

## 控糖潮流正热

# 但八成消费者搞错了控糖重点

近年来“喝奶茶喝出牛奶血”等极端个案屡见报端,减糖、控糖甚至戒糖成为网络热议的话题,但消费者是否真的了解糖,是否知道如何科学减糖、控糖?近日,科信食品与健康信息交流中心发布了专项调查结果并邀请专家进行解读。

### 七成消费者想“控糖”

本次调查显示,68%的消费者有控糖意愿,年轻人、体重焦虑人群的控糖意愿更加强烈。但《中国城市居民糖摄入量水平及其风险评估》显示,我国城市居民平均每天摄入9.1克糖,符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外,居民摄入的糖仅占膳食总能量的1.9%,最高为3岁~6岁组,占总能量的3.4%,也远低于世界卫生组织的建议值10%。

国家食品安全风险评估中心主任李宁认为,糖只提供能量而不提供其他营养素,摄入过多,会影响能量及其他营养素的摄入平衡,长远来看,对健康不利。

目前,我国居民摄入的糖并不算多,控糖对于大部分人而言不如控盐、控油和控制总能量摄入重要,但不能盲目乐观。因为近20年来,我国食糖年生产量增加了一倍多,13岁~17岁、3岁~6岁年龄组糖供能比超过10%分别占4.1%和4.8%,因我国庞大的人口基数,

最终超过10%的儿童青少年的数量,也是非常可观的。此外,超重肥胖人群、糖尿病人群和血糖长期偏高的人群确实应当注意控制糖的摄入量。

### 八成消费者搞错了控糖重点

说到控糖,消费者很容易想到含糖饮料、糕点、糖果巧克力等。也正因此,近年来,无糖饮料、无糖食品更受到青睐。此前数据显示,无糖饮料的市场渗透率已经接近八成。本次调查发现,78%的消费者认为应控制食品、饮料中的糖。但是,厨房用糖才是我国城市居民摄入糖的第一大来源,其贡献率是含糖饮料的2倍左右。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,人们普遍将“减盐、减油、减糖”的焦点放在超市货架上的食品和饮料,却忽视了一日三餐的决定性意义。实际上,盐油糖的主要摄入途径都是餐饮,包括家里做饭,这是当前中国人的膳食结构造成的。控制家庭厨房、食堂、餐厅厨房中盐、油、糖的使用量对于“三减”至关重要。因

此,应从自家厨房开始,适应和培养清淡口味。

### 九成消费者认错“糖”

阅读食品配料表可以了解食品的主要成分,比如蔗糖、果糖、果葡糖浆是典型的含糖配料,比较隐蔽的糖还有蜂蜜、果酱、浓缩果汁等。但调查显示,能准确识别这些含糖配料的消费者不足10%。比如蔗糖的识别率仅有80%左右,常用的果葡糖浆、蜂蜜、浓缩果汁、果酱的识别率均不足50%。有趣的是,还有不少消费者将不提供能量或仅提供较少能量的甜味剂(代糖)识别为含糖配料。

中国工程院院士陈君石认为,消费者的营养健康教育任重道远,正在征求意见的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050)已经将糖作为强制标注的内容,这将有助于公众更清晰地了解食品的糖含量。但归根结底,消费者要学会自主选择 and 搭配出健康的膳食。

据央广网

## 家有老人 需要警惕这7个信号

9月21日是世界阿尔茨海默病日。阿尔茨海默病,是导致中老年人认知功能障碍的最常见疾病之一,其发病隐匿,病情持续进展,只有尽早干预,才能有效延缓老年痴呆病的进展。家有老人,你需要警惕这7个信号。

### 短期记忆减退

短期记忆能力减退,却能记清往事甚至不遗漏细节,随后逐步丧失全部记忆,包括近期记忆和远期记忆。

若最初这种记忆退化不明显,则难以觉察,甚至让人误以为是自然衰老的正常表现,从而忽视就诊。

### 重复同一件事

记忆力减退症状的表现还包括反复说同一件事,语言用词贫乏空洞,起初是说话漏字,后来可能发展为逻辑不清、自言自语等。或反复重复同一简单行为,如购物多次付款,做菜重复放盐等。

### 计算力下降

难以完成原本熟悉的事务。例如买菜、缴费算不清账,买了东西不付款,付了款不拿东西;或者原来是英语老师,却不会拼写最简单的单词;或者原来是熟练的司机,开车时却突然迷路等。

### 不认识回家路

早期阿尔茨海默病患者的“视空间”功能已受损,可能分不清方向,不知所在地方是何处,独自外出时不认识回家的路。同时不知季节,无法分清上下午和白天黑夜。

### 判断力下降

对社会事物的判断力下降甚至缺失,别人说什么就是什么,无法分清真假,同时变得越来越冲动,从而极易上当受骗。同时“爱收藏”,视破烂为珍宝,喜欢随意捡拾物品并带回家。

### 性格突然大变

“情感淡漠”是阿尔茨海默病早期常见症状。性格改变多出现在疾病早期,患者变得孤独、自私,缺乏主动性,活动减少,对周围环境兴趣下降;或者突然变得外向,喜欢外出,从而增加患者走失的风险。

