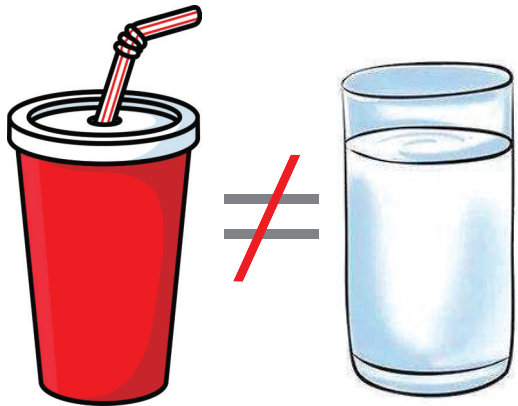


醒醒吧!“无糖饮料”可能救不了你的“胖”

本报综合报道

现如今,人人都已经对含糖饮料的危害有一定认知,科学研究表明白砂糖不仅增加热量,还会加速皮肤衰老。饮料行业也因此展开了一场无糖革命,许多知名饮料公司争相开发出各种口味的无糖饮料,它们以人工甜味剂代替糖分,从而拥有更低卡路里,故被许多人视为减肥时期嘴馋的不二之选。



日前,英国《镜报》健康专栏报道,一项历时16年,纳入45万名中年人的研究发现,每天只喝两杯无糖饮料的肥胖人士患中风的风险增加了一倍,而且他们早逝的可能性比喝含糖饮料的群体更高。

看了这则消息,很多人惊诧不已:我戒糖是为了减肥,怎么还减寿了?别急,还有更让人惊讶的。一项针对7000名美国青少年的研究表明,喝零卡饮料的孩子每天多摄入200卡路里。这意味着,无糖饮料不仅不减肥,还会促使你发胖。

看到这,很多人不禁怀疑了:这几年铺天盖地的戒糖宣传,难道还是假的?并非如此,蔗糖的危害并非杜撰,戒糖理念确实符合健康需求。

让我们深扒一下该研究,为大家破迷开悟。

首先要明确的一点是:无糖饮料不等于“无糖”:所谓无糖饮料,是以人工甜味剂代替蔗糖的饮料。根据《食品安全国家标准预包装食品

营养标签通则(GB 28050-2011)》,如果每100ml饮料中含糖≤5g,则可以声称的低糖饮料;含糖≤0.5g,可声称无糖饮料。

由此可见无糖饮料上面标注着无糖或者是低糖的字样,实际成分里面还是有糖分的。你不能看它标注无糖,就拼了命地喝。

其次,也是最重要的:是什么让无糖饮料导致肥胖、糖尿病?研究者认为,阿斯巴甜、糖精等人工甜味剂是罪魁祸首。人造甜味剂是如何影响人体的呢?人造甜味剂会对我们肠道里的100万亿个细菌进行消灭,而其中包含一些对我们的健康至关重要的细菌。事实证明,人造甜味剂会使这些有益菌减少六倍。科学家们进行了以下这个有趣的试验。

他们将老鼠分为三组,分别固定给予水、糖水、糖精水。一段时间后,糖精组的小鼠身体不再能够处理葡萄糖,这是它们患上糖尿病的

第一步。当把这些异样小鼠的肠道细菌给予其他小鼠时,正常小鼠也出现了葡萄糖不耐受。

这是为什么呢?原来人的大脑很敏感。虽然糖精不是糖分,但甜味却会欺骗大脑,使它反射性释放胰岛素,降低血糖。

然而你并没有摄入糖分啊,没有血糖可以降,大脑只好亡羊补牢,释放相应激素,以触发饥饿感,逼迫你吃进更多糖分。从而导致你不知不觉又有吃甜的冲动。

这样的机体反射不好,因为你瞎动员胰岛素释放,久而久之胰岛素不敏感了,就不再来帮你降血糖了,因而产生了糖尿病。这就是“狼来了”的故事。持续肥胖、糖尿病的后果就是心脑血管病,也就不难理解中风的发生了。

