



无糖食品作为一种自带健康光环的食品,其国民接受度越来越高。除了糖尿病患者、血糖偏高的人之外,如今许多健康人群出于健康的目的,也开始有意识地减少糖分的摄入,选择低糖食品或者无糖食品。那么,哪些食品是无糖食品,“无糖”是真的不含糖吗?

无糖食品可以放心吃吗

并非完全不含糖

无糖食品的概念起源于国外市场。所谓无糖,可以理解为用不易被人体吸收的木糖醇等多元糖醇和功能性低聚糖替代易造成蛀牙、肥胖、高血糖的简单糖(蔗糖、果糖和麦芽糖等)。其作用是使食物既有糖的味感,又没有简单糖的高能量,更有益健康。

无糖食品进入国内市场后,很快有了一席之地。它的走红,其实不难理解。随着生活水平的提高,世界范围内的肥胖症患者、糖尿病患者日渐增多,他们对于无糖食品有着刚需。还有越来越多的人认为,为自己和家人、朋友选择无糖食品,更为健康。

对于既想吃甜食,又想减肥,还想养生的人来说,“无

味道也可以很甜

通常情况下,无糖产品中会含有糖醇、低聚糖、高倍甜味剂等甜味剂,它们有甜味的口感,但不会影响血糖,可减少食用者对热量的摄入。

甜味剂,是一种能赋予食品甜味的食品添加剂。甜味剂按营养价值可分为营养型甜味剂和非营养型甜味剂;按甜度可分为低甜度甜味剂和高甜度甜味剂;按来源可分为天然甜味剂和合成甜味剂。

具体来说,食品中所使用的甜味剂主要有以下3类。糖醇是一种多元醇,用糖氢化还原制取,不是糖但具有某些糖的属性。常见的糖醇有木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇、甘露醇、乳糖醇、异麦芽酮糖醇等,其甜度比蔗糖稍低。作为营养型食品配料有一定黏度和吸湿性、耐热性,所产生的热量低于蔗糖,在2—3kcal/g之间,所以被称为营养型甜味剂。

糖醇在口腔中不受微生物作用,不产酸,故不会导致



糖饼干“无糖蛋糕”“无糖酸奶”“无糖奶茶”等一系列食品,的确是个好选择。但是在选择之前,我们也不要想当然,产品包装上的“无糖”或许并不是你想象中的“无糖”。

按照国际惯例,无糖食品是指不含食糖,即不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)和淀粉糖(葡萄糖、麦芽糖和果糖)的甜食品,且需使用含有食糖属性的食糖替代品。根据我国国家标准《预包装食品标签通则》的规定,无糖食品要求固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。食品中的糖是不可能完全去除的,因此,无糖食品中的“无糖”只意味着其中的含糖量不超过规定的标准。

