

# 长期过量摄入甜食危害多

■ 罗 榕

常有人说,没有什么坏情绪是一份甜品解决不了的,如果有,那就来两份。心情不好时,喝一口浓郁的芝士奶盖、舀一块绵密的千层蛋糕,被甜蜜的滋味包围,整个世界仿佛都明亮了起来。我们都知道,长期过量摄入甜食对身体无益,但是有很多人总是抵挡不了甜食的诱惑。那么,甜食“诱人”到底有哪些原因?过量摄入甜食会带哪些危害?我们该如何健康地享受甜食呢?

## “感知糖类”是生物进化的选择

糖是所有动物的基本能量来源,在物质不太丰富的时代,我们并不能保证每一餐都获得足够的能量,而甜味传达的恰恰是“高能量”的信息。对甜味的喜好和大量摄入糖分对早期人类存活是至关重要的。长此以往,人类作为一个物种,为了更好地生存和延续下去,就会进化出一个与生俱来的大脑系统,使我们喜欢吃甜食。

此外,吃甜食所带来的那种欲罢不能的快乐,则是影响大脑和身体的结果。

多巴胺带来愉悦感。甜食中的糖分在于人体接触后发生化学变化产生大量的多巴胺,通过不断地吸收与溶解,多巴胺通过血管流至全身,最后刺激神经致使人体产生亢奋状态。

血糖升高带来满足感。人体血糖水平相对较高时,情绪更加稳定和愉悦。血糖水平低的时候,更容易出现烦躁、易怒、情绪低落。淀粉、糖类等碳水化合物进入人体后,能快速升高血糖,让人产生心理上的愉悦感、满足感。

## 甜食过量带来7种危害

### 容易长痘

糖类进入体内后,会改变表面脂类成分,促进皮脂的产生。从而导致皮脂腺中的厌氧痤疮杆菌过度繁殖,并排泄出过多的脂肪酸,长出痘痘。

### 加速皮肤老化

血液中的糖会附着在蛋白质上,会破坏胶原蛋白、弹力蛋白等蛋白质纤维,导致皮肤出现皱纹或松弛下垂,抵挡不住紫外线等的外部侵害。

### 诱发头痛

吃糖过多时,人体需要快速反应来应对它,血糖水平会突然到达峰值,随后又陷入低谷。这种变化就有可能引发头痛。

### 让人没精神

糖类会让你暂时觉得心情变好,但糖类带来的这种好处,只能维持30分钟,之后便消失殆尽。此外糖分还会刺激睡眠“调节器”血清素的产生,导致人昏昏欲睡。

### 让肝脏变胖

果糖会加快肝脏细胞储存脂肪的速度,长期的高糖饮食,会导致脂肪像一个个小球一样,聚集在肝脏周围,是“非酒精脂肪肝”的前兆。

### 增加血管压力

糖除了会扰乱胆固醇外,还会导致血管收缩,增加血管压力。冠状血管特别薄,任何狭窄都可能带来严重后果,可能诱发心脏病。

### 导致糖尿病

一项研究发现,一个人每天只要多摄入由糖分转

化而来的热量150卡,罹患糖尿病的风险就会高出11%。

## 如何做到食甜不伤身

世界卫生组织建议,每人每天糖摄入量应控制在总能量的10%以下。

### 最好餐前吃

糖代谢能力较差的人,餐后吃甜点会加重代谢负担,也容易导致饮食过量。建议餐前吃甜点,能在享受美味的同时,避免热量超标。

### 注意食用量

蛋糕房和甜品店的甜点往往没有具体的产品成分表,自己更要控制好热量。如饼干类甜点最多吃三五块;奶油蛋糕每次只吃一小块,不要超过半个手掌大;蛋挞每次不超过两个。

### 搭配白水、温茶

吃甜点时不要配饮料,应多喝白开水、茶水,这样不仅可以减轻甜腻感,还能因甜点吸水而增加饱腹感,从而避免吃得过多。

### 下一餐多吃果蔬

刚刚吃过甜点,对血糖、血脂都会有一定影响,建议在接下来的一餐中,补充大量的膳食纤维、低脂食物。为了将大量的糖和脂肪代谢掉,还要补充B族维生素,多吃绿叶蔬菜、粗粮粥或豆类、甜味较轻的水果。



近日,在重庆江北国际机场,重庆市选派专家在出发前合影。  
应阿尔及利亚政府邀请,中国政府赴阿尔及利亚抗疫医疗专家组赴阿帮助开展疫情防控工作。

重庆市选派专家15人,主要为重庆市新冠肺炎疫情防控市级专家组成员,专业领域涵盖呼吸、重症、感染等。  
新华社记者 刘潺 摄

## 夏季吃“苦”有讲究

■ 徐振羽

夏季天气炎热、潮湿闷热,一些人出现食欲下降、脾胃失调的现象。此时,有人会说“不如多吃点带苦味的菜,可以清热消暑”。这是真的吗?苦味食物是否人人适合?

