

老人们请注意： 饮用过多无糖饮料，同样危害我们的健康



近日，各类评测机构频频将目光盯准当下的网红饮料。随着养生大军的不断壮大，各种“无糖、零脂肪、零热量”的饮料成为大热产品，糖含量已经逐渐成为评价是否健康的一个新标志。但研究显示，含甜味剂的饮料反而会增加对糖的渴望，饮用过多同样危害健康。可见，无糖饮料也不能敞开喝。特别是老年人，平时吃糖很谨慎，千万不要以为无糖饮料对血糖没有影响。



零脂肪不等于零能量 含糖量高摄入高能量

在超市，琳琅满目的活性乳酸菌饮品打着有益肠道健康的口号，很是畅销。大部分乳酸菌饮料都标着“零脂肪”，饭后喝一瓶有益胃肠道健康。首都医科大学附属潞河医院临床营养师张家瑜在其文章中指出，零脂肪不等于零能量，其中含有大量的糖分，也会提高能量的摄入量。

以市场上常见的某品牌益生菌饮品为例，每100毫升包含66千焦能量和15.1克碳水

化合物。一瓶435毫升的益生菌饮品，大约包含能量286千卡，含糖约66克。《中国居民膳食指南》推荐，每人每天摄入精制糖类不超过50克，最好不超过25克，而益生糖类摄入量已远远超过推荐值。

另外，一些碳酸饮料为打开销路也在走“零脂肪”路线，国外的一系列权威医学杂志，如《护士健康研究》和《健康专业人士跟进研究》曾发表过关于此类产品的研究。这些研究主

要揭开了无糖饮料三大幻觉。

首先，无糖饮料中的代糖能刺激身体释放出多巴胺，无糖可乐喝完后仍然会诱发我们的对甜食的渴望，而且会增加饥饿感，从而摄入更多能量。

其次，代糖会让身体误以为已经摄入了糖分，从而向新陈代谢系统发出分泌胰岛素的指令，进而产生脂肪。

还有就是代糖会减缓新陈代谢的速度，从而增加身体脂肪的积累速度。

过多摄入人造甜味剂同样有害 无糖饮料可让死亡风险增加26%

无糖其实就没有糖的意思。这里的糖指包括蔗糖、果糖、葡萄糖、麦芽糖等能够引起人体内血糖升高的糖类，主要是指淀粉水解能产生的糖，而像乳糖这种则不包含在内。通过添加甜味剂，也可以使得饮料获得一个令人比较愉悦的口感，但这些都

不属于通常意义上的糖。饮料中经常使用的甜味剂主要有阿斯巴甜、三氯蔗糖（蔗糖素）、安赛蜜、赤藓糖醇。

国内饮料企业的零糖气泡水一般同时添加了赤藓糖醇和人造甜味剂三氯蔗糖来增加甜味，并通过添加食用香精加强

复合口感。

虽然人造甜味剂没有能量或者能量很低，但是过多摄入也会对机体造成不良影响，比如增加代谢紊乱的风险。在线发表于《美国医学会杂志》的一项研究指出，相比每月喝软饮料（指的是酒精含量低于0.5%的天然或经人工配制的饮料）不到1杯（约250毫升）的人群，每天饮用至少2杯含糖饮料者的死亡风险升高8%，而每天饮用至少2杯无糖饮料（含人工甜味剂）者死亡风险增加26%。也就是说，无糖饮料可让死亡风险增加26%。研究发

现，软饮料的摄入量与死亡风险之间存在J型关系，当无糖饮料的摄入量>125毫升/天或含糖饮料摄入量>225毫升/天时，全因死亡风险会大幅增加，并且摄入越多风险越高。

2013年一项发表于《美国临床营养学杂志》上的报告对66118名女性进行了长达14年的研究调查后显示，长期摄入含有人工甜味剂的饮料更易诱发肥胖及2型糖尿病。同时，正是因为外包装上“无糖”的标识让人们很轻易地放松对这类饮品的警惕，反而可能喝得更多。

大量摄入无糖饮料 会增加糖尿病风险

我们常常会认为无糖饮料没有能量或者能量很低。目前使用的甜味剂做到低热量主要有两种原理。第一种是这种甜味剂虽然能够被人体吸收利用用来长肉，但是由于它的甜度相比蔗糖要高非常多（起码几百倍），所以只需要一点点就可以达到原本需要用很多蔗糖才可以达到的甜度，从而做到低热量。这类甜味剂主要有阿斯巴甜、糖精钠等。

