

一口糖从上到下毁全身

嗜高糖食物的危害

1. 毁牙齿

糖分食物摄入过多过频,容易导致儿童患龋齿。这是因为残留在口腔中的糖最容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,腐蚀牙釉质,很容易导致龋齿的产生。一般瓜果含的糖为天然糖,其致龋作用比精制糖小。

2. 毁大脑

在2012年,美国加州大学洛杉矶分校科学家进行了一项大鼠实验,首次揭露了长期高果糖饮食会使大脑迟钝、学习记忆能力下降。

3. 毁胆囊

糖摄入过量,会加快胆固醇的积累,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者比例失调,而过多的胆固醇又会形成胆固醇结石。

4. 毁心脏

研究发现,儿童所喝的含糖饮料份数越多,他们血液中的甘油三酯含量就越高。而儿童每周少喝一份含糖饮料就能改善心脏健康状况,降低今后患上心脏病的风险。

近日,国家卫健委发布了《健康口腔行动方案(2019—2025年)》。方案中指出,将开展“减糖”专项行动,中小学校和托幼机构限制销售高糖饮料和零食,食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。

近年来,中国人对糖的消耗量居高不下,吃糖的危害还没有被更多的人认识到。2008年,有调查显示,每个中国人在这一年里吃下了19.6公斤的糖,相当于每天吃了50克糖。与30年前相比,中国人的糖摄入量整整上升了5倍。

而世界卫生组织(WHO)曾调查了23个国家人口的死亡原因,得出结论:嗜糖之害,甚于吸烟!这项调查还提示,长期嗜高糖食物的人,他们的平均寿命比正常饮食的人要缩短10~20年,并提出了“戒糖”的口号。

7. 毁血管

甜食会升高血液中的甘油三酯,使得血液黏稠度增加,容易血脂高,甚至形成血栓。

8. 毁阴道

当女性摄入糖分过多时,多余的糖通过尿液代谢。由于糖呈酸性,就会改变尿道周边酸碱环境,容易引起阴道内菌群失调,导致念珠菌性阴道炎。

9. 毁胰岛

吃糖不会直接导致糖尿病,但高糖饮食可以出现短时性血糖增高,加重胰腺负担;高糖饮食又可以导致肥胖,容易导致胰岛素相对不足,或胰岛素抵抗,大大增加了患糖尿病的风险。

5. 毁皮肤

多吃甜食还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤。糖分会与皮肤中的胶原蛋白结合,削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能,导致皮肤过早出现皱纹和变得松弛。

6. 毁骨骼

年轻的女性、儿童等人群喜爱吃甜食,而糖分摄入过度会影响人体对食物中钙质的吸收。

少糖生活看过来

《中国居民膳食指南(2016)》提出的建议是:每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。

1. 多吃天然食物,少吃人造食物。适当吃一些甜的西瓜、桃子等,就比直接吃甜蛋糕、喝糖饮料要好。

2. 若当天喝了蜂蜜水或红糖水,则之后最好避免其他甜的食物。

3. 少吃膨化食品,雪饼、鲜贝、虾条等。它们吃起来虽然是咸的,但里面含有大量的淀粉,却不含抑制糖上升的膳食纤维。

4. 少用番茄酱、烧烤汁等调味酱,这些调味剂每100克大概有15克左右的糖。

5. 少做红烧菜肴,一份红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉

丝大概加糖25~30克,红烧肉要加40~50克,最高的是糖醋排骨和糖醋里脊,每份要加入75克左右的糖。

6. 少吃肉干、肉脯、话梅。为了口感,一些加工肉制品如肉干、肉脯里含有不少糖。而话梅等零食为了防止变质也会加入大量的糖抑制细菌生长。

7. 不主动喝糖饮料,少喝乳酸菌饮料。喝咖啡、豆浆时,少加或不加糖。

8. 打着“低糖”和“无糖”标签的食物要注意。

无糖中创造甜味的是人工合成甜味剂。甜味剂不是营养素,不会产生能量,也不能被人体利用,摄入过多甜味剂恐加重身体负担。

低糖食物,则要看看它有没有达到低糖标准(100毫升液体或固体中,糖含量低于5克)。

来源:人民日报