因此,无糖饮料只能偶尔喝喝、小饮酌情,它还不如茶与咖啡对身体有益。想要减肥或养生的话还是多吃点天然的瓜果蔬菜最实际。



健康百科

中午不睡下午崩溃 “刚需”午觉的正确睡姿需掌握

现代人生活节奏快,午睡能使心血管系统舒缓,并使人体紧张度降低,以脑力劳动为主的都市白领者可以体会到午休后工作效率大大提高。由于中午时间有限,很多上班族都习惯趴在桌上睡。偶尔这样对人体健康影响不大,但长期下去慢性胃炎就来了。因为人体午饭后至少需1小时才能把胃部食物排空,刚吃完饭就趴在桌上睡午觉,胃部受挤压,会增加蠕动负担,容易造成胃部胀气,降低消化能力,影响营养吸收,使胃部排空延迟,胃黏膜屏障遭到破坏,从而导致胃炎。

不仅仅是伤胃,长期趴着睡还有这些危害:

加重脑部缺血

入睡后人的心率会逐渐减慢,流经各组织的血液速度也相对变慢,流入大脑的血液会比平时减少。午饭后较多的血液要进入胃肠道,帮助消化,趴睡会加重脑部的缺血,最终导致头晕、耳鸣、腿软脚麻等症状。

影响呼吸

采用这种姿势午睡还影响呼吸。由于它使身体弯曲度增加,导致呼吸不通畅,胸廓也不能很好舒展,体内氧气供应自然会不充足。女性压迫胸部的姿势还会诱发各种心脏或乳房疾病。

辐射伤害肌肤

有专家指出,辐射危害虽然不会立刻对肌肤造成伤害,但这种危

害是可以持续积累的。办公室一族往往会趴在桌上午休一会儿,有些人会把屏幕关掉,但主机的辐射依然存在。因此,中午睡觉时,哪怕是半小时或二十分钟,也要养成关机的好习惯。而且,日常加强运动,健康饮食,也将有助于对抗辐射。辐射会加剧皮肤表面水分的蒸发,从而使我们的皮肤干燥无比,为斑点、痤疮和粉刺生长提供了便利条件,加聚皮肤的老化程度。肌肤暗沉、易斑点、毛孔粗大、外油内干都是“电脑肌”的特点。

如何午睡才正确

午餐后不宜立即躺下午睡

餐后不宜立即躺下午睡。因为大量的血液流向胃,血压下降,大脑供氧及营养明显下降,易引起大脑供

血不足。一般应食后休息十几分钟再午睡。

坐位及伏案睡觉会产生大脑缺氧的症状

需注意的是,坐位及伏案睡觉会减少头部供血,使人醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。有的人用手当枕头,伏在桌上午休,这样会使眼球受压,久而久之易诱发眼疾。另外,伏卧桌上会压迫胸部,影响呼吸,也会影响血液循环和神经传导,使双臂、双手发麻、刺痛。

醒后不要马上从事复杂的工作

醒后轻度活动。午睡后要慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度,不要马上从事复杂的工作。

(通讯员 周一鸣)



健康小贴士

小东西也有健康隐患 对照自查 家中油壶可过关?

本报综合报道

老百姓开门七件事“柴米油盐酱醋茶”,其中,这个油是每家厨房里必不可少的。那么,关于食用油的储藏与使用,大家都是怎么做的呢?今天,就分享给大家一个关于油壶的知识点,不妨对照自查,为家人健康添保障。

大部分家庭会选择买一大桶食用油,然后装进小油壶里使用。如此,在炒菜时,拿起轻便。不过,若是小油壶使用不当,可能会带来健康隐患。

首先,小油壶的油用完之后,没有经过彻底清洗,直接灌装新油。如此一来,油壶内壁上有上一次的油渍残留,循环操作,时间长了,容易出现“油脂氧化酸败”的情况。这不仅会造成营养的流失,更容易危害家人的健康,增加中毒的风险,导致腹泻、呕吐等。

长此以往,食用这样的混合油还有致癌的风险。这是有实验依据的,已经酸败的油会更容易因为高温而增加“环氧丙醛”的含量,油脂氧化产物,已被确定呈有化学毒性,与人体衰老、肿瘤形成、动脉粥样硬化等有关。

因此,为了家人的健康,建议大家首选小容量的食用油,尽量在保质期内食用完,若家庭选择大桶食用油,在采用小油壶分装时,建议不要使用塑料壶,不妨选用玻璃或陶瓷制成的油壶(便于清洁)。用完一小壶在装新油之前,注意油壶的彻底清洁。此外,大桶油要注意放在阴凉通风处,避免与水、空气接触,同时放在远离灶台、光照的地方。