

限糖并不代表不吃糖 避免高糖饮食才正确

世卫组织曾调查23个国家人口的死亡原因得出结论:糖的危害,甚于吸烟。美国权威专家曾提出:糖就像烟草和酒精一样,是一种有潜在危害且容易上瘾的物质,摄入多了如同慢性自杀。近日一项研究显示,饮用含糖饮料越多,早死风险就越大,其中男性高达29%,而女性更是高达63%。大量研究表明,高糖饮食易导致肥胖、动脉硬化、糖尿病、营养不良、骨质疏松、近视、龋齿、脂溢性皮炎、青春痘和色斑等诸多健康危害。

从营养学的角度来看,膳食中的糖有一个专业名字,叫作碳水化合物,因为名字太长,又拗口,所以简称糖类。

谷类、薯类、部分豆类都是糖类最主要的膳食来源,一些坚果也是糖类的良好来源,蔬菜、水果里也含有少量糖分。游离糖包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。大家喝的含糖饮料中的糖,制作糕点时加的糖,烹调时加的糖等,都属于游离糖。

高糖饮食有哪些健康隐患

相比脂肪和蛋白质,糖类能够快速提供能量,是体内能量供应的首选。但如果糖摄入量过多,不仅会影响体内脂肪的消耗,而且无法及时消耗的部分会转化为脂肪,又可促进胆固醇血症,易导致肥胖和动脉硬化;过度摄入亦会使血糖快速上升,增加胰腺负担,容易诱发糖尿病;糖还会影响人体吸收钙、维生素类物质,易造成营养不良、骨质疏松等。



曲解。健康人群需保证每天主食的摄入量在250至400克,包括杂粮、谷类、薯类等。不吃主食的做法容易造成机体碳水化合物摄入不足,造成糖类供能不足,影响人体多项生理活动,甚至会影响脂肪代谢,严重时产生酮症酸中毒。

而且糖分摄入严重不足,一旦动用到蛋白质来供能,势必会消耗肌肉、肝脏、心脏和肾脏中的蛋白质,会对人体造成严重危害。

小心隐形糖 减掉添加糖

我们说的减糖,指的是建议人们减少食物中添加糖的摄入,但并不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

添加糖是指人工加入食品中的糖及糖浆,包括单糖和双糖,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活中的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖,也就是添加糖。添加糖还隐形在饮料、糖果、面包、点心、饼干、能量棒、果酱、果冻、蜜饯、雪糕、冰激凌、速冲糊粉等大量食品中。

膨化食品如薯片、虾条等也是添加糖的最大藏匿者。这些食物中含有大量糖,并且淀粉糊化后会转化为更多糖分。这些食物都可能让你每天不知不觉摄入过多糖类,应谨慎购买食用。

除了这些容易被觉察到的甜味食品,在餐馆的很多菜中,糖也是必不可少的调料。如一份葱烧海参也许要加糖15至25克,红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝也要加25至30克,红烧肉要加40至50克糖。而其他加工肉制品,如人们爱吃的肉脯里也含有不少糖。

(晓芹)

儿童若吃甜食过多会造成骨折率上升,龋齿率增高;高糖饮食也是近视的相关危险因素。另外,大量研究还证明,经常吃甜食,皮肤会比较油,容易长青春痘和长色斑,易得脂溢性皮炎,产生头皮屑。

游离糖需少吃

对人体产生危害的糖主要是指游离糖,网上戒糖、抗糖风潮等也主

要是针对游离糖。世卫组织在新制定的《成人和儿童糖摄入量指南》中建议,在整个生命周期中应减少游离糖摄入量,成人和儿童游离糖摄入量应减至摄入总能量的10%以内;如能进一步将其降至低于摄入总能量的5%,会对健康带来更多好处。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克(6茶匙)以下。