龋齿;糖醇不是糖,代谢时一般都不受胰岛素的控制,对血糖值上升无影响;能为糖尿病患者提供一定热量,有利于糖尿病患者或普通消费者,因此被广泛应用于无糖食品。

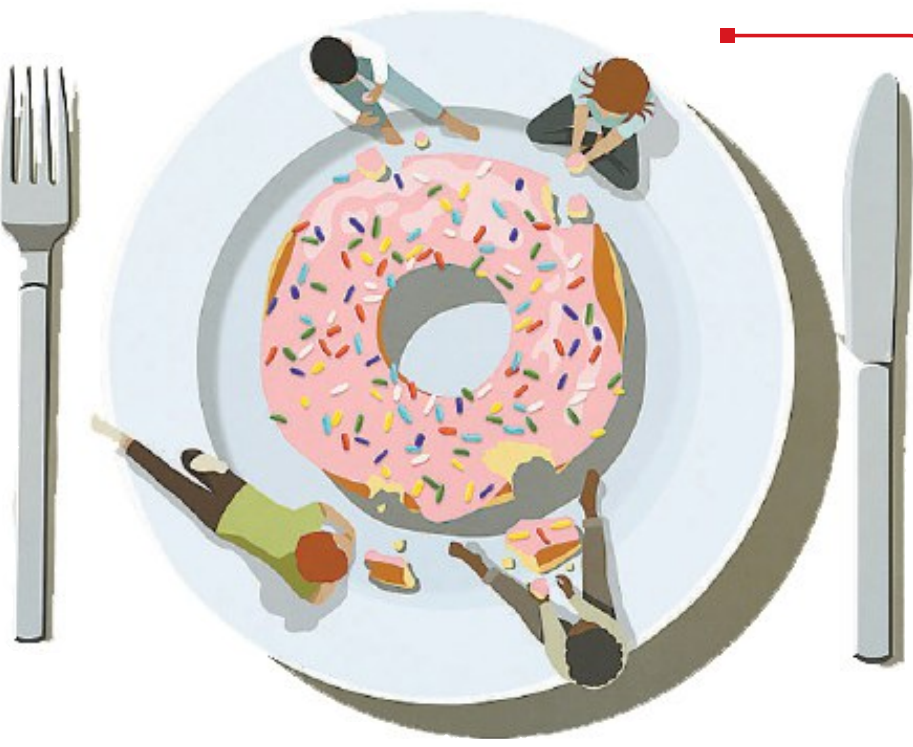
功能性低聚糖指含有2—10个糖苷键聚合而成的寡糖,主要包括低聚木糖、低聚异麦芽糖、菊粉(长链果聚糖)、低聚果糖、低聚半乳糖、大豆低聚糖等。它具有一定甜度、黏度和水溶性等糖类的特性。甜度为蔗糖的40%—60%,甜味柔和自然,可作为婴儿奶粉等食品的营养增补剂或蔗糖的代替品使用。

由于人体不具备分解消化低聚糖的酶系统,功能性低聚糖不能被人体胃酸、胃酶降解,不被小肠吸收,能直接进入大肠,所提供的能量值很低或根本没有。功能性低聚糖可以促进肠道蠕动,抑制有害菌,促进益生菌繁殖,润肠;不能被人体口腔腐败菌利用;非胰岛素所依赖,不会使血糖升高,因而被广泛应用于食品、保健品、饮料、医药、饲料添加剂等领域。

高倍甜味剂,其甜度是蔗糖的30—600倍,所以被称为高倍甜味剂。在同等甜度的情况下,它所产生的热量可以忽略不计,所以被称为非营养型甜味剂。它有天然与人工合成之分。天然提取的甜味剂目前主要包括甜叶菊提取物、罗汉果提取物和索马甜等;人工合成的甜味剂常见的有糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、三氯蔗糖等。

高倍甜味剂具有甜度高、热量低、不易发生龋齿、多不参与代谢过程,对血糖无影响等优点,广泛用于食品添加剂,尤其是可应用到防龋齿食品,以及糖尿病患者、肥胖症患者等特殊消费者群体的食品中。

需要注意的是,糖醇和高倍甜味剂虽然都属于“代糖”,但只有用糖醇制取的食品才能称为“无糖食品”。单纯用糖精、阿斯巴甜、安赛蜜等高倍甜味剂配制的食品,一般称作无热量食品或低热量食品。



甜味剂对人体是否安全

任何一种食品添加剂在批准使用前都要经过严格的安全评估。我国食品安全国家标准食品添加剂使用标准(GB 2760—2014)中明确规定了允许使用的甜味剂品种、使用范围和最大使用量。因此,正规厂家生产的添加甜味剂的食品,是可以放心食用的。但是部分高倍甜味剂,如糖精、甜蜜素、甜菊糖等的食用安全性在国际上仍有争议,建议尽量减少摄入。

总之,任何甜味剂都需适度食用,防止摄入过量。大量摄入甜味剂有可能造成人体肠道菌群结构和组成改变,引起腹胀或腹泻。成人的免疫力较好,问题不大,而对于器官尚未发育完全的幼儿来说,加了甜味剂的饮料是不能喝的,否则很可能引起严重的腹泻。另外有研究发现,长期大量食用含有甜味剂的食物可以引起小鼠葡萄糖耐受性降低,导致血糖升高,长此以往还可能出现胰岛素抵抗,甚至导致糖尿病和肥胖症。

