

水果越来越甜 到底还能不能放心吃

□海德拉

你有没有发现，现在的水果越来越甜了？除了主打“纯甜”的阳光玫瑰葡萄、蜂糖李一类的网红水果，普通水果也通通变甜了。吃两片西瓜，像在喝糖水。啃一口哈密瓜，甜得简直能榨糖。就连不是以甜为主风味的蓝莓、火龙果、李子、橘子也纷纷走上了变甜之路。现在的水果为什么这么甜？这些甜得发齁的水果，会不会糖超标，我们还能放心吃吗？

嗜甜，是人类本能的追求

水果越来越甜，其实是消费者和市场双向奔赴的结果。嗜甜，是人类本能的追求。“甜”往往意味着糖的存在，而糖则能快速、高效地为人体正常运转提供能量。此外，摄入糖还能促进人体释放多巴胺，产生愉悦的感受。生理和神经的双重满足，让人们在不知不觉中就会偏向更甜的食物。

过去很长一段时间内，消费者都希望吃到更甜的水果，而消费者的选择，会推动市场的改变。为了满足消费者的需求，从育种到栽培的整个生产链条，都会奔着“更甜”的指标努力。

变甜的水果会不健康吗

水果变甜了，且还会继续变得更甜。那么这么甜的水果，还能放心吃吗，会不会糖超标？

水果甜度这个指标，其实就是根据水果含糖量计算出来的。一些水果变甜，确实与含糖量增加有关。比如现在的桃品种的含糖量，基本都比以前的高几个点。现在的西瓜含糖量也能达到12%左右，比20世纪80年代的8%左右高不少。

但并不是所有高甜水果都是如此。“甜”是一种味觉体验，它主要受到糖的影响，但也受到其他物质的影响，如苦味物质、酸味物质等。

在水果风味的形成中，有机酸是影响风味的关键成分，糖与酸的比例才是真正决定水果风味的指标。糖酸

比高，吃起来就偏甜，糖酸比居中，就是酸甜口味，而糖酸比低就偏酸。

光看口味，你可能会以为西瓜的含糖量比紫皮百香果高，实际上，常见西瓜如麒麟瓜的含糖量其实也就10%~12%，紫皮百香果的含糖量却在13%~15%，百香果的糖比西瓜多，但尝起来却很酸，就是因为它的含糖量是西瓜的好几倍。

一些水果变甜，就是通过降酸来达到的。比如巨峰葡萄和阳光玫瑰葡萄的含糖量其实相差不多，但巨峰葡萄的含糖量却几乎是阳光玫瑰葡萄的两倍，这也让阳光玫瑰葡萄的糖酸比达到了60以上，是其他水果的1~3倍。

此外，在含糖量变化不大时，总糖中果糖占比的增加也能带来“更甜”的感受。水果中的可溶性糖主要是蔗糖、果糖和葡萄糖，同为糖它们的甜度却有所不同，蔗糖为1，而果糖为1.75，葡萄糖为0.75，相同含量下果糖含量高就会带来“更甜”的口感。

此外，我们对于3种糖的味觉阈值也是不同的。当糖含量与味觉阈值大于1时，这种糖才能对甜味感受产生影响，而味觉阈值越低，它也就越容易影响到我们对甜味的感知。在3种糖中，果糖的味觉阈值也是最低的。

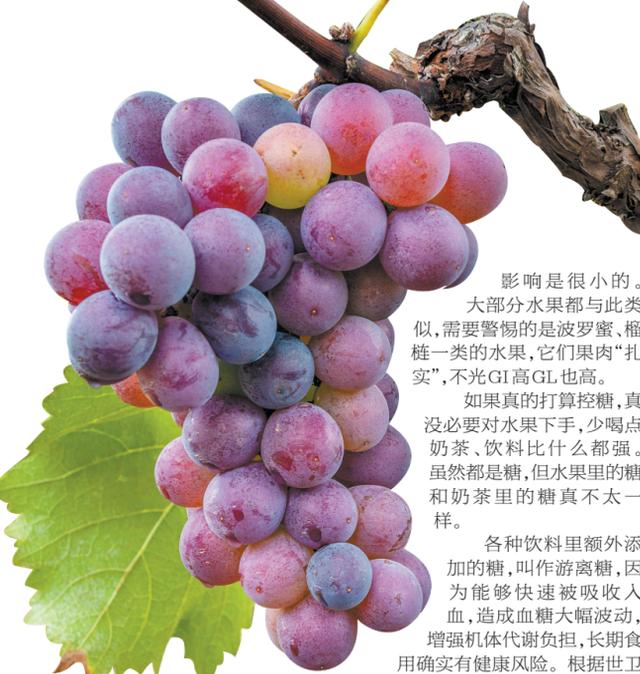
在一份对301个葡萄品种进行的调查中发现，阳光玫瑰葡萄的总果糖量，其实也是明显高于大部分鲜食葡萄品种的。

