

“0添加”真健康吗？

□记者 刘放

专家访谈

在健康意识日益增强的今天,“0糖”“0脂”“0添加”成了格外受关注的健康热词。这类“0添加”食品真的更健康吗?本期本报邀请中国医科大学附属盛京医院临床营养科教授孔娟,解析食品标签里的那些“0”。

“0糖”并非完全无糖

孔娟介绍,很多食品宣称“0添加糖”“0蔗糖”“0糖”。这几个概念含义不同。先说说“0蔗糖”。很多人将“糖”理解为蔗糖(即白砂糖),部分商家利用这一点误导消费者。

在食品营养学中,“糖”可以分为三类:单糖,包括果糖、葡萄糖、半乳糖等;双糖,包括蔗糖、乳糖、麦芽糖等;多糖,如膳食纤维、淀粉、果胶等。孔娟特别提醒:“0蔗糖”只是没有添加蔗糖,并不代表该食品不添加葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。

“0添加糖”只是指产品在生产时没有额外加糖,但其原料本身可能含有糖。比如,“0添加糖”的果干或果酱本身就含果糖、蔗糖、葡萄糖等。孔娟表示,“0添加糖”不等于“0热量”,如“0添加糖”的饼干、面包,在制作时要用到面粉、黄油等,热量依然很高。

按照我国相关标准,“0糖”或者“无糖”的定义是每100克(100毫升)食品中的糖含量不超过0.5克。这里的糖,是指各种单糖和双糖,包括天然存在的糖和人为添加的糖。孔娟强调,很多商家把“0糖”概念偷换成“0添加糖”“0蔗糖”,大家在购买食品时一定要注意。

“0脂肪”不代表热量低

为了减肥或降血脂,很多人选择“0脂肪”“0胆固醇”或“0反式脂肪酸”的产品。然而,“0脂肪”的食品热量未必更低。

孔娟说,很多乳酸菌饮料,虽然是“0脂肪”,但糖含量接近15%,热量依然很高。很多食品标有“0反式脂肪酸”,但脂肪含量并不少。比如某款“0反式脂肪酸”手抓饼,总脂肪含量为15.3%。而某款华夫饼虽标有“0反式脂肪酸”,但总脂肪含量高达30.4%。

我国规定,脂肪含量小于或等于0.5



克/100毫升(100克)可标注“0脂肪”,反式脂肪酸含量小于或等于0.3克/100毫升(100克)可标注“0反式脂肪酸”。如果配料中使用了氢化或部分氢化油脂,就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。

“实际上,目前网络上大量有关反式脂肪酸的信息都存在一些概念的混淆和明显的误导,使我国消费者高估了反式脂肪的健康风险。”孔娟解释,随着工艺的进步,现在很多正规产品的反式脂肪酸含量都很低。而且,中国人摄入的反式脂肪酸远远低于世界卫生组织的建议限值,大家不用对反式脂肪酸过度担心。不要只关注“0反式脂肪酸”,而忽略了总脂肪含量。

“0添加”未必更安全

市场上还有很多“0添加”产品,包装上标有“0香精”“0色素”“0代糖”“0增稠剂”“0防腐剂”等。孔娟介绍,实际上,茶饮料、酸梅汤等本身自带香味,无需添加香精,没有必要刻意强调“0香精”。香菇、柠檬汁饮料等无需添加色素,强调“0色素”也没必要。蜂蜜、方便面、咸菜等本身无需防腐剂,没必要强调“0防腐剂”。

如今,完全做到不使用食品添加剂的

食品几乎没有。比如,“0防腐剂”的酱油,在生产过程中依然要用到酶制剂、加工助剂,来保障食品生产的正常进行和抑制微生物的生长。规范、合理使用食品添加剂,不仅对人体无害,还能提高食品安全水平。某些不添加防腐剂的食品,在制作运输或开封后可能会出现污染变质的情况,给健康带来隐患。

