。广州中医药大学第一附属医院儿科刘华主任中医师和张莹主治医师建议，开学前，让孩子有一个“收心”的准备，可以更好地过渡到规律的学业中。

来个暑假回顾之旅

家长找一个时间，谈心式地和孩子一起回顾、总结假期生活中的开心与不开心、分享收获及遗憾，对照假期开始时制订的假期计划，看看哪些完成了、哪些未完成，和孩子一起分析原因、总结经验。

查缺补漏完成假期作业

有些孩子喜欢拖拖拉拉在最后关头才赶作业。建议家长合理安排在开学前这段不多的时间，和孩子对假期作业进行检查，进行讲解式的查缺补漏，为新学期做好“温故知新”的准备。

引导孩子调整生物钟

假期的生活时间充足，心态比较松弛，临近开学，建议家长和孩子一起制定一个与学校生活接近的作息时间表，引导孩子按平时上学的时间起床、睡觉、学习、运动，坚持每天做作业不拖拉，保证一周至少三次半小时以上的有氧运动，例如跳绳、跑步、打篮球、打羽毛球、游泳等；幼儿园的小朋友建议晚上9点半前入睡，学龄儿童建议晚上10点前入睡，保证足够的睡眠时间。有规律、有质量的生活作息，不但能让孩子更好地适应接下来的学习生活，还能保证身高、体重的稳步增长。

据《羊城晚报》

● 星空有约 ●

本年度最大满月将于31日现身天宇

新华社天津8月29日电(记者 周润健)天文预报显示，8月31日9时36分月球将达到满月的状态，这是全年最接近地球的满月，因此也是本年度最大的满月。

天文科普专家表示，由于本次满月时刻发生在31日上午，我国感兴趣的公众可于30日和31日这两晚欣赏这轮“超级月亮”。

当月球和太阳处于地球两侧，并且月球和太阳的黄经相差180度时，地球上看到的月球最圆，被称为“满月”，亦称为“望”。农历每月的十四、十五、十六甚

至十七，都是满月可能出现的时段。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，一个公历年中通常会有12次或13次满月。2023年是农历癸卯年，为闰年，有个闰二月，因此有13次满月，但满月与满月的大小是不一样的。

月球的公转轨道是个椭圆，与地球的距离大约在35万到41万千米之间变化，由此带来的月球视直径也会不同。据测算，最大和最小满月视直径相差大约14%。

这轮“超级月亮”并不是在同一时刻“最大最圆”，而是“先最大后最圆”。月

球在8月30日23时54分通过近地点(距离地球约35.7181万千米)，9小时42分后迎来最圆时刻。

修立鹏表示，本次满月时地球距离月球比较近(约35.7341万千米)，所以月面看起来会比较大(月面视直径约为33.43角分)，是本年度13次满月中最大的，比年度最小满月(2月6日)的视直径大了约13.5%。

值得一提的是，这轮“超级月亮”还有一个浪漫的名字——“蓝月亮”。

当一个公历月出现两次月圆之夜

时，第二个满月就被赋予了一个充满诗情画意的名字：“蓝月亮”。8月31日的这次满月就是8月里的第二次满月(第一次在8月2日)。

“‘蓝月亮’并不是指人们用肉眼可以看到蓝色调的月亮，月亮的颜色跟平时的满月没有任何区别。这种现象大约每2至3年就会出现一次。”修立鹏说。

如何欣赏这轮“超月”叠加“蓝月”的大圆月亮呢？“喜欢赏月的公众可于30日和31日这两晚进行观赏。入夜后便可留意，裸眼欣赏即可。”修立鹏说。