总的来说，水果变甜可能是含糖量增加、含糖量降低、果糖占比增加等多个因素共同造就的，更甜的水果不一定会带来更多的糖。当然，就算水果的含糖量确实较以前增加了，我们也暂时不需要为此而产生健康担忧。

水果越来越甜会影响血糖吗

当我们谈及食物中的糖时，主要考虑的是它对我们血糖的影响，也就是升糖指数GI值，GI值越高，食用这种食物后造成的血糖波动也就越大。

光看GI值，确实可能挺吓人的，比如西瓜的GI值就高达80，属于妥



影响是很小的。大部分水果都与此类似，需要警惕的是波罗蜜、榴梿一类的水果，它们果肉“扎实”，不光GI高GL也高。

如果真的打算控糖，真没必要对水果下手，少喝点奶茶、饮料比什么都强。虽然都是糖，但水果里的糖和奶茶里的糖真不太一样。

各种饮料里额外添加的糖，叫作游离糖，因为能够快速被吸收入血，造成血糖大幅波动，增强机体代谢负担，长期食用确实有健康风险。根据世卫组织的建议，每天游离糖的摄入量不建议超过总能量摄入的10%，在有条件的情况下可进一步控制到总能量的5%以下。

而水果中的糖，其实不属于这种糖。水果里的糖分，本身被细胞包裹，再加上还有丰富的膳食纤维等，食用后需要通过较长时间才能消化入血，因此也不会短时间内产生较大的血糖波动，因此无论是世卫组织还是中国居民膳食指南都建议——水果要吃，而且得吃够。

即使是变甜后的水果，也不用担心这个问题，毕竟水果含糖量虽多，但水更多，很多水果的含水量都在80%以上，按照正常的量去吃根本不用担心。

当然，需要注意的是，如果你喜欢将水果打成汁，搅拌破坏了水果细胞，将糖从原本的禁锢状态释放了出来，就成了需要限制摄入的游离糖。

妥的高GI食品，这么看的话似乎并不能放心当个“吃瓜”群众了。

但我们还得把进食的量也考虑进去。我们通常说的GI值，是以食用50g可消化碳水化合物为标准来计算的。而西瓜里的含水量很高，有90%左右，吃100g西瓜大概能吃进去7g左右的可消化碳水化合物，想要达到50g的标准，我们先吃进去一斤半的西瓜。

为了更准确地考量某种食物对我们血糖的影响，其实应该GI值和GL值一起看，前者主要看质，后者则是综合量一起来看。

为了方便对比，我们通常以吃100g食物时计算出的GL值来进行对比。而以公式来计算时，西瓜的GL值其实只有5.6，实际上对我们的血糖

风湿性心脏病应及早治疗

本报讯（通讯员 于涛）风湿性心脏病是心脏疾病的一种，也是发作比较急切的一种，如果疾病发作起来，人们会在不知不觉中突然晕倒在地，然后头脑昏阙。那么，什么是风湿性心脏病？重庆康心医院心外科副主任医师方骏介绍，风湿性心脏病简称风心病，是指由于风湿热活动，累及心脏瓣膜而造成的心脏瓣膜病变，表现为二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣中有一个或几个瓣膜狭窄和（或）关闭不全。临床上狭窄或关闭不全常同时存在，但常以一种为主。

风心病患病初期常常无明显症状，后期则表现为心慌气短、乏力、咳嗽、下肢水肿、咳粉红色泡沫痰等心功能失代偿的表现。风湿性心脏病多发于冬春季节，寒冷、潮湿和拥挤环境下，患者多有扁桃体炎、咽喉炎、嗓子痛、关节痛、风湿性心脏病初期常常无明显症状，后期则表现为心慌气短、乏力、咳嗽、下肢水肿、咳粉红色泡沫痰等心功能失代偿的表现。风湿性心脏病多发于冬春季节，寒冷、潮湿和拥挤环境下，患者多有扁桃体炎、咽喉炎、嗓子痛、关节痛、

龄多在5~15岁，复发多在初发后3~5年内。

现实生活中，很多风心病患者尽管病情已经发展到了需要手术的程度，但是患者由于惧怕心理，希望采用保守治疗方法，迟迟下不了做手术的决心，这是非常危险的。拖延手术的后果，极有可能导致猝死。