怎样选择无糖食品

无糖食品的关键在于不添加蔗糖。但消费者不能因为标记“无糖”,就随意摄入。有些无糖食品被食用后,依然存在升血糖、高热量等问题。比如,无糖饼干、无糖蛋糕的原料是淀粉,且在制作过程添加了牛奶、鸡蛋和大量油脂。人食用之后,其中的淀粉和油脂会逐步代谢转化成小分子的葡萄糖,血糖自然会随之升高。此外,奶茶杯上的“无糖”只能代表它没有额外加糖,但组成奶茶的各种配料本身就含有糖分。

那么,如何选择无糖食品呢?

- 1.要选择正规厂家生产的无糖食品,相对而言,正规厂家制作规范,投料也比较准。
- 2.看配料表,不仅要看看无蔗糖含量,还要考虑食物本身是否含糖。如前所述,无糖糕点是用水淀粉做成的,而淀粉本质就是糖,在人体内可分解为葡萄糖。
- 3.有的食品虽然标注了“无蔗糖”,但配料表上标有白砂糖或葡萄糖。其实,蔗糖和白砂糖是一回事,只是叫法不同而已。还有的标注有“糊精”“麦芽糖”“淀粉糖浆”“玉米糖浆”等,均是糖类。大家要注意甄别,不要被商家的文字游戏所误导。

总之,选择无糖食品时,一定要注意食品标签上注明的内容,搞清楚营养指标所代表的意义。优先选择添加糖醇类的天然糖类替代品及功能性低聚糖的食物,尽量少选含有“糖精”“甜蜜素”(甜菊糖)等甜味剂的产品。(本报综合)



通山县卫健局、计生协

为计生特殊家庭买保险

本报讯 通讯员熊丹报道:为进一步提高计划生育特殊家庭抵御意外风险能力和社会保障福利水平,近日,通山县卫健局、计生协联系中国人寿咸宁通山县支公司为全县117户计生特殊家庭免费办理住院护理补贴保险,每人200元,共计投保金额23400元。

该项保险的保障对象是女方年龄年满49周岁的独生子女死亡、伤残家庭,未再生育或收养子女的家庭成员。截至目前,县卫健局、计生协共为计生特殊家庭投保345人次,累计投保金额6.9万元。今后将继续大力开展生育关怀行动,为计生特殊家庭争取更多权益和保障。



哪些习惯可以助眠?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的王女士咨询,哪些习惯可以帮助睡眠?

希望桥社区有关医务人员介绍,睡前减少酒精、咖啡、茶、可乐等的摄入。

规律进餐,不要空腹上床,避免饮酒。饥饿可能会影响睡眠,睡前进食少量零食能帮助入睡,但要避免过于油腻或难消化的食物。

规律锻炼,睡前3小时不运动。在床上不看手机、电视、书籍等。夜间不要频繁看表。周末节假日不要睡懒觉。

不要试图努力入睡,这只能将问题变得更糟。相反,打开灯,离开卧室,并做一些放松的事情如读书、写字、冥想、呼吸训练等。不要做兴奋性的活动,当感到困倦时再上床。

每天固定起床和上床时间,不要担心睡得不够,能保证第二天精力充沛即可。

早晨起床后,马上拉开窗帘接受阳光照射。

确保卧室温度适宜,而且不受光线和声音的干扰,睡前关灯,尽量选用深色、遮光性强的窗帘。

如何预防外耳道真菌病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何预防外耳道真菌病?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,外耳道真菌病在早期耳内发痒,有闷胀感,还有少量水样分泌物。日久因外耳道表皮脱落,与菌丝体共同形成痂皮,阻塞外耳道或覆于鼓膜表面时,可出现听力减退及耳鸣。预防外耳道真菌病,可以采取以下措施。

别经常挖耳。频繁挖耳有可能人为地将真菌带到外耳道中,而且耳屎有一定的抑菌作用,经常被清理干净,也使得耳道失去了一道防护屏障。

保持耳内干燥。不给喜欢潮湿的真菌生长提供土壤。如果游泳、洗头时外耳道进了水,可将头偏向进水的耳朵并朝着地面,同侧单脚着地跳跃几次,使耳中水在震动时流出。

不滥用抗生素。在外耳道长期滴入抗生素也容易引起真菌感染。细菌和真菌有拮抗作用,如果抗生素用得多,细菌受到抑制,真菌就会大量繁殖。所以,没有明确细菌感染指征,没有医师指导,切勿滥用抗生素。

如何预防肾脏病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的林女士咨询,如何预防肾脏病?

