

# 吃糖对人体至少有45种伤害

吃了甜食,心情确实会变好,但如果糖摄入太多,身体可能就不会太好了。《英国医学杂志(BMJ)》刊登的一项研究发现,糖摄入过多,对人体至少有45种伤害。

《生命时报》结合研究和多位专家观点,教你科学摄入糖。



## 吃糖至少有45种伤害

这项研究称,膳食糖摄入与18种内分泌、代谢结局、10种心血管结局、7种癌症和10种其他结局(神经精神、牙科、肝脏、骨科和过敏性疾病等)之间存在明显的有害关联。

研究人员共纳入了73项荟萃分析(包括67项观察性研究的荟萃分析和6项随机对照试验的荟萃分析),共涵盖了83项健康相关结局。

总的来看,在83个健康结局中,糖摄入与其中45个之间存在有害关联,与4个之间存在有益关联;剩余34个好坏不明确,且都没有达到统计学的显著性。

## 真人试验:吃糖60天的身体变化

澳大利亚纪录片《一部关于糖的电影》真实展现了糖对身体的影响,纪录片主人公多年来一直坚持低碳水化合物饮食,保持着良好的身体状态。为弄明白糖对健康的影响,他决定进行试验:

连续60天,每天摄入40茶匙糖(一勺糖约4克,相当于澳大利亚大多数人数每日摄入量)。

他的身体发生了令人惊讶的变化:

第12天,实验开始后他第一次上秤。比起实验前,他重了3.2公斤,肚臍已经清晰可见。

30天后,他的体重上涨5公斤,腰围从之前的84厘米,粗到了91厘米。

随时间流逝,他还表现出了多种症状:注意力下降、疲劳、嗜睡、长痘、食欲变好、越来越爱吃甜食。更重要的是,他开始变得不爱运动,丧失了锻炼的动力。

60天后,他胖了8.5公斤,体脂增加7%,腰围变粗10厘米,后腰和肚子上,都是晃来晃去的肉。

此时,最先出问题的是他的肝脏,ATL谷丙转氨酶超过标准值,有脂肪肝倾向,而脂肪肝会造成胰岛素抵抗,继而产生2型糖尿病。血脂中甘油三酯从0.08到1.5,有心脏病风险。

最后,他开始戒糖,身体指标也慢慢恢复了正常。

## 糖也分三六九等

晶果糖、龙舌兰糖浆、蜂蜜等。

糖醇 可适量吃

木糖醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇、山梨糖醇等糖醇常用于无糖、代糖食品中。

糖醇甜度是蔗糖的60%-90%,其在人体内的代谢不需要胰岛素,不会引起血糖剧烈波动,也不会产生像蔗糖那么多的热量,适合患有糖尿病、肥胖的人。

所有的糖醇都有一个特点:吃多了会导致腹泻,建议每天摄入量应控制在20克以下,儿童最好在10克以下,以免引起腹泻。

低聚糖 可放心吃

低聚糖由多个单糖构成,主要包括功能性低聚糖和非淀粉多糖。它甜度低、能量低,难以被胃腸消化吸收,并且可以调节肠道功能。

## 学会吃糖是关键

量轻松计算摄入的能量和含糖量,来控制摄入量。

可用甜味剂代糖

目前市面上有诸多零卡糖、低糖食物,主要是用糖醇类代糖,既可以赋予食物和糖一样的甜味,又能控制热量,是糖尿病患者、减肥人士等人群的好选择。

选择低糖小包装

现在很多商家不仅推出低糖食品,还推出了小包装的产品,这是嘴馋时过瘾的好选择。

要警惕 零卡 带来的错觉,一些消费者可能因零糖、低卡食品或饮料的

中国注册营养师刘萍萍表示,糖在营养上有三六九等之分,对健康的影响并不一样。

添加糖 吃得越少越好

营养价值很低,容易消化吸收,导致血糖快速上升。越来越多的研究显示,摄入太多添加糖会增加龋齿、超重肥胖以及2型糖尿病等的发生风险,并且可能与早衰、痛风、不育等有关。

世界卫生组织和中国营养学会等权威机构建议,成人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克(约6茶匙)以下。

常见的添加糖主要有以下几类:

蔗糖,包括白砂糖、红糖、黑糖、冰糖、糖粉、糖蜜、赤砂糖等;糖浆家族,包括麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆、玉米糖浆、玉米糖浆固体等;果糖,包括结

