

全球数亿孩子被甜所伤

“几乎不喝白开水,甜饮料不离手”是很多孩子日常饮水的常态。近年来,随着全球含糖饮料产量和销量不断增长,儿童青少年成了重要消费群体。《英国医学杂志》发表最新研究,针对185个国家儿童青少年饮食习惯进行分析后发现,2018年平均消费含糖饮料比1990年多23%,增幅几乎是同期成年人的2倍。而过度饮用甜饮料给孩子们带来了严峻的健康风险,为多种慢性疾病埋下了“祸根”。

全球2.8亿孩子每周至少喝7份甜饮料

《中国居民膳食指南(2022)》将含糖饮料定义为:在饮料制作过程中人工添加糖,含糖量在5%以上(≥5克/100克)的饮料,包含了市面上绝大多数碳酸饮料、果蔬汁饮料、运动饮料、茶饮料、含乳饮料、植物蛋白饮料和咖啡饮料。美国塔夫茨大学对全球儿童青少年含糖饮料摄入量进行了首次评估,通过整合、比较1990~2018年1200多项调查数据发现,年龄在3~19岁的儿童青少年比成年人饮用更多的甜饮料,消费量在近30年间增长了近1/4。目前,全球约有2.8亿儿童青少年每周摄入至少7份甜饮料(237克/份),且年龄较大的儿童青少年摄入量比年龄较小者更多。

西安交通大学医学部副主任、中国营养学会肥胖防控分会主任委员王友发告诉《生命时报》记者:“虽然在世

界不同国家和地区,儿童青少年甜饮料摄入量高低有别,但摄入量大幅增加已成为不争的事实。”这一问题在我国同样突出,一项涉及27个城市的调研显示,27%的儿童(4~9岁)每天饮用甜饮料超过250毫升,而在青少年(10~17岁)中这一比例高达48%。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出,青少年含糖乳饮料和含糖饮料消费率分别超过30%和25%,远高于全年龄段平均值。

除了甜饮料外,儿童糖分摄入的来源还具有多样性和复杂性。清华大学附属北京清华长庚医院儿科副主任医师周耀铃表示,有很多尝起来不太甜、名字也听不出“甜味”的食物,可能是意想不到的“藏糖大户”。比如,浓缩果汁、速冲糊粉、能量棒、山楂零食等。如果配料表中蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖

浆、果葡糖浆、结晶果糖、麦芽糖、玉米糖浆等字眼的位置很靠前,说明是隐形的“含糖大户”。

为什么孩子难以抵挡糖的诱惑?首都医科大学附属北京儿童医院临床营养科副主任技师潘长鹭认为,其中既有生理和心理因素,也有来自家庭及社会环境的影响。大量摄入糖分对早期人类存活至关重要,为了更好地生存和延续下去,人类进化出一个爱吃甜食的大脑系统。吃甜食时,大脑会释放多巴胺等神经递质,带来愉悦感。在家庭环境中,不少家长会让孩子在表现优异时用甜食作为奖励,助长了孩子对甜食的喜好。与此同时,铺天盖地的甜食广告、多样的营销,也会诱导孩子对甜食的选择。频繁接触高糖食品,会让嗜甜成为一种习惯,导致孩子越来越依赖甜蜜带来的即时满足。

减糖要来一场社会总动员

正因糖带来的诸多危害,专家们大声疾呼,要开展一场持续的全社会减糖行动。

家庭开始做改变。家长首先要认识到高糖饮食的危害,帮助孩子理解健康饮食的重要性,并以身作则,为孩子树立健康膳食的榜样。帮孩子规划“三餐两点”,一日三餐要吃饱吃好,鼓励孩子多吃新鲜蔬菜、全谷物、瘦肉和豆类等天然食物;“两点”可吃些水果、坚果等健康零食,尽量避免摄入过多加工食品和饮料。生活中逐步减少糖摄入量,推荐饮用白开水,如果觉得没有味道,可以放些柠檬、薄荷等增添口感。同时,培养规律运动的好习惯,有利于降低对高糖饮食的渴望。学会阅读食品标签,了解所购买食品的糖含量,才能更好地规避高糖饮食。

全社会齐动员。王友发建议,学校应优化学生餐膳食结构,改善烹调方式,保证新鲜蔬菜、水果、粗杂粮、适量鱼禽肉蛋奶的供应;禁止在校内出售零食和甜饮料,避免提供高糖、高脂、高盐食物。食品行业应积极推行营养标签制度,不仅要清晰标注产品的营养成分,还要确保信息的准确性、全面性和易读性。今年4月,上海推出全国首个饮料“营养选择”分级标识,能够综合反映饮料中的糖、脂肪等含量,便于消费者基于信息作出健康选择。政府有关部门应对高能量、高饱和脂肪、高反式脂肪、高糖及高盐食品采取更严格的限制措施,包括限制产量、规范销售渠道、减少广告宣传等,以减少高糖等不健康食品的流通与消费。

王友发呼吁:“对不健康食品与饮料进行征税,是一个值得考虑的经济手段。在实施过程中,需要充分考虑税收的公平性、有效性和可接受性,以确保其达到预期的政策效果。”