市疾控中心有关医务人员介绍,规律生活作息,锻炼身体,培养身心健康的生活方式。选择喜欢的、可以长期坚持的体育健身活动方式。

控制体重。保持低盐低脂的健康饮食,避免超重、肥胖,既有助于减轻肾脏负担,又有利于预防糖尿病、高血压等可以损伤肾脏的疾病。

多喝水。充足的水分摄入有利于维持正常的尿量,保证肾脏的排泄功能,及时清除体内的钠、尿素等,从而降低慢性肾脏病的风险。

戒烟。吸烟不仅是多种慢性疾病的危险因素,对于肾脏来说,也是百害而无一利的。

谨慎用药。有些药可能导致肾损伤,因此应避免随意服用药物,必要时应在医生指导下规范使用。

定期检查。如果有一个或多个高危因素,定期检查尿常规和肾功能。有高血压、糖尿病、肾脏病家族史等高危因素的患者应定期监测尿常规、肾功能等检查,以便及时发现可能的肾脏病变,早期干预治疗。此外,应控制血糖、监测血压。

市市场监管局

推进国家卫生城市复审工作

本报讯 通讯员张清华报道:4月1日下午,市市场监管局组织召开国家卫生城市第二轮复审工作推进会。

会议传达学习了我市创建国家卫生城市第二轮复审工作推进会议精神,通报了2020年省级暗访情况及涉及市场监管部门需要整改的问题,并对下一步迎检工作进行了部署。

市市场监管局有关负责人表示,各单位要高度重视,明确市场监管部门“固卫”工作职责,任务要求和重点工作,切实增强责任感和紧迫感,不断巩

固和提升国家卫生城市创建成果;针对到省级暗访发现的问题,要举一反三、立行立改;要建立暗访督查长效机制,市局食品经营科牵头每周至少进行一次暗访督查,对检查中发现的问题,要制定措施、限期整改、“回头再看”;要加强氛围营造,充分利用各种宣传阵地,积极引导群众参与国家卫生城市建设,着力营造人人关心、人人支持、人人参与国家卫生城市建设的浓厚氛围。

市直卫健系统

召开创卫复审推进会

本报讯 通讯员张清华报道:为安排部署市直卫健系统国家卫生城市第二轮复审迎检工作,4月2日上午,市直卫健系统在市直卫健委召开创卫复审推进会。

会议传达了我市关于国家卫生城市第二轮复审工作推进会议的主要会议精神、《市直卫健系统国家卫生城市第二轮复审迎检工作实施方案》,解读了国家卫生城市第二轮复审涉及市直卫键系

创卫进行时



张仕玉
副主任医师、硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

人们常说:“天寒地冻,风湿骨痛。寒风萧萧,痛得直叫。”许多患者以为,随着冬去春来,春暖花开,风湿痛会明显减轻的。殊不知,初春时节忽冷忽热的天气跟大家开了个玩笑,不少患者不仅疼痛没减轻,反而还反复疼痛。这是为何呢?

