

爱吃糖的危害,竟有这么多……

早在2019年,国家卫健委办公厅印发《健康口腔行动方案(2019—2025年)》就明确提出要开展“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。向居民传授健康食品选择和健康烹饪技巧,鼓励企业进行“低糖”或者“无糖”的生产,提高消费者正确认读食品营养标签添加糖的能力。”

细数糖的“罪状”,一个手指头也数不清,对于儿童来说,染上“糖瘾”,真的可以从头到脚毁掉身体。

毁牙齿

口腔里的细菌可以使糖和食物残渣发酵,形成牙菌斑。特别是含糖的碳酸饮料有一定酸度,长期饮用会腐蚀牙齿,增加患龋齿风险。

毁心脏

大量摄入糖会影响肠道中的菌群,进而提高甘油三酯水平,可以增加人体患心脏病和中风的风险。反之,儿童每周少喝1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。

毁眼睛

以开篇的微博热搜为例,糖分摄入过多也有可能增加近视的发生几率或加重近视的程度。因为吃糖过多,血糖增高,相应地降低体液的渗透压,使眼球内房水渗透到晶状体内,引起晶状体变形,屈光度增高,加重近视。

毁皮肤

食用甜食越多,皮脂腺分泌就越旺盛,进而诱发痤疮。糖类在人体内代谢时需要B族维生素。糖类食物摄入多了,B族维生素大量消耗,从而成为痘痘加重



资料图片

的因素之一。

易肥胖

糖摄入过多,会增加超重和肥胖的发生风险。糖可以转化为脂肪,高糖饮食是直接造成糖尿病和心血管疾病的危险因素。

造成营养不良

吃糖多了不仅易引起肥胖,还可能造成营养不良。因为吃糖太多会影响儿童食欲,那么,其他营养素势必摄入减少,导致体内蛋白质、维生素、矿物质均缺乏,极易造成营养不良。

警惕,一不小心就会糖分超标!

但是糖肯定不能一点不吃,那每天能吃多少量呢?WHO明确提出:为改善健康,每天的游离糖应降至能量总需求

的5%,折算下来也就是每天糖的摄入量不超过25克。

注明:游离糖(国内将其定义为添加糖)是指在食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖和糖浆。常见的包括白砂糖、红糖、玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、蜂蜜、浓缩果汁和葡萄糖。

25克有多少呢?

吃6块方糖就超标了(一块方糖4.5克),是不是觉得看起来还挺多的?但糖想吃过量真的非常容易。提醒家长们,一定要警惕加工食品中的糖。它们在食品包装上会以蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等名称出现,是必须要让孩子减少摄入的。

减糖,其实可以这样做

面对如此严峻的形势,想要帮助孩子健康饮食,保护身体,可以通过以下方法改变饮食习惯。

1.学会看懂食品标签

多关注低糖或无糖食品 国标《GB28050-2011 预包装食品营养标签通则》规定:

●每100克或100毫升食品中添加糖含量低于5克可标注“低糖食品”;

●低于0.5克可标注“不含糖”或“无糖”。值得注意的是,有些食品虽标注“无糖”,但仍含有麦芽糊精等物质,也不建议家长购买。

2.配料表中糖排名越靠后,含糖量越低

《通则》中规定,各种配料应按加入量的递减顺序一一排列,所以,当无法通过营养成分表了解食品具体糖含量时,可对比同类产品,哪个产品中的糖在配料表中排得越往后,含糖量越低。

3.一日三餐要按时按量吃好

人一旦忍受不住饥饿,就难以用平静的态度对待食物,这时往往特别想吃蛋糕、巧克力等高糖高热量食物,如此一来,食欲控制系统紊乱了,对糖就更有抵抗力。

所以一定要确保孩子按时吃饭,好好吃饭,肚子饱了自然就能少吃含糖食品了。

4.吃够蛋白质

只有当身体中的营养素足够时,我们才不再需要额外的能量。如果孩子感到饥饿难受,可以先给他吃鸡蛋等富含优质蛋白质的食物,能有效降低对甜食的渴望。

来源:全民健康生活方式行动



2支迷你雪糕 84克



含有27克糖,相当于6块方糖



3块牛奶巧克力共42克



含糖24克,相当于5.5块方糖

有些人不适合登山

时下,温度适宜,天高云淡,风清气爽,是户外登山的绝佳时机。

登山是增强心、肺、脑功能非常好的运动,但它又容易诱发或加重膝骨性关节炎。因为爬山属于负重运动,上山时,膝盖承受的重量是自身体重的3倍左右;而下山时,膝盖除了要承受自身重量外,还要负担下冲的力量,对软骨骨面和胫骨软骨面的压迫和摩擦是巨大的。

中老年人膝关节的自然老化已经非常明显,倘若进行登山运动不仅容易加速膝关节软骨的退化,还可能导致软骨

的破裂。有以下情况者,最好少登山:

有过劳史

年轻时过度劳累导致膝关节损伤,是老年后膝骨性关节炎发生的主要原因之一。

过度肥胖

过度肥胖导致膝关节承受的压力过大,更容易引起膝关节劳损,甚至诱发创伤性关节炎。

出现晨僵

早晨起床后腿部僵硬,稍活动后有缓解;或久坐后起立,膝关节疼痛、屈

伸困难,缓慢活动后症状消失。

膝部发软

走路过程中膝部突然发软,感觉到摔倒或跪倒,同时伴有剧痛。

膝关节疼痛

下楼梯时,膝关节疼痛、酸软,往往下楼梯比上楼更困难;遇寒、过度劳累后膝关节疼痛加剧。

膝关节肿胀

膝关节滑膜增生和关节内积液会导致膝关节肿胀,初期常因扭伤、受凉而发作,后期变为持续性肿胀。

膝关节交锁

行走时膝关节突然不能动弹,像被卡住一样,要慢慢晃动关节,听到“咔吧”声后,关节才恢复正常。

膝关节畸形

膝关节粗大变形,出现跛行或O型腿,导致膝关节活动范围减小,不能完全伸直弯曲,蹲下起不来,起来蹲不下,坐下困难。

据《老年健康报》

食物也带辐射,你知道吗?

辐射是能量以电磁波或粒子(如阿尔法粒子、贝塔粒子等)的形式向外扩散和传播的过程,辐射在物质中通过,与物质相互作用而逐步失去能量,最终被物质吸收。自然界中的一切物体,只要温度在绝对温度零度(-273.15摄氏度)以上,都以电磁波和粒子的形式时刻不停地向外传递热量,这种传递能量的方式被称为热辐射。

辐射本身是中性的,只有某些特定物质的辐射达到一定程度时可能会带来危害。

自然环境中的辐射

太阳以电磁波的形式向外传递能量,称为太阳辐射。地球表面在吸收太阳辐射的同时,又将其中的一部分能量以辐射的方式传递给大气。地表面这种以其本身的热量日夜不停地向外放射辐射的方式,称为地面辐射。大气吸收地面长波辐射的同时,又以辐射的方式向外放射能量。大气这种向外放射能量的方式,称为大气辐射。由于大气本身的温度也低,放射的辐射能的波长较长,故也称为大气长波辐射。

大气凭借自身的温度向外辐射能量,为大气辐射。大气辐射中一小部分

向上,散失于宇宙空间;其余大部分向下,归还给地面(特别是大气中云层较厚或水汽含量较多时),这部分反射即大气逆辐射。

食物中的辐射

香蕉是生活中最常见的水果了,绵软可口营养丰富,是很多人喜爱的水果。香蕉中含有大量的钾元素,大多数钾元素对人体都是有利的,但钾的天然同位素钾-40,具有轻微的放射性。每一根中等大小的香蕉中大约有450毫克钾,而钾-40的含量约占0.012%。同时香蕉中含有极微量的钋-226,也具有放射性。据估算,一辆装满香蕉的卡车的放射性可以触发辐射探测器的警报。

香蕉含有这些放射性物质并不会损害人体健康,因为钾-40存在于所有动植物组织中,人体内也有钾-40。据估算,一个普通的成年人体内就含有大约140克钾,其中大约有16毫克是钾-40。尽管吃一根香蕉后,体内的钾含量会增加,但是新陈代谢会控制人体内的钾含量,在几个小时内,多余的钾会被排出体外。

对于香蕉辐射的问题,在物理学界有个专门的名词,叫“香蕉等效剂



资料图片

量”,目的就是形象地让人们认识到某处的辐射有多强。每吃一根香蕉,就受到约0.1微西弗的辐射。想要达到致死剂量,需要2西弗的辐射,也就是需要一次性吃下2千万—3千万根香蕉。

据测量,在大太阳底下晒1小时,会遭到0.1—0.2微西弗的辐射,相当于1—2根香蕉。

生活中还有很多带辐射的食物如

胡萝卜、土豆、巴西坚果等,它们的放射性也是来自钋-226和钾-40。红色肉类和啤酒等酒精饮料中也含有钾-40,花生酱的放射性来自钾-40、钋-226和钋-228。甚至我们喝的水中都有微量的辐射,饮用水的放射性来自于地下的氡元素,其辐射量取决于水源。适量食用这些食物并不会对人体有什么影响。

据中国大百科全书数据库

老年人也需要肌肉力量锻炼

许多人以为锻炼就是每天走1万步,或每天跳1小时广场舞,或每天做1小时瑜伽等。其实,这些都是强度不大的有氧运动,锻炼心肺功能效果有限。促进身体健康的锻炼至少要包括锻炼心肺的有氧运动、锻炼肌肉力量的抗阻运动和锻炼关节活动度的柔韧性练习。这里,就来说说肌肉力量锻炼。

