



果糖的“甜蜜陷阱” 你可要小心了！

数据显示,我国成年人高尿酸血症患病率为14%,且呈年轻化趋势。在全民关注健康、防控“三高”的今天,这个被称为“第四高”的代谢性疾病正引起公众的广泛关注。众所周知,高尿酸血症与痛风的发生、膳食及生活方式等密切相关。喝啤酒、吃海鲜会让尿酸升高,这已经不是什么新鲜事,但你知道吗?高果糖食物也是导致尿酸升高的重要因素。越来越多研究证实,包括鲜榨果汁等在内的高果糖饮食是引起高尿酸血症的原因之一,并与代谢综合征密切相关。

1 果汁为何会成为新的风险推手?

“许多高尿酸血症和痛风患者不喝酒,却在聚餐时毫无顾忌地喝果汁饮料。”北京大学人民医院内分泌科副主任医师周灵丽叹息,当体检报告摆在眼前时,他们才意识到,避开了啤酒、海鲜的风险,却被营养果汁“背刺”。

那么,果汁这类看似无害的“天然”饮品,为何会成为新的风险推手?

答案藏在被丢弃的果渣里——“许多患者认为果汁是水果的精华,实则不然。”北京市昌平区医院内分泌科副主任医师于大红告诉记者,鲜榨果汁只保留了水果

中的果糖、水分和部分维生素,而能延缓糖吸收的纤维素却被丢弃。例如1杯橙汁(约240毫升)的果糖含量相当于3个鲜橙,但饱腹感却不如直接食用鲜果,这容易让身体在不知不觉中摄入大量果糖。

“和葡萄糖不一样,果糖代谢有自己的‘快速通道’。”周灵丽介绍,“果糖进入人体后直达肝脏进行代谢,过程中会快速消耗细胞内的磷酸基团,促使大量单磷酸腺苷转化为尿酸前体物质,相当于为尿酸提供了‘弹药’。”而正是这种代谢特性,使得果糖成为现代饮食中隐形的尿酸催化剂。

2 跳出“甜蜜陷阱”

果糖是一种广泛存在于水果、蜂蜜中的单糖。

记者在超市里看到,货架上摆放了不少写着“0蔗糖”“鲜果萃取”的饮品。可拿起一瓶标明使用鲜果萃取的果汁时,配料表第二位清晰写着“果葡糖浆”。而旁边一款标注“0添加蔗糖”的乳酸菌,经专业机构监测得知,单杯糖含量达24克(约6块方糖)。

“有些‘0蔗糖’其实就是果糖。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红解释,“现在不少饮料、甜食甚至一些所谓的健康食物,都喜欢用果糖或果葡糖浆来增甜,一是口感更清甜,更重要的是可以贴上‘无蔗糖’的标志。”

而果糖的甜度大约是蔗糖的1.7倍,是甜味最强的天然糖类之一。从果汁饮料到松软糕点,从甜蜜冰激凌到清甜果酒,果糖已成为主要甜味剂,广泛添加到各类食品中。

果糖如此普遍,为何我们日常生活中难以在食品配料表中看到它的身影呢?于大红告诉记者,果糖常常会换个“马甲”,作为添加剂的果糖不是从水果

中提取的天然果糖,而是由高果糖浆和玉米糖浆等制作的人造果糖。

在消费者对健康需求日益提高的今天,“控糖”已经成为新时尚,一些商家通过精心设计的包装暗示其产品的天然、健康属性,却刻意弱化了对果糖等非蔗糖含量的提示。

不仅如此,我们的味觉有时也在“欺骗”自己:一些并不是很甜的食物实际上可能是“糖分炸弹”。日照市人民医院临床营养科主治医师陈焱说,出于提鲜增香的考虑,平时作为咸味调节剂的辣酱、胡椒酱、蚝油等,也会添加大量糖分,“比如每100克胡椒酱约含糖18克,每100克蚝油的含糖量更是有20克以上”。