风湿性心脏病病情呈现不可逆进行性发展的特点，发展到一定程度可引起心脏泵血功能障碍。也就是说，血液该进的进不去、该出的出不了，长此以往会造成心、肺功能的衰竭，在跑步、淋浴、感冒或肺炎加重时都有可能发生猝死。

因此，一旦出现心脏扩大、房颤、明显心功能不全等符合手术治疗的临床症状时，患者就应该及时通过手术修复或是更换人工瓣膜治疗，否则病情到了失代偿的临界点就不能做手术了。

随时随地“秒睡”当心是发作性睡病

本报讯（通讯员 于涛）特别容易犯困，随时随地都能够“秒睡”，对于失眠患者来说，“秒睡”可能是种令人羡慕的特质。但是对于“发作性睡病”患者来说，当“睡意”不受控制地突然袭来，连吃饭、走路都能睡着，甚至摔倒，“秒睡”变成极度困扰他们的“病症”。

来自贵州的8岁女孩小叶（化名），10个月开始小叶来到重医附属儿童医院神经内科就诊。经过综合检查和评估，小叶诊断为“发作性睡病”。

据介绍，发作性睡病是一种神经内

科的罕见病，发作性睡病多发于青少年儿童，从发病到确诊平均延迟8~22年。

发作性睡病的主要症状包括：白天无法遏制的睡眠，上课、吃饭、走路时都能睡着；猝倒发作，突然因浑身无力而跌倒，在情绪激动的时候更容易发生；入睡幻觉，通常是可怕的视觉、触觉或听觉幻觉；睡眠麻痹，民间俗称鬼压床。另外，还可能伴随其他症状，比如肥胖、抑郁、性早熟等。

患病的孩子常常白天不可遏制的睡眠甚至跌倒，严重影响学习成绩、生活质量和人际交往，给家庭和社会带来极大的负担。注意力分散，容易导致交通事故，甚至造成人身伤害。所以一旦发现孩子有不明原因的白天频繁犯困“秒睡”，还有跌倒，频繁做噩梦、鬼压床等情况的时候，建议及时就诊，以便早发现、早诊断、早治疗。

如何预防耳聋？ 听听专家怎么说

新华社北京电（记者 侯克）听力是沟通交流的重要途径。据统计，我国听力残疾人约有2057万，居视力残疾、肢残、智残等五大残疾人群数量之首，占人口总数的1.67%，其中7岁以下儿童约80万人。如何预防耳聋？哪些原因会造成听力下降？为什么要做耳聋基因筛查？记者采访了相关医学专家。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科中心主任医师龚树生介绍，声音是依靠外耳收集声波信号，依靠中耳各结构的震动、内耳的机械-电转换功能，以及听神经传导信号这一系列精巧而复杂的过程才能使我们所感知到，因此在这一传导路上的任意环节，即外耳、中耳、内耳以及听神经的不同位置发生病变都可能造成听力下降。

据介绍，外耳常见的病变包括外耳道盯眩栓塞、外耳道胆脂瘤、先天性外耳道狭窄甚至闭锁等，中耳疾病包括分泌性中耳炎、慢性化脓性中耳炎、外伤性鼓膜穿孔或听骨链中断等，上述疾病通常造成传导性耳聋，而内耳或听神经病变则造成感音神经性耳聋，常见病包括突发性耳聋、梅尼埃病、听神经瘤等。

耳聋的原因多种多样，其中包括先天性耳聋、药物性耳聋、中耳炎、内耳感染、老年性耳聋、噪声性耳聋、突发性耳聋和听神经病等。龚树生说：“很多患者认为耳聋就是完全听不见，其实不然，单耳不同程度的听力下降，虽然可以听见声音，但也可以称之为耳聋，它

会对日常生活、交流以及语言发育造成很多不便。”

专家介绍，根据对中国耳聋人群的病因分析显示，遗传因素即基因相关因素占60%。有些遗传性耳聋在出生时就表现为听力障碍，可以通过新生儿听力筛查发现。还有一些出生时听力正常而后期发生听力下降的病例也与自身基因缺陷有关。耳聋基因诊断就是通过已知耳聋相关基因的检测和确认来进行耳聋病因的诊断过程，通过新生儿听力筛查和耳聋基因筛查两项主要措施，可早期发现耳聋或有潜在耳聋风险的宝宝，减少“因聋致哑”的比率，以提高全民的听力健康水平。

