

无糖不等于零糖，生活中如何控糖？

9月21日，话题“把配料表中的白砂糖还给我们”登上热搜，引发热议。有消费者发现，现在大量饮料、调味品的配料表里，白砂糖被换成了果葡糖浆，引发网友对于食品安全与健康的担忧。

来源:中国青年报

白砂糖比果葡糖浆更健康吗？

浙江省中山医院内分泌科留菁菁副主任医师表示，白砂糖的主要成分是蔗糖，进入人体后，会在肠道里迅速分解成葡萄糖和果糖，再被人体吸收。果葡糖浆通常由玉米淀粉加工制成，本身就是葡萄糖和果糖的混合物。因此，从最终被人体吸收的糖类成分来看，两者其实非常接近。

确实有一些研究发现，长期大量摄入果糖，可能会影响人体对钙的利用。动物实验也提示，果糖吃得过多，可能会影响维生素D发挥作用，从而降低肠道吸收钙的能力。

但大家也不用过度担心，因为目前这方面的研究主要来自动物实验，人体研究还很少。现有证据并不能说明，日常喝一点含果葡糖浆的饮料，就会导致钙吸收不了。所以，“果葡糖浆会阻断钙吸收”是一种被夸大的说法。

所以，我们在选择饮料时，不必只盯着“果葡糖浆”这几个字，更应该看营养成分表中的碳水化合物或糖含量，同时还要注意一整瓶饮料的容量。因为有些饮料每100毫升含糖量看起来不高，但一整瓶喝下去，摄入的糖仍然可能超标。

无论使用的是白砂糖还是果葡糖浆，长期过量摄入都可能增加肥胖、脂肪肝、甘油三酯升高、2型糖尿病以及龋齿的风险。因此，控制添加糖的总量、少喝含糖饮料、多喝白水，才是更科学的选择。

生活中如何控糖？

少吃高糖甜食:大部分糖果、蛋糕、饼干等含糖量很高，应尽量少吃。儿童青少年更应控制甜食摄入。

家庭烹饪少放糖:做菜时少做



糖醋、红烧等加糖较多的菜式。做菜时加糖不仅会增加糖摄入，还会掩盖咸味，间接导致盐摄入过多。

少喝或不喝含糖饮料:奶茶、碳酸饮料等是添加糖的主要来源，糖含量占8%~11%。日常补水优先选择白开水、淡茶水。

读懂食品标识识别隐形糖:购买食物时要学会看配料表，蔗糖、果糖、蜂蜜、玉米糖浆都属于糖类，配料表排名越靠前，表明含量越高，应尽量选购含糖量低的食物。

控制代糖摄入:日常应降低对甜味的依赖，饮水优选白开水、淡茶水，切忌把无糖饮料当水喝。

“无糖”并不等于“绝对零糖”

根据国家标准，每100克固体或100毫升液体食品中，含糖量≤0.5克即可声称“无糖”。这里的“糖”主要指葡萄糖、蔗糖等单糖、双糖。

为了在不添加糖的情况下依然保持食物的甜味，无糖食品中通

常都添加了甜味剂，即“代糖”。

长期大量摄入代糖对健康有哪些影响？

目前临床研究已经证实，长期大量摄入代糖，会增加糖尿病等代谢疾病的患病风险。

大部分代糖在体内基本不参与人体代谢，也不被肠道吸收。当部分代糖进入肠道后，可能会在一定程度上抑制肠道内的有益菌，造成肠道菌群失衡，间接增加其他疾病发生的风险。

代糖中的甜味可刺激人体饱腹中枢，导致食欲增加，但机体并没有得到热量供给。在这种情况下，很多人会在不知不觉中代偿性食用更多食物，导致总体热量摄入增多，增加肥胖风险。

每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。这里管控的是添加糖，也就是加工、烹饪时人为加入的蔗糖、果糖、果葡糖浆等，不包含食物本身天然含有的糖分。