据《武汉晚报》

嗜糖引发几十种病

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,2~6岁幼儿应避免摄入添加糖,7岁及以上儿童青少年、18岁及以上成年人、65岁及以上老年人每天添加糖摄入量不应超过50克,最好控制在25克以下。按照这样的标准计算,只要每天喝一听普通可乐(含糖量37克),一天的糖摄入量就超标了。潘长鹭曾接触过一名小患者,每天都要喝甜饮料,十三四岁体重已严重超标,还出现了胰岛素抵抗、脂肪肝和高尿酸血症。

《英国医学杂志》曾发表研究,细数高糖饮食的“45宗罪”,包括增加18种内分泌疾病、10种心血管疾病、7种癌症,以及10种其他疾病(神经疾病、牙病、肝病和过敏等)的发病风险。另有研究证实,长期高糖饮食的危害会波及一生。

促发胖。孩子摄入过多糖分,超过新陈代谢所需的能量,会在体内蓄积,转变成脂肪,容易导致肥胖。

升血糖。孩子长期、频繁吃糖,容易造成血糖波动,引起胰岛素分泌异常,增加糖尿病患病风险。潘长鹭基于临床观察表示,和十多年前相比,如今小糖友数量有所增加,最小的患者大概十来岁,吃糖多、肥胖是他们的共同特征。

血脂高。周耀铃表示,摄入高糖饮食后,多余的葡萄糖会在体内转化为脂肪(甘油三酯),导致血脂水平升高;同时,增加机体氧化应激和炎症反应,也会引起血脂异常。

视力差。糖吃得多,会引起巩膜软化,继而拉长眼轴,久而久之孩子会从假性近视发展为真性近视。此外,

高糖饮食引起的血糖变化,可暂时导致视力模糊,而高血糖会进一步引起全身慢性炎症,损害眼部血管和神经细胞,影响视力。

毁牙齿。多项研究发现,添加糖摄入量与儿童蛀牙呈显著正相关。对此,周耀铃表示,高糖饮食可能令口腔内细菌繁殖增速,细菌代谢多余糖分,会产生大量酸性物质,腐蚀牙釉质。潘长鹭补充道:“乳牙矿化程度低,更易引发龋齿,且进展速度快。很多糖不离口的孩子,牙齿往往跟着遭殃。”

骨骼脆。高糖饮食会影响肠道中钙的吸收率,引起尿钙排泄增加,导致骨骼中钙含量降低。同时,糖摄入量高可致维生素D等营养素缺乏,影响骨骼结构和强度。

怎么休息都缓不过来? 这可能是“隐形疲劳”

身体没有任何问题,但却有生病的感觉,低落、无力、倦怠、肌肉疼痛,哪哪都不舒服,纵然休息一两天也恢复不到原本的状态。天津市心理咨询师李军提醒,如果您出现上述症状,可能是由于长时间处于疲劳的状态,疲劳持续积压,形成了“隐形疲劳”。

疲劳却不自知

疲劳的原因有很多,工作、运动、人际关系的压力等,可是最大的问题在于,大脑进入了“对疲劳毫无察觉”的状态。一般情况下,如果疲劳不断积累,身体就会向脑发出“去休息”的警告。这种状态下我们就会产生“疲劳感”。大脑接受了这一警告之后,人们会去睡觉、休憩。可

是,如果身体正处于兴奋状态,或者大脑正在产生快感,大脑就会无视身体发出的警告,疲劳就无法转换为“疲劳感”。“疲劳”与“疲劳感”是不同的。疲劳是“实际中累积的疲倦”,是身体的体验;与之相对,“疲劳感”是通过大脑的过滤器传达出来的感觉。在我们的日常生活中,经常会发生实际的疲劳与大脑感知到的“疲劳感”不一致的情况,身体实际上已经很疲惫了,大脑却没有感知到。结果滋生的就是疲劳不断积压,形成了“隐性疲劳”,即使休息了还是无法消除疲惫感。

优质睡眠可缓解

在固定的时间睡觉,调整“生物

钟”。做些轻松的运动能改善睡眠的质量,而激烈的运动会使疲劳积压下来,造成反效果。运动一定要在睡前2小时之前结束,否则就会对入睡造成妨碍。就寝时间1至2小时之前洗个澡可以帮助睡眠。将睡前一小时设为放松时,入睡仪式可以帮助处于活动状态下的身体慢慢产生睡意,设置固定流程会更有效果。选用暖光灯,这种刺激会通知生物钟夜晚正在降临,身体随之开始为睡眠做准备。尽量不要在床上玩手机,在黑暗中看着刺眼画面,光的刺激会变得过于强烈,上网时精神也会保持兴奋状态,对自主神经造成消耗,至少要在睡觉前30分钟停止使用手机。

培养日常好习惯

有意识地放松,放松状态的时间必须保证在5分钟以上,可以一个人闭目休息5分钟以上,从容不迫地放松身心。也许,只要这么一做,你就能与一天的“疲劳”擦肩而过。降低紧张感,通过正念冥想、腹式呼吸、渐进式肌肉放松,将紧张感的程度控制得越低,自主神经的功能就越持久。建立边界感。有研究发现,精神压力80%以上是由人际关系引起的。工作、生活、家庭都可能产生人际压力,从心理治疗的角度来看,人类拥有一个被保护的内心世界,人类的灵魂需要一种界限,可以退回到自己的界内,无须理会他人的目光。

据《今晚报》