肌肉力量锻炼,也称抗阻运动,是指通过给身体一定重量负荷的抗阻力练习,对肌肉进行适宜的刺激,起到增加或维持肌肉力量和体积的作用。

为什么要进行肌肉力量锻炼

肌肉对每个人的健康来说都是十分重要的,可以说有肌肉才有健康。肌肉是人身体活动的基础,大量肌肉流失意味着活动能力的下降和丧失,意味着拄拐杖、坐轮椅和卧床。人们在20—30岁时,肌肉力量达到高峰,随后呈现逐步减少的趋势。

现代人各种体力活动减少,肌肉流失速度明显加快。到60岁时,基本会流失30%左右的肌肉。大量肌肉流失会引发老年人的肌少症,大大降低生活质量,严重危害身体健康。因此,肌肉力量锻炼绝不是年轻人和男士的“专利”。老年人和女性是最需要进行肌肉力量锻炼的人群,也是进行肌肉力量锻炼收益最为显著的人群。

进行肌肉力量锻炼对人体健康有如下作用:

- 1.改善运动机能,让您“年老腿不老”,想去哪里就去哪里。
- 2.改善糖和脂质代谢,让您远离糖尿病和血脂异常。
- 3.增加能量消耗,减少肥胖,让您摆脱四肢纤细、肚皮突出的衰老体型。
- 4.延缓衰老,让您拥有不输给年轻人的体力。

如何进行肌肉力量锻炼

普通人尤其是中老年人进行肌肉力量锻炼,主要目的是延缓肌肉流失,而不是练成“大块头”。有条件去健身房锻炼,效果当然好。其实,在家持之以恒地锻炼,也可以收到满意的效果。

锻炼部位:主要锻炼大肌肉群,包括腿部、胸部、背部、腰腹部和肩臂部五个部位。

锻炼方式:徒手自重锻炼、弹力带锻炼、小哑铃锻炼等。

锻炼量:世界卫生组织推荐18岁以上成人,每周至少2天进行大肌肉群参与的增强肌肉力量的活动,每次30分钟左右。每个部位选择一两个适合自己的锻炼方式就可以。

据《老年健康报》

补维生素能预防心脏病?并不能!

相信你也听到过妈妈的唠叨:“多吃点水果蔬菜补充维生素。”可是现代人生活节奏快,花时间去购买、清洗、烹调,不如吃几片维生素来得方便。所以,在这个全民养生的年代,除了保温杯泡枸杞,服用各类维生素片也受到很多中老年人甚至年轻人的追捧。

商家的广告总是无孔不入,比如说维生素是人体所必需的元素,它的功效数不胜数:防止衰老,促进免疫,预防心脏病,甚至还能抗癌……这些功效究竟是真是假呢?防止衰老和促进免疫功能,这两项比较难量化,我们姑且不说。

而心脏病和癌症,都是疾病范畴,补充维生素片,能有什么作用吗?

很遗憾地告诉大家,补充维生素对预防心脏病和癌症的效果并不明确。

你可能还会抱以希望,吃维生素片即使不能预防心脏病和癌症,起码也能强身健体,对身体无害吧。

再次遗憾地告诉大家,有充分证据表明,服用维生素E对预防心脏病和癌症有益;那些吸烟的人补充β胡萝卜素,反而会增加肺癌风险,也会增加心脏病和中风死亡风险。

因此,美国预防服务工作组(USPSTF)最近发布声明,反对通过补充维生素E和β胡萝卜素来预防心血管病和癌症,而复合物维生素以及其中单个或联合营养素预防心脏病和癌症的获益和风险尚不明确。

那么,补充维生素真的对身体没有好处吗?难道妈妈的唠叨并不科学?还真不是!

2019年一项纳入27000名成年人的研究发现,充分的营养摄入可以降低死亡风险,比如适量摄入维生素K和镁与死亡风险降低有关;适量摄入维生素A、维生素K和锌与心血管死亡风险降低有关。但是,需要注意的是,这些营养素与全因死亡风险和心血管死亡风险之间的关联,仅限于从食物摄取的来源,而非额外补充剂。

貌似“十全大补”的维生素片还吃不吃了?答案是:不如多吃水果蔬菜。换句话说,你妈妈让你多吃水果蔬菜,是对的!

要知道,即使是在太空舱活动的宇航员,在如此独特的生存环境下,他们也只需要补充维生素D,因为航天器的保护层使他们晒不到太阳。

所以,我们再次重申这个观点,额外补充维生素,不如多吃水果蔬菜!对于普通人来说,富含蔬菜、坚果、全谷物和水果的健康饮食比保健品对健康更有益,维生素片不能代替食物中的营养。

当然,对于营养缺乏的特殊人群,应该遵照医嘱在改善饮食营养的基础上额外进行营养补充。

据《北京青年报》



资料图片