减肥减出“虚弱感”？这个“黄金法则”帮你减重不减肌

控热量、减碳水……我的体重降下来了，可总感觉身体越来越虚，这究竟是怎么回事儿？

来源:人民日报微信公众号

减重≠减肌，肌肉流失风险大

“体重掉了5斤，怎么爬两层楼都喘？”“瘦了，却感觉胳膊和腿更没劲儿了！”……如果你在减重路上遇到过这种情况，可能不只是“没适应”，而是肌肉在悄悄“溜走”。

别觉得肌肉流失只是“力气小了”，它的影响可不小：走路、爬楼没力气，容易累；代谢变“懒”，吃一点就容易胖回去；血糖调节变差，炎症风险升高；长期下来，还可能影响免疫力和整体健康。

肌肉是我们身体的“代谢发动机”“免疫小卫士”。真正成功的减重，应该是“减脂肪、保肌肉”，既瘦得好看，更要瘦得有劲儿、代谢稳。

肌肉有代谢节律，营养供给要跟上

肌肉代谢具有“时效性”，因此，保护肌肉不仅需要足够的营养，还要让三餐营养供给契合肌肉代谢规律。

从营养学角度看，肌少症的核心诱因是肌肉代谢所需的关键营养供应不足、配比失衡或吸收利用障碍。关键营养并非只有蛋白质，而是能精准激活肌蛋白合成通路、抑制分解通路的营养素组合。

其中，肌蛋白合成的原料是氨基酸，尤其是必需氨基酸，人体自身无法合成，需要从食物中获取，主要来自鸡蛋、奶制品、水产品、禽肉、瘦肉、豆制品等。

必需氨基酸中，亮氨酸是启动肌蛋白合成的“关键开关”，主要来自鸡胸肉、牛肉、猪肉、鸡蛋、鲈鱼、金枪鱼、虾等。

此外，维生素D通过调控钙磷代谢，影响肌钙蛋白与肌动蛋白的结合，缺乏会导致肌蛋白合成效率降低、肌肉力量下降。钙主要来自奶制品、豆制品和绿叶菜，维生素D来自日晒后皮肤合成、深海鱼、动物肝脏。肌蛋白合成在进食后1~3小时达到峰值，随后逐渐下降，因此三餐均

匀摄入蛋白质，比集中在一餐摄入更有助于长肌肉。

掌握这个“黄金法则”，帮你三餐都护肌

1.早餐:补足亮氨酸，激活合成通路

夜间肌肉处于“分解大于合成”状态，早餐需快速补充必需的氨基酸，尤其是亮氨酸，用以激活肌蛋白合成通路，避免机体过度消耗蛋白质供能。

推荐:水煮蛋、牛奶、全麦面包、清炒芥菜。

解析:鸡蛋的卵白蛋白与牛奶的乳清蛋白形成“快速吸收+持续供能”组合，缓解夜间肌肉分解;全麦面包缓慢释放能量，确保晨间能量供应稳定，防止机体“挪用”蛋白质供能;芥菜的维生素K与牛奶中的钙协同巩固骨骼健康，类黄酮辅助抗炎抗氧化，助力维持肌肉合成状态。芥菜可以换成小油菜、菠菜等绿叶菜，全麦面包可以用燕麦粥等代替。

2.午餐:供应足量营养，维持合成高峰

午间是全天肌肉合成的高峰时段，需补充“优质蛋白+复杂碳水+协同营养素”，为肌肉合成提供充足底物，优化营养吸收效率。

推荐:杂粮饭、白菜炖豆腐、炒花菜、牛肉冬瓜汤。

解析:瘦牛肉的必需氨基酸组成与肌肉高度匹配，其含有的血红素铁可预防贫血(贫血会导致肌肉供氧不足，影响代谢效率);豆腐的植物蛋白与牛肉的动物蛋白形成氨基酸互补，进一步提升蛋白质利用率;杂粮饭中的复杂碳水化合物持续供能，避免血糖波动干扰肌肉合成。牛肉可以换成瘦猪肉、羊肉等，豆腐可以换成豆干、豆腐丝等豆制品。