这得从气候医学的角度去分析问题。中国的老祖宗们早就在治病过程中发现了许多气候跟风湿病发作加重的关系。中医经典著作《黄帝内经》认为,根据五行规律,春季在天与风相应,在地与水相应,在脏与肝相应。对人体而言,春季肝胆当令,肝胆的疏泄功能在此时最容易发生亢奋或者不足,从而产生一系列病理变化,导致气血不和,气机不畅,水液运行不畅,关节肿胀疼痛。在春季更容易发生情绪波动、心情郁闷、肝气郁结,出现心烦易怒、口干口苦、失眠多梦,肝气犯脾而出现腹胀胃痛、反酸打嗝、腹痛腹泻等,都会导致体内炎症因子增加,组织水肿加重,风湿病的病情恶化,如关节肿痛加重,肌肉筋骨牵扯性疼痛,屈伸困难,眼睛干涩,视物模糊,早晨起来关节僵硬,活动后才能减轻。

我们根据临床观察,百分之八十五以上的关节肿痛患者对气候变化敏感,春季风、寒、湿邪较重,极易成为这类疾病复发的诱因,或者会在此时出现症状加重。春

冬去春来,风湿病为何仍然严重?

天,我国中部和北部大部分地区天气时冷时热,中午像夏天,让人热得只需要穿一件衣服,晚上又冷得像冬天,如果不穿棉衣棉裤,关节就会受凉而疼痛。一直到农历三月才会真正暖和起来。这个时节,风湿病患者首先要注意保暖、防寒,中午较热的时候,在室外活动,身上出了微微汗,可以脱一件衣服、一层裤子,不要脱太多,进屋了温度低,立即把衣服穿上,防止感冒、关节受凉疼痛,感冒后要及时治疗,因为感冒后关节疼痛就会加重。平时要积极锻炼身体,避免洗冷水,以免诱发风湿病或使病情加重。

春季是“发陈”的季节,推严寒之陈,出春生之新,可适当增加一天的活动量,但早上和晚上太冷,不宜外出。活动或锻炼的时间以午后时前后,即中午11—13点比较合适,因为此时外界阳气较为旺盛,一来能补充人体的阳气,二来感受风寒之邪的几率也会减少。

春节是皮肤过敏、鼻腔过敏、气道过敏的高发季节,皮肤容易起红色皮疹、风团块,西医称为过敏,中医称为

火毒、热毒、血分有热、湿热内蕴等。这是由于冬季为了躲避严寒的侵袭,人们穿起厚厚的棉衣,喜欢吃辛辣的火锅,喝烫口的热粥、热汤,使体内积累了较多的郁热或湿热。到了春季,外寒已经减轻,郁热被风气所鼓动,就会向外发散,人们就会出现相应的疾病,也会导致风湿病加重,特别是干燥综合征、干眼症、系统性红斑狼疮等阴虚火旺的风湿病更加明显,类风湿关节炎、痛风也会更严重些,关节容易发热。

那么,预防春风风湿加重还有没有其他的方法呢?答案是有的。初春艾灸好处多,四肢疼痛,经常抽筋,不妨艾灸“太冲穴”。“太冲穴”是肝经的原穴,也是储存肝经元气的仓库。每天艾灸它20分钟能养肝护肝。“太冲穴”也是著名的消气穴。不过大家在生气时最好不要用艾灸的方法刺激“太冲穴”,而是要用点按推揉的方式来抒发肝气,减轻肝气郁结。“太冲穴”的位置大致在第一、二脚趾之间缝纹向上两横指处。饮食预防也是关键。春季人体新陈代谢旺盛,容易出现急躁、上火等“春燥”

反应。降火要从内调做起,饮食清凉是关键。每天多喝温水,吃寒性的蔬菜或水果降火。芹菜可以清热解毒,对肝火旺盛、皮肤粗糙的人来说很益处,而且它含有大量粗纤维,可刺激肠胃蠕动。梨子是众所周知的降火水果,其他如苦瓜、黄瓜、西瓜、番茄、甘蔗、哈密瓜、香蕉等,也是降火的好蔬果。同时,要增加营养,增加瘦猪肉、蛋、奶等蛋白质的摄取,增强抵抗力,应限制高脂肪食品的摄入,控制牛肉、羊肉、鱼、鸡、排骨、五花肉,否则会增加类风湿关节炎。

许多风湿病都是慢性疾病,许多患者不熟悉风湿病的临床特征和保健方法,患者应积极去正规医院的风湿免疫科就诊,中西医结合治疗,才能尽快控制病情,需要长期坚持治疗效果才佳,需要经常复诊,调整治疗方案。