此外，耳鸣也是一种常见的疾病。龚树生说，耳鸣是指没有外界刺激的情况下，也就是外界没有声音的时候，自己主观感觉耳内或者颅内有声。“耳鸣的病因复杂，机制不清。因此，当出现持续耳鸣时，要关注是否同时出现耳闷、听力下降、耳痛、眩晕等，需要进行专科检查明确病因，以免耽误病情。”

专家提示，预防耳聋首先要注重耳部卫生，避免长时间暴露在噪声环境中或使用高音量的耳机，以减少耳朵的震动损伤。其次，尽量避免使用耳毒性药物，特别是对听力有潜在风险的药物，如庆大霉素和链霉素等。此外，老年患者应定期进行颈动脉的斑块检查，因为某些斑块脱落可能导致继发性听力下降。

3个方法改善老人吞咽功能

现实生活中吞咽障碍的发生率很高，调查数据表明，65岁以上老人存在吞咽障碍的比例高达45%，而80岁以上的老年人更是高达75%。但大多数老年人及其家人并未意识到这个问题，往往在老年人出现营养不良，甚至出现吸入性肺炎、窒息等危险情况时才就医。

吞咽障碍有哪些表现呢？包括进食速度变慢、进食时间变长；吞咽食物变得费力；食团常堆积于口腔面颊两侧；流口水；水从口中或鼻腔漏出；吞咽食物时出现哽噎、咳嗽；食物吞下后觉得喉咙仍有异物；声音嘶哑；饭量减少、体重下降；经常发热、反复肺炎。

日常生活中，老人可以通过以下三个方法改善吞咽功能。

一是让老年人发单音字音来进行训练，如让老人张口，发出“a(啊)”“yi(衣)”“wu(呜)”等单音，再让老人缩窄嘴唇发拼音“f”音，或者请老人模仿吹蜡烛、吹气哨的动作，可以促进老年人口腔肌肉运动。

二是让老人鼓腮，双颊部充满空

气，然后慢慢吐气，或者让老人做吮吸动作，以促进颊部肌肉运动。

三是让老人将舌头向前伸出，然后做左右运动摆向口角，再做上下运动舔上下嘴唇，可以促进老人舌头运动，对辅助吞咽有帮助。

除此之外，平时一定要规避一些生活误区：米饭等固体食物吃不下，改吃汤汤水水更好，这是错误的观点，喝汤喝水会明显增加老人误吸的风险。

吞咽障碍老年人的食物应该软、不易松散、爽滑，经过口腔和喉咙时容易改变形态。

我们可以将汤水调制“布丁”等形态，以减少误吸风险。

（本报综合）

健康生活方式核心要点(2023)

为加强基层慢性病防治和管理能力，提高公众健康素养和幸福感知，近日，全民健康生活方式行动国家行动办公室根据健康生活方式、生命早期营养与慢病防控的相关理论，结合我国不同人群当前存在的健康问题，组织专家从倡导文明健康生活方式的角度，制定了针对孕妇、乳母、婴幼儿、儿童青少年、职业人群及老年人的健康生活方式核心要点。

孕妇健康生活方式核心要点：

1. 食物多样，总量控制，践行“三减”，适当补充叶酸、铁等微量营养素。
2. 坚持运动，根据不同孕周采取适宜的运动方式和运动量。
3. 孕前调整并维持健康体重，孕期保持适宜的体重增长。
4. 逐步适应孕期生理和心理变化，主动学习母乳喂养与育儿的科学知识。
5. 不吸烟，避免被动吸烟，不饮酒，减少视屏、久坐等静态行为。
6. 按时进行孕期检查，保持口腔健康。
7. 生活规律，不熬夜，保证适当休息和充足睡眠。

乳母健康生活方式核心要点：

1. 食物多样不过量，保证优质蛋白

质、富含维生素和矿物质的食物摄入。- 2. 随哺乳期的进程选择适宜的有助于生殖器官和身体恢复的活动和运动。
- 3. 母乳喂养是健康生殖的重要阶段，有助于减少体重滞留，改善新陈代谢。
- 4. 与丈夫共同履行哺育责任，学习和实践回应性喂养，建立母婴和谐的喂养规律。
- 5. 与家庭成员多沟通交流，在全社会支持下享受哺育新生命的幸福和快乐。
- 6. 禁烟戒酒，规范言行，做好孩子第一任老师。
- 7. 调整生活节奏，积极休息，充足睡眠。

