

人体每天需要多少糖？答案是“0”——

快帮身体躲一躲“糖衣炮弹”

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

我们常从老人口中听到“少盐少油少糖”的养生名言，油盐能导致“三高”，可糖的健康风险在哪里？

大家似乎并不害怕——女人疯狂吃甜点、男人最爱喝饮料。国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》结果显示：全国18岁及以上成人超重率为30.1%，肥胖率为11.9%；6至17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%。

而近日中山大学附属第一医院风湿科杨岫岩教授的一句话更是让“限糖”理论成为焦点——“中国年轻人痛风高发，主要原因之一是大量喝饮料！我们人体真正每天需要多少的糖呢？答案是：0！”身体与糖的关系很微妙，可到底该怎么对待这一种看似不可避免的元素呢？今天，咱们就来聊一聊加工食品里的“糖衣炮弹”。



小科普 >>

怎样帮孩子挑一双好鞋

文/刘庆红(湖南省儿童医院骨科)

宝宝的小脚皮肤娇嫩，而且骨骼大部分是正在钙化的软骨，骨组织的弹性大、易变形，如果鞋子不合适，会阻碍骨骼正常发育！那么，如何帮宝宝挑选最合适的鞋子？

1. 鞋底软硬适度，防滑。鞋底不能太薄、太软，因为软底不能给足部足够的支撑力量，反而会增加他的学步难度。

2. 鞋面柔软透气，包裹性好。鞋面材质应该柔软、透气、不磨脚，最好是纯棉、帆布或软牛皮、羊皮。鞋后帮要有一定的厚度和高度，能避免崴脚。

3. 鞋带/魔术扣。最好选魔术扣的鞋子，既穿脱方便，也避免了鞋带松落后宝宝踩到跌倒。

4. 鞋垫。注意观察宝宝足底形状，某些足弓高起、贴合脚型设计的鞋垫会让高足弓的宝宝更舒适，但不适合平足的宝宝。

热点 为啥年轻人都在“血糖飙升”

16岁男孩小冰患上了糖尿病，每天需要注射4次胰岛素……曾经，这样的事很少见，遇上了就是新闻。但现在，糖尿病正盯上越来越多的年轻人，连孩子患上糖尿病也是“见怪不怪”。

到底原因何在呢？

“甜点、饮料以及加工零食都是导致血糖飙升的原因。”在长沙市中心医院内分泌科，就住着一些患上糖尿病的未成年人，14岁的初三学生小雅就是其中一个。

平日，小雅最幸福的事情就是“能吃能睡”。除了吃饭胃口不错，他还喜欢吃零食、喝饮料，是个胖胖的结实小伙。两个月前，小雅突然开始“苗条”了，体重一下掉了十多斤，个子也长高不少。小雅妈妈以为孩子只是学习紧张，如今瘦下来了，家人还挺高兴。但就在不久前，小雅突然晕倒在小区篮球场，被救护车送到了中心医院儿科急诊。

经检查，小雅的血糖超过正常值6倍，血脂比正常成人

高了2倍，尿糖呈强阳性，血压明显下降。小雅妈妈收到的诊断书上写着：2型糖尿病，低血容量性休克。如果治疗不及时，随时有生命危险。

当然，小雅的故事只是个案。但是饮食习惯造成的“血糖飙升”不仅会带来糖尿病，还会出现其他一系列疾病风险。记者从中南大学湘雅二医院、湖南省人民医院、长沙市中心医院等多家医院了解到，各医院近年来接诊的结石患者明显增长，其中不少患者有

用饮料代替白开水的习惯。

而在湖南省儿童医院病房里，更有一些小小年纪的糖尿病患儿，他们因喝果汁、饮料过量，导致尿路结晶甚至肾结石。该院何军博士解释，果汁中含有糖分、草酸和磷酸盐，会促进钙的流失，磷酸盐不溶于水。体内草酸积存过多，另外体内嘌呤代谢异常、脂肪摄取太多，加上喝水比较少，尿液浓缩，就会导致肾结石。因为肾脏在过滤时，这些物质可能会“析出”，产生结晶。

现状 超标的“糖衣炮弹”藏在哪儿

“大部分人喝饮料，其实主要是在喝糖水。”国家二级公共营养师夏群英表示，饮料、甜点等食品中含有的糖分都是显性存在的。一茶勺白砂糖听起来不多，可实际上有约4克重。世界卫生组织建议，如果成年人要让体质指数(BMI)控制在正常范围(18.5~25)并且保持身体健康，那么每天白砂糖的摄入量就应该不多于6茶勺，占每日总热量摄入的5%

