

排队1小时只为“甜蜜新花样”

网红糖葫芦藏着糖分超标陷阱



“花样”糖葫芦 视频截图

刚把秋裤找出来,街上的冰糖葫芦就率先开启了“卷王模式”。往年一根红山楂裹糖衣就能“打天下”,今年不整个花活都不好意思摆上桌——奶皮子裹着糯叽叽、榴莲果肉藏在糖壳里,就连菠萝蜜和草莓都能组CP。最近更“离谱”,“石榴糯米山楂炒米版”“晴王冷萃干噎酸奶版”这类名字像绕口令的糖葫芦,让吃货们心甘情愿排队1小时,就为尝一口这“甜蜜新花样”。不过,这背后却藏着“糖分陷阱”。

现代快报/现代+记者 张宇



扫码看视频

南京市第二医院营养科医生肖瑶介绍,传统老式糖葫芦虽以山楂为主要原料,但外层包裹的冰糖糖浆是“热量主力”。“一串东北传统糖葫芦,热量约200千卡,相当于一碗200克米饭的热量,其中糖含量可达10—20克。”她强调,根据《中国居民膳食指南》建议,成年人每日添加糖摄入量应不超过50克,最好控制在25克以内,“吃一串老式糖葫芦,当天的添加糖额度基本就用满了,再吃其他含糖食物很容易超标。”

而备受追捧的新式糖葫芦,热量更是“层层加码”。以榴莲糖葫芦为例,榴莲本身属于高脂肪、高糖水果,叠加传统冰糖糖浆后,“一小串热量300—400千卡”;另一款热门的晴王奶皮子糖葫芦,因奶皮子是浓缩奶制品,富含脂肪,同样存在热量叠加问题。

除了热量高,糖葫芦的食用搭配也有讲究。肖瑶特别提醒,山楂不宜空腹食用,“山楂会刺激胃酸分泌,胃不好、经常胃痛的人空腹吃容易加重不适”。同时,山楂也不建议与高

蛋白食物或红薯等膳食纤维丰富的食物同食,“在胃酸作用下,这些食物与山楂混合,可能增加形成胃石的风险”。

不过,肖瑶也表示无需“谈糖色变”。“糖葫芦能带来味觉快乐,适当食用没问题,但要注意控制量。”她建议,食用糖葫芦时可多人分食一串,每人吃一两颗尝尝味道即可;选择时尽量挑糖壳较薄的,减少糖分摄入。若当天吃了糖葫芦,应相应减少主食或其他高糖食物的摄入量,避免总热量超标。

气温骤降患者明显增加 记住“120”口诀 迅速判断卒中类疾病

近期受冷空气影响,全国多地气温骤降。气温大幅波动也让心脑血管面临“考验”。最近,在北方的一些大医院,心肌梗死、脑梗等心脑血管疾病患者明显增加。

气温骤降,预防卒中类疾病

这几天,首都医科大学宣武医院急诊科接诊的脑梗患者明显增多。一位患者来自门头沟区,一个半小时前发病。

经过查体和CT检查,医生判断这位患者是急性脑梗。由于症状有所缓解,采取保守治疗。医生提醒,出现半边身体不能动、手脚发麻、说不出话等症状,就要怀疑是脑梗或脑出血,要及时就医,大多数医院都开通了卒中急救绿色通道。

首都医科大学宣武医院神经内科医生吴隆飞介绍,在途中120会联系医院,相关医生会提前准备,等待患者。黄金时间段4个半小时之内溶栓或取栓,越早越好。尽量打通绿色通道,缩短院内时间延误。

“120”口诀迅速判断急性脑卒中

医生介绍,发生脑卒中后,每分钟大约有190万个脑细胞死亡。发病后尽快拨打“120”,争取在发病4.5小时内接受治疗。那么,如何早期识别脑卒中呢?