### “疑神疑鬼”

“记忆障碍”是阿尔茨海默病首发症状,但是到了疾病中期,患者可能会出现精神和行为障碍。如幻听、错觉、被窃妄想、被害妄想、夸大妄想等,或者其他无中生有的想法。

### 牢记! 5种预防措施

1. 多参加社交活动,多与人交往,多学习,多培养爱好。
2. 锻炼身体、规律运动,稳定血压、血糖和体重水平。
3. 均衡饮食,戒烟限酒,保证蛋白质、蔬菜水果的摄入。
4. 如有高血压、糖尿病、高血脂症,要进行有效治疗。
5. 每年体检时加入脑健康体检项目,如认知量表测试。 据人民网

## 秋分养生重在健脾,这5点要记牢

本周六(23日)是秋分节气,从白天热、夜晚凉,秋意渐浓。秋分也是一年中第二个阴阳相当的平衡点,过了秋分,大自然的阴寒之气不断增强,阳热之气不断收敛。针对于此,北京市第六医院中医科主治医师李志成提醒,人体内的阴阳也在随节气做相同的运动变化,秋分之后养生的关键是健脾。

前一段时间我们经历了高温、闷热的天气,所谓“壮火食气”,火热易伤人体的气,而脾“喜燥恶湿”,是气血生化之源,其功能受困,气血生化必然受到影响。能不能在进入阳气虚衰的冬季之前,将气血生化功能调回正常,秋分是个关键时间点,因此,为了让脾脏专心生化气血,在养生上要注意以下

5个方面。

### 1. 忌生冷

生的蔬菜、河鲜海鲜、肉食,对于脾来说,过于“寒”了,会明显压制脾胃开展本职工作的能力,所以生冷的食物在秋季最好不要食用。

### 2. 忌肥腻

油腻的肉类、油炸的食物是脾最讨厌的,摄入它们非但不能生化气血,还要为了消化它们花费更大的力气。

### 3. 合理饮食

在秋分时节,进食温热的熟食,且以青菜为主、肉食和主食为辅,是比较理想的饮食习惯和结构。

### 4. 心情愉悦

中医认为“思为脾志,敏感多疑则过思,过思则伤脾”,从现代医学的角

度来看,伤脾会出现因供血不足而引起的头昏、乏力、心慌等一系列所谓“心衰”症状。因此,秋分养脾胃还需要注意保持乐观情绪,避肃杀之气。

### 5. 适当运动

大家可以适度进行户外有氧运动,如打太极拳、八段锦和做广播体操,以及骑自行车、慢跑、步行等。有氧运动有助于增进心肺功能,促进肠胃蠕动改善消化道功能、增强内分泌系统的调节功能,综合提高人体的抗病能力。

据北京日报客户端



## “贴秋膘”要注意什么?

秋天,民间有“贴秋膘”之说。首都医科大学附属北京中医医院肾病科主治医师刘梦超介绍,过去人们“贴秋膘”,是由于夏天之后容易消瘦,需要增加体重,抵御冬天的寒冷。此外,天气逐渐凉爽,人们往往胃口渐佳。如果是身体健康、脾胃功能尚好,又在夏天明显消瘦、消耗较大的人,适当进补是有益的。

“并不是人人都适合‘贴秋膘’。立秋的时候南方湿热仍然比较重,所

以在南方可以暂时延缓‘贴秋膘’。”刘梦超说,还有一些脾胃虚弱的人,容易出现乏力困倦、腹胀、腹泻、食欲不振的症状,尤其是老人和小孩,盲目进补大鱼大肉反而会增加脾胃负担。此外,患有肾病、“三高”、肝病、胃病的患者,不管春夏秋冬都需要健康饮食,也不能盲目“贴秋膘”。

刘梦超表示,“贴秋膘”也要忌暴饮暴食,进补时要注意避免生冷、辛辣之物,饮食应以滋阴润肺为宜。银耳、

百合、藕、蜂蜜、梨等食物既清热又润燥,能够提高抗秋燥的能力。滋阴润燥的荤食,如鸭肉、河鱼、河虾也可适当食用。应少吃刺激性强、辛辣的食物。

专家表示,秋季应早睡早起,早睡以顺应阳气之收敛,早起以舒达阳气,使肺气得以舒展。秋季也是运动锻炼的好时机,应遵循阳气收敛的原则,运动量不宜过大,防止出汗过多。老年人可以多散步,以及练习太极拳、八段锦等。

据《人民日报》