“0糖”“0脂”含健康风险

孔娟表示,尽管“0糖”“0卡”“0脂”食品在市场上备受追捧,但关于其对健康影响的争议也从未停歇。

- 1.对代谢的影响。用甜味剂代替蔗糖,理论上来说比普通饮料更健康。但是,长期食用代糖或甜味剂,有可能让人产生“糖瘾”,增加对甜口的喜爱和渴望,让我们越喝越饿、越喝越胖,甚至扰乱荷尔蒙,对人体的葡萄糖水平产生不利影响,反而增加患代谢综合征和糖尿病的风险。
- 2.导致肠道菌群失衡。当我们感到饥饿时会通过积极治疗得到完全逆转。但如果患者不予重视,出现肝区疼痛、恶心、呕吐等症状时,病情就已经相当严重,可能发展到了肝硬化阶段。此时,病变肝脏再也不能恢复正常。
- 3.对营养价值的影响。长期进食“0

关于脂肪肝的八个认识误区

□记者 刘放

脂肪肝已经成为全球范围内常见的慢性肝病之一,这与不良的饮食习惯、生活习惯及相关疾病密切相关。沈阳市中医院主任中医师赵政接受记者采访时表示,很多脂肪肝患者在认识上存在误区,这些误区不仅不利于病情控制,反而可能加重肝脏负担。

误区一:脂肪肝不痛不痒就不用管。脂肪肝主要分为两大类:酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。从理论上讲,单纯性脂肪肝去除病因后,患者可以完全恢复正常,即使到了脂肪性肝炎阶段,病变肝脏也能通过积极治疗得到完全逆转。但如果患者不予重视,出现肝区疼痛、恶心、呕吐等症状时,病情就已经相当严重,可能发展到了肝硬化阶段。此时,病变肝脏再也不能恢复正常。

误区二:脂肪肝和糖尿病没有关系。脂肪肝常常“串通”糖尿病,危害健康。脂肪肝使肝脏功能发生异常,影响身体正常的糖代谢,不能将过高的血糖转化为肝糖原储存起来,使血糖持续处于高水平状态,导致胰岛素抵抗、糖代谢紊乱。糖尿病患者的肝脏脂肪化后,降糖药对血糖的控制能力将减弱,人体

容易出现脂代谢异常而形成脂肪肝,脂肪肝又反过来影响血糖控制,造成恶性循环。

误区三:脂肪肝患者只需控制饮食。轻度脂肪肝一般不需要药物治疗,但若病情进展,患者就不能仅靠控制饮食来进行治疗了。在日常生活中,脂肪肝患者除了控制饮食,还要注意戒烟、戒酒、限糖。脂肪肝患者坚决不能碰酒,因为肝脏受损,酒精无法被完全分解,长期储存在身体里,不仅损害肝细胞,还会降低肝脏对脂肪的分解效率,加快脂肪肝的病情进展。

误区四:要吃降血脂药。很多人认为生病就要吃药,但有些疾病患者不需要吃药,只要在平时生活中多加注意,对不良生活方式进行调整即可,脂肪肝就是其中之一。脂肪肝患者只要肝功能正常,身体各项指标达标,就不需要进行药物治疗,重要的是保持良好的生活习惯。

误区五:完全吃素就不会得脂肪肝。既然吃太多肉类、糖类容易得脂肪肝,那完全吃素食就不会得脂肪肝吧?不对!即使不摄入胆固醇等相关成分,

人体肝脏也照样夜以继日地加工合成胆固醇。而且,全吃素食,不吃荤荤,还有可能导致营养不良性脂肪肝。

误区六:少吃肥肉就能远离脂肪肝。不但动物性脂肪(如肥肉)和植物油会转化为体内脂肪,而且各种食物和淀粉在肝脏内也可以通过一系列生化反应转化为脂肪。当这些物质过剩,超过身体代谢的需要时,就会堆积在肝脏中。

误区七:脂肪肝都会进展成肝硬化。这种说法不完全正确。营养过剩和肥胖导致的脂肪肝,通过调整饮食结构和科学减重,可使体内的脂肪堆积减少甚至消失。但是,如果不积极改变不良生活方式,或是长期服用损害肝脏的药物已造成肝损害,或是慢性酒精中毒合并慢性肝炎导致脂肪肝预后欠佳,患者应注意定期随访和规范治疗。