吴隆飞介绍,国内有一个识别方法叫卒中“120”。“1”代表一张脸,看是否对称,脑梗的早期可能有脸歪的表现。“2”是看两个胳膊抬起,前平举是否能维持住平衡,如果有一侧维持不住,说明力度减弱,考虑是早期的表现。还有“0”,聆听语言是否清晰,如果语言不清晰,也考虑是早期发作的表现。

医生提醒,患者在发病后要立即拨打120急救电话,并通过“卒中地图”小程序找到距离最近的有卒中急救能力的医院,可以立刻进入卒中急救绿色通道,及时得到溶栓、取栓等急救,减少脑卒中致残致死的发生。

据央视

八旬老人一天晕厥6次,竟是心脏出问题

过去几个月,扬州仪征84岁的徐奶奶连续几次晕厥,在当地医院先后住院治疗18天后依然没有找到病因。近期,她再次发生晕厥,一天连续晕厥6次。医生经过一系列检查发现,徐奶奶的问题在心脏,属于心源性晕厥。专家提醒,有高血压等基础疾病的人群,是心源性晕厥的重点关注对象。

通讯员 傅宣 现代快报/现代+记者 顾潇

徐奶奶有高血压病史,早在今年8月,她就不明原因晕厥,随后在当地医院就诊后,并未发现明显病因。前几天,徐奶奶先是眼睛发黑,随后短暂失去意识,每次持续3—5秒后自行转醒,醒后伴轻微胸闷。糟糕的是,她在一天内发作达6次,其间还因晕厥导致头部摔伤。见状,老人家属紧急将其送往当地医院,仅发现脑膜瘤,未排查出晕厥明确病因。为求进一步诊治,老人最终转诊至扬州大学附属医院。

扬州大学附属医院心血管内科主治医师吴鹏介绍,结合徐奶奶高血压病史、“黑蒙+短暂意识丧失”症状,以及外院检查排除脑血管问题的结果,优先考虑“心源性

晕厥”——这是因心脏功能异常导致脑部供血突然中断引发的病症,高血压患者需额外警惕心血管系统相关并发症影响。虽初查心电图显示窦性心律无异常,但医护人员预判关键证据需在发作时捕捉。

随后徐奶奶在病房再次晕厥,吴鹏再次现场回看心电图监护,发现其心房正常跳动,但窦性心律向心室传导完全阻滞,心室“罢工”,确诊“窦性停搏”。后续48小时动态心电图进一步验证,徐奶奶存在500多次心脏停搏,最长停搏间隙超7秒,为治疗方案制定提供了确凿的循证医学依据。

明确诊断后,扬大附院心血管内科副主任医师刘广彬团队为徐奶奶实施双腔心脏起搏器植入

术。该起搏器符合人体生理性起搏特点,能模拟正常心脏跳动模式,对心脏功能影响更小,尤其适配需兼顾基础血压管理的老年患者。手术仅在左锁骨下留下3厘米创口,将起搏器囊袋埋于胸大肌与胸小肌之间,电极导丝经静脉送达心脏固定,过程顺利。

术后,徐奶奶恢复理想,晕厥、黑蒙症状彻底消失,已能正常下床活动,血压控制稳定,目前进入拆线出院倒计时。医护人员提醒,起搏器需终身携带,使用寿命8—10年,其间需定期到该院起搏器门诊复查,同时持续监测血压;日常生活中避开特高压电塔等强磁场即可,微波炉、麻将机等常见家电基本无影响。

医生提醒

有高血压等基础疾病的人群,是心源性晕厥的重点关注对象。“长期血压波动可能影响心脏传导系统功能,增加心律失常风险。心源性晕厥虽醒后多无后遗症,但频繁发作易诱发摔伤、脑梗,高血压患者若同时出现黑蒙、晕厥,须第一时间排查心脏问题。”刘广彬介绍。

刘广彬建议,高血压患者出现黑蒙、突发头晕时,除立即坐下或躺下,还需监测当时血压;有相关症状者避免独自攀高、驾驶,定期体检需同步关注心率与血压,静息心率低于50次/分或血压波动过大时,需及时就医,调整治疗方案。

公益广告

木
林

双面用纸 节约森林

中宣部宣教局 中国文明网

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757
地址:洪武北路55号置地广场1806室

遗 失

遗失 庆泓钰出生医学证明,编号:R320040307,声明作废。

遗失从 SHANGHAI,CHINA 运往 FELIXSTOWE,UNITED KINGDOM 海运提单,提单号:NKGA88096,声明作废。

胡兴昌遗失南京工业大学浦江学院学生证,学号:Z2024090125,声明作废。

遗失 南京市秦淮区鑫發厨具销售中心公章,声明作废。

公 告

注销公告 南京市交安科技研究所,统一社会信用代码:52320100080294546H,经2025年10月15日理事会议决议,拟向登记机关申请注销登记。请债权人于本公告见报之日起45日内向本清算组申报债权,特此公告。联系人:李女士,联系电话:13815889292。