别把减糖曲解成减主食

糖类是人类最主要的能量来源,其对人体的重要程度是其他营养物质不能代替的。它在体内能够被消化为机体可直接利用的葡萄糖,快速为人体提供能量,尤其是大脑几乎只能利用葡萄糖供能。

很多人一说要限糖,就开始减少主食摄入量甚至不吃,这是一种

助力健康中国行动 开启慢病管理新征程

市二院启动高血压达标中心建设

本报讯 由市二院牵头,协同新华区人民医院、市二院宝丰分院、市二院湛河分院等3家卫星医院联合申请的我市首个亚专科——高血压达标中心,经过两个多月紧锣密鼓的筹备,于10月15日在市二院急诊科会议室召开了启动会。

“高血压达标中心建设是应对高血压防治困境的一个有效抓手,我们依托中国心血管健康联盟建设高血压达标中心,努力实现高血压防治目标,更好地为人民群众身心健康服务。但是也要看到,高血压

达标中心的建设,不是一日、一月、一年之功,也不是一个科室、一个医院之事,而是全社会的责任。”市二院党委书记老静洁在高血压达标中心建设启动会上说。

启动会上,高血压达标中心专家、市二院心内一科主任孙鸿彬以“高血压达标中心建设背景及目前工作进展”为主题,进行了精彩分享。他指出,基层医疗单位是高血压管理的主战场,基层高血压管理面临四大问题:一、缺乏统一管理和规范,二、患者长期随访管理及

教育不足,三、上下级医院缺少有效的转诊机制,四、基层医师缺乏足够经验和先进技术。因此,基层高血压达标中心建设意义重大。

值得强调的是,高血压达标中心与以往的胸痛中心、卒中中心有所不同,它专门针对承担医联体或医共体建设任务的区域联盟单位而设置,目的是提升牵头单位的示范作用,并与基层联盟单位形成良好的双向转诊机制。因此,高血压达标中心的后续管理十分重要。

市二院院长杨振民指出,高血

压是心脑血管疾病的主要危险因素,给家庭和社会造成沉重的负担。我国最新疾病调查数据显示,成人高血压患病率高达20%-25%,而控制率仅为14%-16%,高血压的防治形势非常严峻。根据国务院健康中国行动2022年和2030年的总体目标,作为慢性疾病的高血压防治工作已提上重要议程。

市二院心内一科医生宗雪梅针对“高血压达标中心的要求及具体工作流程”做了细致讲解,分享了学科团队针对病因分析、病情监测、病

程评估、病果预防的高血压管理经验。她希望,通过高血压达标中心建设帮助基层心内科、交叉学科重拾对高血压防治的信心,以高血压疾病重点人群为突破点,打赢基层高血压防治的持久战!

与会领导、专家一致表示,依托市二院心血管省重点培育学科、市重点学科及市中心血管质控中心的优势,严格按照高血压达标中心建设标准,各相关科室密切配合,兄弟医院通力协作,积极推进,争取尽快创建成功。★ (李莹)

冬天里的夏之旅 乘专列,体验越南异国风情

海上桂林——下龙湾 越南的心脏——巴亭广场 中国传统民居的珠宝——华安土楼 海上花园——鼓浪屿 毛主席故居——韶山 亚洲人和平对话的平台——博鳌亚洲论坛首届会址

◆A线 越南下龙湾、天堂岛、巴亭广场,厦门鼓浪屿、华安土楼、南普陀、曾厝垵、长沙、韶山专列12日游,1780元/人起,11月14日左右出发

◆B线 三亚兴隆博鳌,厦门鼓浪屿、华安土楼、长沙、韶山专列12日游,1980元/人起,11月14日左右出发

◆C线 越南河内、天堂岛、下龙湾,广东湛江、广西北海、厦门鼓浪屿、江西庐山锦绣谷、湖南韶山毛主席故居专列15日环游,2299元/人起,10月30日左右出发

咨询电话:4949979 18603754077 13837553695 报名地址:建设路西段平顶山日报社广告中心