果糖的“甜蜜陷阱”,能跳出来吗?“要学会看配料表!”山东大学第二医院内分泌代谢科副主任医师姜冬青把这个过程分为两步,一是精准识别果糖“马甲”,留意配料表中是否有果糖、果葡糖浆、玉米糖浆、浓缩果汁等字样;二是根据配料表中的成分排列顺序判断含量,“果糖或其变体出现在前几位,说明该食品中果糖的含量较高”。

3 限制摄入果糖并不是不吃水果

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》)提到,果糖可诱发代谢异常,并引起胰岛素抵抗,具有潜在诱发尿酸水平升高的作用,应限制果糖含量较高的食品,如含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。

“限制摄入果糖并不是不能吃水果,而是尽可能选择嘌呤、果糖及葡萄糖含量较低,维C和钾离子含量较高的水果”。周灵丽介绍,樱桃、石榴、柠檬、橙子等都是不错的选择,而椰子、牛油果、桂圆这类嘌呤和果糖含量较高的水果则要限制食用。

《指南》中也提到,尽管水果中含有果糖,但水果中的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用,因此水果的摄入量与痛风无显著相关性。建议每天水果摄入量为200克到350克。

“控制尿酸最主要的环节就是饮

食。”周灵丽提醒,在均衡饮食的基础上,食材选择要注意嘌呤含量。“常见的低嘌呤食物有米面、乳类、鸡鸭蛋、蔬菜、坚果等。高嘌呤食物包括动物内脏、虾蟹、海鲜浓汤、菌类、海藻类、豆制品等,高尿酸血症患者应该限制食用高嘌呤食物。”

选用科学的手法对食物进行烹饪也可以有效控制尿酸。于大红建议,在烹饪肉类食物时,可先用热水将肉焯一下或完全煮熟,然后弃汤再烹调,这样能使肉中的嘌呤含量减少50%以上。

多喝水总是有好处的。于大红表示,人体内尿酸有三分之二可随尿液排出,因此多喝水可促进尿酸排泄。每日应规律饮水2000毫升到2500毫升,优先选用矿泉水或白开水。“适当喝一些碱性液体也可促进尿酸的排出,淡茶、无糖咖啡及苏打水都是很好的选择,但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等。”

据《光明日报》

羽衣甘蓝饮品 这些人要慎喝

近日,羽衣甘蓝饮品风靡各大茶饮店,部分商家宣称这些“纯天然”蔬菜饮品具有显著的纤体效果。喝羽衣甘蓝饮品减肥靠谱吗?长期饮用是否存在健康风险?

羽衣甘蓝饮品热销 真有奇效还是营销噱头?

记者走访了多家茶饮门店发现,不少商家推出了羽衣甘蓝相关饮品,价格基本在20元以上。商家在产品介绍中都备注了“轻负担”“纤体”“轻盈”等字眼,让人直接联想到饮品有减脂瘦身效果,赢得不少消费者青睐。

某连锁茶饮店内显眼位置摆放着羽衣甘蓝饮品海报,店员介绍,这款饮品用新鲜羽衣甘蓝搭配苹果、橙子等水果榨汁,主打“低卡轻负担”。

另外一家茶饮店负责人表示,店里的羽衣甘蓝饮品是和苹果、凤梨、柠檬等水果一起榨成果蔬汁售卖,主打健康新鲜。“这款产品采用新鲜的羽衣甘蓝叶,经过特殊工艺处理,保留了天然的营养成分,自推出以来就备受欢迎。”

羽衣甘蓝相关的饮品以绿色为主色调,有些会配上多种水果和酸奶。有消费者表示:“看到有瘦身、排毒、纤体等字眼,就想尝试一下。”也有消费者表示:“包装上显示有羽衣甘蓝、苹果、凤梨、柠檬等,喝起来酸酸甜甜的,喝完后饱腹感挺强,但感觉没有减肥功效,果糖比较多。”

记者发现,这些饮品下单时可以选择甜度,由于羽衣甘蓝口感苦涩,商家推荐的甜度大都是七分糖。

吴女士向记者表示:“减肥只是一个商业噱头,感觉它还是像饮料。”

蔬菜饮料真能瘦身排毒? 当心越喝越胖!

