

火爆的“酱香咖啡”哪些人群不宜喝？

“美酒加咖啡，就爱这一杯”，最近，一款名为“酱香拿铁”的饮品因其独特的搭配和口感在朋友圈疯狂刷屏成为“爆款”。当我们沉浸在这种新饮品的魅力中时，我们是否考虑过这背后可能隐藏的健康风险呢？



资料图片

孕妈喝咖啡注意这5点

近日，酱香咖啡火爆全网，连孕妈们都跃跃欲试，想来上一杯。对此，孕妈能喝吗？

南京市妇幼保健院营养科戴永梅主任介绍，虽然酱香咖啡酒精含量低于0.5%vol，不属于酒精饮料，但对于孕妇来说，还是不宜喝。

一方面，对于酒精，孕妇饮酒会造成胎儿致畸率极高，会发生酒精综合征导致患儿多处畸形、发育迟缓及智力低下等情况。因此孕期尤其是早孕期应绝对忌酒。虽然酱香咖啡酒精含量低，

但安全起见孕妇对酒精最好是一点都不要碰。

另一方面，对于咖啡，梅斯医学公布，有些系统性回顾和荟萃分析报告称，孕产妇摄入咖啡因，即使是低于200mg的剂量，也会增加低出生体重、早产儿(SGA)和胎儿生长受限的风险。

戴主任建议，为了母婴安全，孕妇能不喝就不喝咖啡。孕妇如果孕前就有喝咖啡的习惯，要注意以下几点：

1.要控制量，在孕期控制在每周1~2杯即可。

2.要注意时间，尽量放在上午喝，防止咖啡因影响睡眠。

3.要注意温度，喝咖啡最好喝温热的咖啡，而不要喝冰咖啡，冰咖啡容易刺激孕妇的胃肠道，也容易诱发子宫收缩。

4.推荐喝低咖啡因的咖啡，不要喝浓咖啡，因为浓咖啡中咖啡因含量会更高，也会影响孕妇的营养吸收和胎儿发育。

5.避免喝花式咖啡，如添加酒精等的咖啡饮品。

苦瓜能降血糖？不严谨 作用微乎其微

苦瓜被认为具有潜在降血糖效果，主要是因为苦瓜提取物中的两种活性成分——苦瓜素和多肽P。关于苦瓜素，动物实验的证据较为充分，但并未有人体的临床试验。关于多肽P，试验表明其不具有明显的功效，且在苦瓜中的含量微乎其微，很难对其准确定量。因此，单吃苦瓜也很难达到明显降低血糖的效果。

目前，关于苦瓜对于降低血糖究竟能起到多大作用还没有定论，糖尿病患者应该对类似的说法保持谨慎，严格遵循医嘱服药和控制血糖，不要轻易相信网上或民间流传的偏方。

据中新网

近视度数较低的人可以不常戴眼镜？该说法不靠谱

真性近视的人，就算近视眼的度数低也需要一直戴眼镜。如果不及时戴眼镜，眼睛容易长时间处于视物不清的状态，这会加重眼疲劳，进而导致近视度数快速增长。所以，真性近视的人应该及时戴眼镜。

近视主要由不良用眼习惯造成，建议大家日常生活中尽量避免长时间直视光源平面，比如手机、电脑屏幕等；防止过度用眼，比如每隔一个小时左右就远眺放松10分钟；每天进行户外活动，预防和延缓近视进展；保持充足睡眠，多吃有益于视力健康的膳食。

据中新网

还有哪些人群不宜喝

东部战区空军医院心内科专家范萍医师提醒，“酱香拿铁”并不适合所有人，对于一些特定群体来说，同时摄入咖啡因和酒精可能会带来健康风险。

范萍医生介绍，首先是心血管疾病患者，其高危因素包含了吸烟、饮酒、肥胖、高血糖、高血脂等，对于这类患者，饮用咖啡后往往会有明显的心悸，血压忽高忽低，心律失常、早搏的次数也大大增加，酒精还会诱发动脉粥样硬化、