任何事物都有两面性,糖作为人体不可或缺的营养物质,能带来愉悦的享受,当身体能量供给受限时,能快速让人恢复体力,维持血糖稳定。

因此,生活中科学、合理地摄入糖分才是关键。

学会看食物成分表

我国法规要求,所有食品包装上都标注营养成分表,公示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钠的含量,以及这些营养素占每日参考量的百分比。

一般营养成分表都以100克或者100毫升为单位,可以根据食用的总

# 蛇没脚为啥却能 奔跑

2025年,乙巳年,是我国传统的蛇年。蛇能成为十二生肖之一,排行第六位,原因无非是天干地支的对应关系、图腾崇拜的影响、历史传说的传承。

蛇是蛇目爬行类动物的总称,分为毒蛇、游蛇、蟒蛇三大类,全球除南极洲、新西兰、爱尔兰等岛屿之外,其他各地均有分布。不同的是,由于蛇类喜暖,所以大多分布在热带和亚热带地区,而温带和寒带地区分布的数量和种类相对较少。在我国,已知的蛇类有241种,全境均有分布,但南多北少,尤其是青海、新疆、内蒙古和黑龙江最少,蛇类仅有4-10种。

在爬行类动物演化史中,蛇是出现最迟的类群,距今约有1.18亿年,而蜥蜴的历史则可追溯到2.25亿年之前。科学家推测,蛇是从蜥蜴演变而来的。研究发现,蜥蜴的椎骨结构和血红蛋白,经蛋白酶水解所产生的肽类(肽质量)指纹图等,均与蛇相似。在漫长的进化过程中,蜥蜴的部分原始种类四肢逐渐退化,身体逐渐延长,分化出一个分支,形成了蛇。

成语“画蛇添足”充分说明蛇是无足(没有四肢)的动物。不过,蛇行进速度却很快。最常见的行进方式为身体爬行,即蛇利用腹部与地面产生摩擦而向前推进。

蛇的行进方式主要有三种:一是蜿蜒式。蛇的身体在地面上作水平波状弯曲,使后缘部分施力于地面后产生的反作用力推动身体前进。此方式适合其在水中行进,这是由于蛇的肌肉运动可以像桨或蹼一样发挥作用。二是侧行式。蛇抬高大部分身体,向横侧方向猛冲,瞬间就可行进很远,若是在疏松的沙土上前行,该方式则大显神威。三是履带式。蛇做出类似于坦克履带式的直线前行运动,源于其肋骨能够前后自由移动,相连的肋皮肌随之收缩,肋骨便向前移动,即带动宽大的腹鳞依次竖立并施力于粗糙的地面,靠反作用力推动前行。蛇之所以被称为世界上最灵活的生物之一,原因就是它们的脊椎有将近500块椎骨。

蛇类繁殖方式主要有卵生和卵胎生两种。大多数蛇类采取卵生方式,而卵胎生方式则多发生在高寒地区或者水中生活的蛇类,也就是卵在母体内发育成幼蛇后直接产出。

每年冬夏两季,蛇类都会休眠。作为变温动物,蛇类最适宜的活动温度是20-30℃。进入冬季,蛇类体温随着气温变低,当气温降至10℃时,其就停止一切活动,爬入洞穴或树洞内开始冬眠。通常是几十条或上百条蛇聚集在一起,这样便于升高体温,减少水分蒸发,顺利越冬。待到春天,气温高于10℃时,蛇类便结束冬眠,外出活动。到了夏天,当气温高于35℃时,它们便躲到树荫下、水池边、阴凉潮湿地方来降低体温,以防中暑身亡。生活在热带、亚热带,以及干燥沙漠地区的蛇类则会夏眠,这与冬眠一样,都是蛇类对环境适应的一种遗传表现。

每年,它们要蜕皮3-4次,每次蜕皮,代表着长大一次。蛇类蜕皮从头部开始,常用摩擦法,就像人们脱袜子一样,慢慢地将身体从旧皮中挣脱出来。它们蜕下的皮,在中医药学上称之蛇蜕,具有祛风定惊、解毒、除湿止痒等功效。

(来源:科普中国 微信公众号 作者 许焕岗)

走近科学

永康市科学技术协会  
特约栏目