以下。听起来十分容易，可加上饮料和糕点中的大量糖分，例如，一罐汽水中就含有约10茶勺的糖，这就已经大大超过了建议摄入量。

而一些加工零食、日常菜类中含有的糖分却是隐性存在的。夏群英举例，超市里销售的调味酱，哪怕是辣酱，仔细看其配料表也能发现糖分含量特别大。比如，某种咸味酱，有11.2g糖、番茄酱的含糖量

有15g、而口味清淡的沙拉酱，也有6.5g糖。

“所以我们从不建议肥胖人群过多地在外进食。”夏群英说，如今，几乎所有加工食物中都有糖，因为价格低廉，食品公司在开发商品时，通常会用糖来平衡成本。尤其是在呼吁“低脂少油”的近30



年时间里，很多食品生产商用糖分含量来取代高脂，提升口感。例如油性酱汁中，会减少一部分昂贵的配料——油，转而增加一些糖进行调味。所以，我们在选择加工食品的时候，一定要看清楚清楚配料表上的字数。

支招 拿什么对抗“糖衣炮弹”

多年前，全球权威科研期刊《自然》(《Nature》)就发表了一篇论文，叫《砂糖的毒性真相》。研究者通过动物实验证明，糖会让人上瘾：“糖瘾是双重作用。一方面，糖分影响体内荷尔蒙，使大脑无法发出饱腹的讯号，越吃越多吃上瘾，肚子饱了还想继续吃；另一方面，糖对体内激素的影响还表现在会使大脑不间断发出要摄入糖分的讯号，就像烟瘾一样，吃糖的人会越来越爱吃糖。”

那么，对糖上瘾后，我们

该怎么办？“少吃甜食，拒绝饮料，这是抵抗糖分的第一步。”长沙市中心医院内分泌科主治医师齐铁莉表示，除此之外，学会看食品标签，配料表上有蔗糖、白砂糖、麦芽糖、果葡糖浆、浓缩果汁、葡萄糖和蜂蜜等就提示添加了糖。而日常家庭烹饪食材时，建议采用定量量具，控制每天食用的食糖量，自制果汁、糕点时少放糖，喝茶、喝咖啡不放或者少放糖，逐渐脱离糖的诱惑。另外，值得提醒的是，家长要采用科学

正确的教育方式引导儿童，少吃甜味的食物，建立健康的饮食行为和生活方式。

“认清无糖食物与有糖食物的区别。”夏群英说，国际对于“无糖食品”的定义是，不能加入蔗糖和来自于淀粉水解物的糖，包括葡萄糖、麦芽糖、果糖等，但是必须含有相应于糖的替代物，一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的能替代蔗糖的甜味剂品种。

真正的无糖食物，是采用糖醇和低聚糖等甜味剂的食

物，对牙齿和糖尿病病人有确切的好处，能减少龋齿和摄入过多糖分的疾病危险。但由于用糖醇和低聚糖的甜味剂成本较高，市场比较少见。

所以，如果真的想吃甜食，夏群英建议，可以吃些纯度在70%以上的黑巧克力，只吃一点就可以满足你对甜食的欲望，又可以减少摄入量。还有，不太甜的水果、栗子、番薯里面含有抗氧化物质和纤维素，可以稳定血糖，让你有持久的饱腹感，转移你对甜食的興趣。

宝宝什么时候开始用枕头

文/吴丽霞(湖南省儿童医院骨科)

新生儿到底需不需要枕头？很多新手妈妈都很疑惑。新生儿的头部发育是比较快的，当新生儿平卧时，颈椎与床面是平行的，没有悬空，所以是不需要枕头的。但随着宝宝的长大，3—4个月时，就开始需要枕头了。

那么，怎么给宝宝选择合适的枕头呢？

1. 要选择大小合适的枕头。给宝宝选枕头时一定要根据宝宝的年龄和身体来选择适合宝宝高度的枕头。

2. 要仔细选择枕头的材质。给宝宝选枕头最好选择填充物为茶叶、菊花等这类天然无毒、无异味的枕芯，因为宝宝新陈代谢较快，火气旺，头部也容易出汗，而且还容易流口水，所以枕芯要轻便、透气、吸湿性好。

3. 宝宝的枕头要定期清洁。宝宝的枕芯要经常晾晒杀菌，枕套要一周洗一次，枕芯最好年年更换。