误区八:瘦人离脂肪肝很遥远。脂肪肝并非胖人的“专利”,肥胖只是脂肪肝的风险因素之一。瘦人如果内脏脂肪沉积过多,也会出现脂肪肝。尤其是消瘦的人或短期内快速减重的人,容易出现营养不良的情况,影响肝脏的脂肪代谢,从而导致脂肪肝。

发酵食物好处多

养生堂

酸奶、豆豉、腐乳……这些通过发酵过程制成的食品,在日常生活中很常见。对于发酵食物,有些人认为它们营养丰富,对健康有益;而有些人则担心食品在发酵过程中会损失一些营养成分,或者产生一些不利于健康的物质。那么,究竟经常吃发酵食物对健康好不好?

西湖大学医学院的研究人员在《食品与功能》期刊上发表的一项研究发现,饮食中较高的活微生物摄入量有助于延缓衰老。研究人员共纳入7000多名参与者,并评估参与者的生物年龄,分析饮食中活微生物摄入量与生物衰老之间的关系。

活微生物水平低、中、高分别指巴氏杀菌食品(如牛奶、熟肉等)、未去皮的新鲜水果和蔬菜、未经巴氏杀菌的发酵食品和益生菌补充剂。

结果发现,饮食中较高的活微生物摄入量有助于延缓衰老。也就是说,与饮食中低活微生物摄入量相比,高活微生物摄入组与衰老标志物加速风险降

低20%和25%相关。常吃发酵食物可有助于延缓衰老外,还有以下好处——

- 1.减少身体炎症。有研究表明,发酵食物有助于对抗炎症,增强免疫力的效果甚至比高纤维饮食好。研究人员通过结合微生物组和宿主的免疫炎症蛋白组学研究对得出结论:高发酵食品饮食稳步增加微生物组多样性,并且有效地降低了血浆炎症蛋白标志物。
- 2.帮助保护血管。2023年,某权威期刊发表文章,从多个层面总结了发酵食品的心血管益处。该文章指出,在提高免疫系统功能方面,发酵食品有很大优势。微生物的细胞成分如肽聚糖、胞外多糖、脂磷壁酸和D-苯基乳酸具有免疫调节作用。血脂改善方面,发酵豆制品中的异黄酮能改善血脂水平。
- 3.减少精神压力。还有研究发现,饮食中多摄入发酵食物,能有效缓解精神压力。这项研究显示,每日多摄入发酵食物和膳食纤维,坚持4周可以显著缓解精神压力。
- 4.增加抵抗能力。有研究表明,发酵食物中的有益微生物能够维持肠道

内环境的稳定,从而增加人体的抵抗力。此外,发酵过程还有多种优点,例如提高矿物质生物利用率、增加维生素含量、改善消化等。

国内营养学相关专家表示,发酵食品的好处归纳起来有以下几点:改善食品的风味,增加香气;通过高盐、乳酸菌、酒精发酵等保存食物,可以延长食物的储存时间;提升食物的营养价值,促进营养素的吸收和利用。

常吃发酵食物虽好,但需要注意以下几点——首先,发酵食品坚持多样性选择,不要只局限于一种发酵食品。例如,奶类可选择酸奶、奶酪;豆制品除了日常的,可选择豆瓣酱、豆豉;蔬菜类也可选择不同种类的泡菜等。

其次,不同人群对发酵食物的摄入量不同。对于糖尿病患者,普通酸奶含糖量可高达10%至15%,需要谨慎选择。有血压问题、水肿或需要控盐的人群要控制好酱豆腐的摄入量,因为其含盐量较高。胃酸分泌过多的胃溃疡患者不适合吃泡菜、酸菜,因为其产生的有机酸会刺激胃酸分泌。

李爱希

健康问答

如何分清水肿还是肥胖?