而另外一种甜味剂，虽然它的甜度并不高，但是由于它本身并不能被人体所吸收，不能用来长肥肉，所以这一类甜

味剂也可以被视作低热量。这类甜味剂主要包括木糖醇、甜菊糖等。

那么，零热量真的健康吗？发表在《糖尿病护理》上的一项研究结果显示，摄入大量含糖饮料（包括果汁、人造甜味剂饮料）的成年人患2型糖尿病风险更高。研究者随访了“护士健康研究项目”中的76531名女性，以及卫生保健随访研究中的34224名男性，每隔4年就采用食物频率问卷对他们进行膳食调查，每两年报告并确认其是否患有糖尿病。最终按照含糖饮料摄入类

型分类，使用多元回归分析探究饮料摄入量和糖尿病风险之间的关系。

数据表明，含糖饮料的总摄入量（包括含糖饮料和100%果汁）每天增加>0.5盎司与随后4年中糖尿病的风险增加16%相关。每天增加>0.50盎司的人工甜味剂饮料摄入量会使糖尿病风险增加18%。而每天用水、咖啡或茶，而非人工甜味剂代替含糖饮料，可使糖尿病风险降低2%~10%。也就是说，无糖饮料用更低的量就可以危害我们的健康。

（保健时报）

中暑患者高发人群多为40至60岁左右 专家：不要饮用含大量糖分的饮料



近日，武汉市气象台接连发布高温橙色预警。记者从武汉市职业病防治院了解到，今年以来，全市高温中暑报告病例达200余例，多为轻症中暑，暂无高温中暑者申请职业病诊断。

市职业病防治院职业卫生科主任毛革诗介绍，在高温作业环境下，由于热平衡和（或）水盐代谢紊乱而引起的以中枢神经系统和（或）心血管障碍为主要表现的急性疾病即为职业性高温中暑。武汉市各级各类医疗机构将收治的中暑患者，通过国家疾控中心的高温中暑病例报告信息网络直报系统进行网上报告。市职业病防治院根据网络报告的病例，进行数据分析，提供指导意见。

根据我国《职业病防治法》相关规定，职业性中暑被列为法定职业病。患者被职业病诊断机构诊断为职业性中暑，即为职业病，可享受相应的工伤待遇。

自今年5月到8月10日的统计数据显示，6月、7月，随着气温逐渐升高，每月出现几十例中暑病例，8月以来，中暑人数增多，约有100例，约占今年以来高温中暑报告病例的半数，而其中，多数病例为轻症中暑。8月4日、5日，是单日中暑病例数最多的两天。

从年龄分布来看，中暑患者高发人群多为40至60岁左右。统计数据显示，从武汉全市中暑病例地区分布来看，中暑病例较多的区分别是武汉开发区（汉南区）、东西湖区、蔡甸区、东湖高新区。

记者了解到，从报告中暑病例来看，在户外露天作业而导致中暑的占半数以上。这些报告病例中，目前暂无患者申请职业性中暑诊断。

毛革诗介绍，劳动者长时间在高温环境下工作，可能会引发热射病、热痉挛和热衰竭等中暑症状，重症中暑患者有可能危及生命。毛革诗提醒，先兆中暑指的是在高温作业场所劳动一定时间后，出现大量出汗、口渴、头昏、胸闷等症状，体温正常或略有升高。轻症中暑指的是出现头昏、胸闷等症状，以及有呼吸与循环衰竭的早期症状，体温升高达38℃以上。重症中暑除上述症状外，不能继续劳动，在工作中出现昏迷或痉挛，皮肤干燥无汗，体温在40℃以上，重症中暑的类型包括热痉挛、热衰竭和热射病。

如何预防中暑？毛革诗提醒，高温天气应注意补水，补充盐分和矿物质，不应等到口渴时才喝水，不要饮用含酒精或大量糖分的饮料，还应避免饮用过凉的冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。如果要从事体力劳动或进行剧烈运动，至少每小时喝2—4杯清凉且不含酒精的液体。一旦发现中暑患者，应移至阴凉通风处，严重者需立即送医。

此外，要注意清淡饮食，保证充足睡眠，穿着轻薄、宽松及浅色的衣服，可佩戴宽帽檐的遮阳帽、太阳镜，并涂抹SPF15或以上的防晒霜（UVA/UVB防护）。

（武汉晚报）