广州医科大学附属第二医院营养科主任邓宇虹表示,羽衣甘蓝膳食纤维含量高,热量低,被誉为超级蔬菜,食用后有较强的饱腹感,但有一点苦。

虽然是健康的蔬菜,但邓宇虹认为,“纤体、轻盈”等产品宣传语很容易

对消费者产生误导。“羽衣甘蓝有点苦,为了改善口感,商家会往里面添加白砂糖、蔗糖、牛油果、食品添加剂等,这样热量更高,不仅减不了肥,还会增肥。”

有营养专家解释,茶饮门店现说的话,都会将羽衣甘蓝切碎榨汁,膳食纤维和营养素会流失很多。“像维生素、抗氧化成分确实会榨到汁里边,但是榨完汁以后,很多纤维、矿物质就没有了。很多蔬菜榨汁后都不好喝,都需要加奶、糖等调味。最后决定你拿到的饮料健不健康,并不在于那一点蔬菜汁,而是加了多少其他成分。”

羽衣甘蓝饮品 并非人人都适合食用

在营养专家看来,想健康减肥,仅仅靠吃羽衣甘蓝是做不到的。

“当我们说一种蔬菜能减肥,不管是羽衣甘蓝还是其他蔬菜,是指你吃了它就减少了其他食物的摄入,总体上少摄入了热量,通过这种方式有助于减肥。并不是说它像药一样,在其他生活方式不变的情况下,吃了就能减肥。这个不仅羽衣甘蓝做不到,别的食物也做不到。”

邓宇虹提醒,即使有减肥瘦身的需求,也不建议天天吃羽衣甘蓝,有些人群也不适合长期食用。

“羽衣甘蓝中的维生素K含量比较高,维生素K有凝血作用,如果病人有心脏病,长期大量食用羽衣甘蓝,会产生抗药性。如果有甲亢或甲减,长期大量食用,会导致甲状腺素对碘的吸收。”邓宇虹解释。

同时有律师表示,商家有义务如实标注饮品的成分、热量及添加剂,如果商家通过模糊的话术或者是虚假的标签掩盖高糖、高热量,会侵犯消费者的知情权。

据央视

长期吃止痛药会上瘾吗?

我们日常在药店能买到的大多数止痛药都属于非阿片类止痛药,其中最常见的一类是非甾体类抗炎药,比如布

洛芬、阿司匹林等。这类药物不具备成瘾性,在说明书或医生指导下合理使用,是安全、有效的。 @科学辟谣

多倍体草莓不能吃?

多倍体草莓是打了膨大剂的科技果,不能吃?多倍体草莓并非“打了膨大剂的科技果”,而是草莓自然生长现

象或育种技术的成果,完全可以放心食用。

@科学辟谣

男婴用纸尿裤会导致不育?

网络上一直流传着“男婴长期穿纸尿裤会热坏睾丸、成年后难生育”的说法。支持这一理论的“科学依据”其实站不住脚。传言声称“纸尿裤导致阴囊高温”,却刻意忽略了一个关键事实:婴儿的睾丸还没有开始产生精子,真正开始生成精子要等到青春期(约12岁后),此时温度对睾丸的影响根本无从谈起。而所谓“睾丸温度升高确实会影响精子发育”的结论,多来自对成年男性的研究,套用到婴儿身上并不合适。

此外,纸尿裤的温度影响微乎其微,使用纸尿裤可能使阴囊区域温度

上升约1℃,但只有成年男性阴囊温度升高2℃以上(如久坐、穿紧身裤等行为),才被证实可能影响精子质量。而在现实使用场景中,婴儿排尿后,纸尿裤的透气层会快速排出湿气,且家长通常2至3个小时就会更换,也根本达不到损害阈值。

值得一提的是,相比起无稽之谈的“纸尿裤危害”,男孩家长真正需要警惕的是:出生后睾丸未降入阴囊(隐睾症),需及时治疗;青春期长期泡热水澡、久坐电竞椅等高温暴露;杀虫剂、塑化剂等环境化学毒素接触。

据《北京青年报》