房颤等症状。

其次是肝病患者，由于肝脏承担了代谢咖啡因和酒精的任务，摄入过量会导致肝脏负担加重，使得肝脏受损的情形雪上加霜，尤其是酒精对肝脏会产生较为直接的毒性，导致肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌等疾病发生。

再者是胃肠道和十二指肠溃疡的患者，酒精和咖啡因都可以刺激胃酸分泌，增加胃肠蠕动，加重胃肠道和十二

指肠的负担，可能导致溃疡加重、疼痛、出血等症状。

此外，这类咖啡中含有的糖分、酒精和反式脂肪酸会造成摄入热量的严重超标，不利于超重肥胖人群。正在服药的患者也不宜饮用，因为酒精会阻断药物吸收，增加副作用，甚至增加毒性，轻则影响治疗进程，重则危害生命健康。孕妇、未成年人、酒精过敏人群和驾驶人员也不建议饮用。

咖啡与白酒混搭，对普通人来说健康吗

范萍介绍，据研究表明，轻度至中度摄入研磨咖啡、速溶咖啡和加糖不加植脂末的咖啡可以被当作一种健康的生活方式。但与酒精搭配且重度饮用的话，这种组合可能会对你的健康产生负面影响。过量摄入咖啡因会导致

心跳加快、失眠、焦虑，注意力难以集中等症状。关于饮酒，普遍存在一种认识误区，认为饮酒可以降低血压，其实，摄入酒精会造成交感神经兴奋，反而会引发血压升高，此外还会造成肝脏损伤，神经系统损伤，诱发心血管疾病，造成

维生素、矿物质流失，以及提高患口腔癌、食道癌、肝癌、乳腺癌的概率。

不过，如果酒精含量低于0.5%vol，那么只要控制好摄入量，偶尔喝一杯不会有太大健康风险。

据《扬子晚报》

无糖月饼真不含糖吗？

中秋佳节临近，种类繁多、口味甜软的月饼又上市了。作为传统美食，传统的月饼往往含糖和脂肪偏高，普通人吃多了容易变胖，糖尿病人吃了影响血糖。所以无糖月饼作为一种自带健康光环的食品越来越受到人们的欢迎。南京市第二医院营养科营养师王霞提醒，无糖月饼并非真的无糖。

王霞介绍，我国《预包装食品标签通则》规定，食品中的糖含量少于0.5克/100克即可标注无糖。按此标准，市

面上能达标的月饼几乎没有，因此，很多商家就选用了甜味剂来代替传统的蔗糖。麦芽糖醇作为甜味剂，其甜度是蔗糖甜度的80%—95%，在很多食品中都作为甜味剂使用，目前我国食品添加剂标准也允许麦芽糖醇、木糖醇等糖醇使用。

“不过，所有的糖醇都有一个特点，就是吃太多了会导致腹泻。”专家解释，因为糖醇在我们肠胃内只能被部分消化且吸收率极低，大部分不被吸收的糖

醇就会积聚在肠道内，提升了肠道内的渗透压，导致水分不易被肠道吸收。因此，如果人体过量摄入麦芽糖醇，会引起胃痉挛和腹胀，出现肠鸣、腹泻等肠胃不适症状。

王霞提醒，月饼主要成分是淀粉，在人体中会被转化成麦芽糖、葡萄糖等，而且在制作过程中还添加了大量的食用油，所以它的热量也很高，吃月饼的时候，不要一看见“无糖”二字就放心多吃。

据《扬子晚报》

自热米饭是“塑料”？不是

把塑料做成大米的工艺成本远比普通大米高，在食品安全方面也过不了关，所以大家基本上不用担心自热米饭中的大米是塑料做的。

自热米饭中的米大概可以分为再造米、α米和无菌米饭三类。目前最常见的是再造米，它将大米研磨成粉，后加入魔芋粉等淀粉以及单双甘油脂肪酸酯等食品添加剂，重新压制成米粒形状的产品。α米是将天然大米蒸熟后，进行干燥和脱水的产品。无菌米饭则是将天然大米蒸熟以后不干燥不脱水，直接进行无菌包装的产品。

这三类自热米饭的主要原料都是大米，不存在塑料一说。据中新网