水肿可能出现在身体任何部位,通常情况下,脚踝、腿部和手臂最为常见。多为凹陷性水肿,手指按压后会出现凹陷,放松后凹陷位置会慢慢恢复。也有非凹陷性水肿,可能伴有疼痛、发热或红肿等症状。水肿可能伴有其他疾病症状,如心脏疾病可能伴有呼吸困难等。

肥胖通常表现为全身性脂肪堆积、皮下脂肪层增厚,按压后不易出现凹陷现象,肤质相对较紧,且分布范围比较广泛,常见的局部肥胖部位包括腹部、臀部、大腿等。肥胖常与高血压、高血糖等代谢性疾病相关。

无论是水肿还是肥胖,重要的是采取健康的生活方式进行预防和干预。

对于水肿:要保持适当饮食与饮水,避免高盐饮食,减少盐分摄入,注意饮水量;保持适当运动,定期运动有助于促进血液循环,减少水肿发生的可能性;适当抬高腿部,尤其在长时间站立或坐后,抬高腿部有助于减轻腿部水肿;避免长时间处于同一姿势;穿合适的鞋子,避免穿着过紧或过松的鞋子。

对于肥胖:要增加运动,每日至少保持中等强度运动30分钟。做到健康饮食,控制热量摄入,多吃蔬菜和全谷类食物。必要时,在医生指导下进行体重管理。

晚饭后几小时睡觉为宜?

相关专家表示,从晚饭到睡觉的间隔时间,以4小时为宜。首先,食物在肠胃中消化吸收通常需要4小时。如果晚饭后过早上床,胃肠道蠕动会减慢,这不仅影响食物消化和吸收,还可能导致消化不良等疾病。

此外,晚饭后过早上床,由于体位变化,胃内容易反流到食道内,会增加食管反流和消化性溃疡的发生风险。另外,从睡眠质量角度看,晚饭后过早上床,大脑可能还处于兴奋状态不容易进入深度睡眠,不仅醒得早还影响夜间睡眠质量。考虑到大部分人的晚餐安排在晚上5点到7点之间,而晚上10点到11点又是公认的人睡最佳时间,因此间隔4小时是较好的选择。

为保障良好睡眠,晚饭的选择应以清淡为主,避免油腻或辛辣食物,以免过度刺激胃肠道影响睡眠。晚餐进食总量以七分饱为宜,晚上8点之后不宜再进食,否则不仅影响睡眠,还会大大增加肥胖风险。

酒后24小时身体会有哪些变化?

当酒精顺着食道进入胃部,24小时内身体将发生如下变化——

30秒:少量酒精进入血液,直抵大脑,人的自控力开始下降。

30分钟:在酒精的刺激下,身体出现发热、出汗现象,同时胃部出现灼烧感,此时酒精涌向肠道。

1小时:肠道迅速吸收酒精,大脑开始释放肾上腺素等让人快乐的物质,逐渐产生兴奋感。而绝大多数酒精将会进入肝脏,当人体的解酒酶不足时,酒精不能被完全分解,开始出现恶心、头痛、脸发烫现象。

1.5小时:身体失温,感到寒冷,开始打冷战、哆嗦。因为酒精分解产生大量的水,开始不断排尿;又因为胃部分泌大量胃酸,会恶心呕吐。同时酒精控制了大脑,开始意识模糊、走路摇摆。

3小时:酒精抑制记忆,最后出现断片情况,此时可能会昏昏过去。

10小时:昏睡中醒来极度缺水,脑袋沉重。

15小时:出现头痛、头晕、精力不集中、恶心想吐,身体虚弱。

24小时:酒精虽然可能全部被分解,但还是会给身体带来永久伤害。

吃红枣菠菜能补铁吗?

红枣中的铁含量是2.3毫克/100克,红枣中的铁主要是非血红素铁,这种铁的人体吸收率很低。

如果想通过吃红枣来补铁,按非血红素铁的最大吸收率10%来计算,女性一天的需铁量是20毫克,那么一天要吃大概8.7千克(约17斤半)的红枣,才能保证每天的铁需求量。

菠菜也含有非血红素铁。如果靠其来补铁,一天要吃的量也是非常惊人。

补铁需要的是血红素铁,主要存在于红肉、动物肝脏和动物血等动物性食物中。其铁含量平均在10-30毫克/100克,远超红枣、菠菜等植物性食物中的含铁量,同时在人体内吸收率也较高,为10%至40%。

所以,最有效的补铁食物是红肉、动物肝脏和动物血。

本组稿件由记者 刘放 整理