中医认为,夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃。而苦味食物具有补气固肾、健脾燥湿的作用,达到平衡机体功能的目的。现代研究证明,苦味食物多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等人体十分需要的物质。另外,像咖啡、茶叶、啤酒、苦味巧克力等苦味食物,因其含有一定数量的可可碱和咖啡因,能使人产生提神醒脑、舒适轻松的感觉。因此,夏日适量食用苦味食物,益处的确不小。

吃苦味食物确实有好处,但也要点到为止,一些人群更需注意。有些热性体质的人确实夏季需要适当清火,不过对容易拉肚子的脾胃虚寒者来说,吃“苦”多反而有害无益;老人、儿童、孕妇和体质虚弱的人群,吃“苦”更需要谨慎;处于经期的女性则不宜多吃苦味食物。因为苦味食物多数为寒性或凉性,经期过度食用,可使经脉凝滞、血行受阻,进而导致经行不畅、痛经、闭经等妇科疾病。

笼统地说“苦味养生”或“苦味清热”是不准确的。中药里的苦味药分为苦寒和苦温两类,苦寒药可以清热,苦温药则用来温阳燥湿,显然对需要清热的人不适用。即使是苦寒药,也不能滥用来清火,因为夏季气温较高,人体的气是向外膨胀的,相对来说内部比较虚弱,如果过度给予苦寒药,会对体内的阳气伤害比较大。像食物中的苦瓜、苦菊,药物中的黄芩、黄连、黄柏等,都需要点到为止,不要大量服用。

## 为什么甲减症状出现反复? 专家:复查甲状腺功能是关键

新华社北京电(记者 陈聪 屈婷)老觉得疲惫乏力、贪睡嗜睡,被朋友们笑称得了“懒癌”,自己也觉得浑身不舒服,怎么睡都睡不醒。专家提醒,出现不明原因的“懒、胖、弱”症状,当心“甲减”作怪。

甲减,即甲状腺功能减退症,其一大特点,就是症状的隐匿性。浙江省人民医院内分泌科主任医师武晓泓说,甲减比甲亢更为常见,但因症状隐蔽,近98%的患者不知道自己患病。甲减男女都可患病,但有“重女轻男”的倾向,“懒、胖、弱”是其典型表现:“懒”是指无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动;“胖”是指出现体重增加、颜面四肢水肿;“弱”就是乏力、体力不支、畏寒怕冷。

专家建议,出现上述症状后,应及时去医院检查,以免延误治疗,更不要乱吃保健品。

然而,在药物治疗期间,有的患者身上出现了新的问题:之前一直吃左甲状腺素都挺好,最近有时头疼、心慌、出虚汗,是不是用药时间长了,出副作用了?也有的患者发现症状缓解之后又出现反复,常感觉疲劳,自己加了药也没见好,这是怎么回事?

武晓泓说,临床上甲减治疗中的患者会出现多种症状,如心悸、乏力等,很多患者觉得是药物的副作用,甚至有的患者怀疑自己吃了假药。但单凭这些症状不能判断是不是跟服药有关系,必须通过复查甲状腺功能来明确。

对于复查时间,武晓泓说,复查最好安排在左甲状腺素剂量稳定服用2周后进行,这时的血液复查结果才能真实反映服用剂量与身体需求量的关系,进而指导剂量调整。

### 遗失声明

- 熊瑶 遗失执业证,编号:0200050024080020180600122,声明作废。
- 熊小群 遗失执业证,编号:0200050023580020180701193,声明作废。
- 曹珊珊 遗失执业证,编号:0200515000080020171206128,声明作废。
- 曹珊珊 遗失执业证,编号:0200050023580020180300258,声明作废。
- 任伟 遗失执业证,编号:0200515000080020180900303,声明作废。
- 任伟 遗失执业证,编号:0200050023580020180400324,声明作废。
- 孙朝均 遗失执业证,编号:00000550010100002019003932,声明作废。
- 02000650010280020170300111,声明作废。
- 倪成胜 执业证遗失,编号:02000650010280020170300111,声明作废。
- 杨峰 遗失执业证,编号:0200050023280020180900152,声明作废。
- 0200065000080002016005496,声明作废。
- 石明勤 遗失执业证,编号:0200025000080002013055218,声明作废。
- 颜霞 遗失执业证,编号:0200025000080002013055218,声明作废。
- 00001950011600002019000100,声明作废。
- 丁小花 遗失执业证,编号:00001950011600002019000100,声明作废。
- 刘俊 遗失执业证,编号:00002050023500102019000510,声明作废。
- 02000050024080020180500324,声明作废。
- 唐时全 货运资格证遗失,证号:51222419720178013,声明作废。