婴幼儿健康生活方式核心要点：

1. 母乳喂养与合理添加辅食是婴儿最佳的喂养方式，培养清淡口味和自主进食能力，不强迫、不放任。
2. 减少限制身体活动的照护方式，释放运动本能，保证活玩耍时间，促进运动发展。
3. 与婴幼儿多交流，进行适宜的养育教育，重鼓励、多引导、不溺爱。
4. 有固定可靠的养育者，提供健康安全的照护，发现异常及时就医。
5. 定期体检，建立生长发育档案，适时接种疫苗，提高机体免疫力。
6. 远离烟尘，勤洗手，保持口腔卫生，避免视屏行为。
7. 帮助婴幼儿尽早建立生活节律，保证充足睡眠。

儿童青少年健康生活方式核心要点：

1. 食物多样，营养均衡，动物性食物要适量，保证新鲜蔬菜和水果。
2. 规律进食，不浪费食物，培养清淡口味，足量饮水，不喝含糖饮料。
3. 培养广泛的兴趣爱好，至少掌握一项运动技能，户外活动充足。
4. 监测身高和体重，保持口腔健康，改善营养状况，维持适宜生长速度。
5. 尊敬师长，团结友爱，懂包

容，有担当，会分享。- 6. 不接触烟酒毒品，不沉溺于网络，学会自我保护。
- 7. 姿态端正，减少视屏和耳机使用，提升专注力，提高学习效率。
- 8. 作息规律，早睡早起，保证睡眠质量。

职业人群健康生活方式核心要点：

1. 合理膳食，规律进餐，控制高盐、高脂和高糖饮食，保持健康体重。
2. 主动锻炼，坚持做工间操，及时舒缓肌肉紧张，关注颈椎和关节健康。
3. 根据自身作业方式、工作环境和职业性质，及时调整饮食、改善运动。
4. 定期参加职业健康检查，接受职业健康教育与培训，提高职业安全与防护能力。
5. 保持心情舒畅，积极社交，主动调节工作、生活压力或寻求专业帮助。
6. 不吸烟/早戒烟，不酗酒，工作期间禁止饮酒，关注口腔健康。
7. 规律作息，充足睡眠，合理安排生活时间。

老年人健康生活方式核心要点：

1. 饮食多样，选择适合自己的食物，合理烹调，口味清淡，保证优质蛋白摄入，鼓励陪伴就餐。
2. 动则有益，保持适宜运动，增加户外活动。
3. 保持健康体重，减少骨量丢失，增加肌肉力量，提高平衡能力，延缓功能衰退。
4. 适应增龄性改变，老有所学、老有所为、老有所乐，维护家庭和谐，主动融入社会。
5. 戒烟限酒，维持口腔健康和视听功能。
6. 定期体检，不讳疾忌医，不过度就医，不盲从保健宣传，严格遵医嘱用药。
7. 规律作息，充足睡眠，适当午休。

（来源：全民健康生活方式行动国家行动办公室）

科学辟谣 SCIENCE FACTS



长期喝带水垢的水 会得肾结石？

□阮光锋

谣言：长期喝带水垢的水会得肾结石。

真相：长期喝带水垢的水不会得肾结石。

水垢是水里的钙镁离子和碱度在烧水过程中共同作用而产生，主要成分是碳酸钙和氢氧化镁。水里天然就存在很多矿物质，其中，钙离子和镁离子最多。一般来说，含量越高，水的硬度就更大，也就是我们常说的“硬水”。当水的硬度高于约200mg/L时就会导致水厂、输配水系统、管网和水壶等产生水垢。温度越高，水垢含量越大，这也是为什么烧热水后更容易产生水垢。

带水垢的水通常硬度比较大，水垢的主要成分其实是碳酸钙和氢氧化镁，这些都是常见的物质，安全性也很好，并不会对人体健康产生危害。

实际上，世界卫生组织最新的《饮用水水质准则》中明确指出，饮用水中的硬度并不足以对健康产生影响，因此不设置限值。目前没有证据能证明硬水会导致结石或其他健康问题。相反，如果喝水少，吃肉又多，泌尿系统结石的风险会更高。

硬水对人体无害，钙和镁都是人体必需的元素，而且多数人的钙镁摄入量都偏低。从这个意义上来说，硬度高的水，还能补充一部分矿物质。当然，也远远不够日常所需，补充矿物质的正道，还是均衡的膳食。

不过，这也是为什么很多南方人来自北京后会觉得北京的自来水味道不好。而且不容易清理，还会烧坏水壶。如果不喜欢，可以在家里装个软水机，或者喝纯净水、矿泉水等其他的水。

（来源：科学辟谣平台）