3.晚餐:温和补充，支持夜间修复

晚餐需控制总热量，但蛋白质的量需满足夜间肌肉修复需求，同时减少精制碳水化合物。

推荐:玉米面馒头、青椒炒鸡胸肉、白灼西兰花、山药菌菇汤。

解析:鸡胸肉的优质蛋白与菌菇的植物蛋白搭配，形成持续数小时的氨基酸流，温和支持夜间肌肉修复;山药富含抗性淀粉，能避免血糖波动干扰肌肉修复进程，还能作为益生元滋养肠道菌群，改善整体代谢环境;青椒、西兰花中的维生素C辅助营养吸收，适配夜间修复的需求。鸡胸肉可换成三文鱼、虾等，山药可换成红薯、土豆等薯类。

天气转凉，呼吸道病原体开始活跃 9岁女孩肺里长出“人参根须”

现代快报讯(通讯员 海霞 记者 顾潇)随着天气转冷，一些呼吸道病原体开始活跃起来。近日，扬州多家医院肺炎支原体感染患儿骤然增多，泰州9岁女孩琳琳因此引发严重且少见的塑型性支气管炎，辗转到扬州市妇女儿童医院求医。医生从其肺部抽出了类似“人参根须”状的固态痰栓，孩子的症状这才明显好转。

9月21日，记者在扬州市妇女儿童医院的内镜检查室看到，医生正通过支气管镜为琳琳做出院前的检查。原来一周前琳琳突发高烧，在当地医院治疗3天后高烧不退并发生重症肺炎，随即转到扬州治疗。扬州市妇女儿童医院

儿科副主任张利兵称：“入院以后拍了胸片和肺部影像，提示是右肺下叶的实变，伴随着支气管的截断和狭窄，判定她的支气管是不通畅的。”

医生采用支气管镜探入琳琳肺部检查，发现她的右肺支气管里有一段接近固态的痰栓！张利兵称：“病原本身对支气管黏膜的损伤，导致支气管黏膜的坏死、脱落，同时再加上气道高分分泌黏液，还有细胞因子混杂在一起，完全堵塞在支气管里面，就像浇筑一样，形成痰栓。”

据张利兵介绍，这些痰栓实际上是塑型性支气管炎的塑型分泌物，通常会导致患者反复发热、咳

嗽并伴有呼吸困难，常规药物治疗难以奏效。医生当即使用支气管镜将这些痰栓吸出来，发现其外形竟和人参根须类似。

张利兵告诉记者：“如果不去积极干预，这段支气管有可能出现闭塞、坏死，肺功能可能丧失，留下所谓的后遗症。”

医生检测发现，此次患儿感染发病的元凶是肺炎支原体，清除塑型病灶后，琳琳高烧和呼吸不畅的情况迅速好转，再经过针对性治疗后病情已趋于平稳。专家提醒，随着天气转冷，各种呼吸道病原体开始活跃，市民尤其是儿童要注意加强锻炼，在人多聚集场所需要做好戴口罩等基本防护。

天天出彩

体彩排列3(26255期)			
中奖号码:7 6 4			
投注方式	本地中奖注数	每注奖金	
直选	917注	1040元	
组选3	0注	346元	
组选6	5181注	173元	

体彩排列5(26255期)			
中奖号码:7 6 4 2 5			
奖级	中奖注数	每注奖金	
一等奖	69注	100000元	

体彩7位数(26147期)			
中奖号码:1 8 2 7 1 1 7			
奖等	本地中奖注数	每注奖额	
特等奖	0注	0元	

体彩7星彩(26110期)			
中奖号码:6 2 5 9 6 9 + 13			
奖等	中奖注数	每注奖额	
一等奖	0注	0元	