

了解这些 无糖 误区 避免落入健康圈套

一到夏季,减重的话题总会受到不少人的关注。标榜“无糖”的食品、饮料俨然成为他们管理体重、控制糖分摄入的优先选择。实际上,“无糖”宣传暗藏陷阱,消费者要学会查看配料表和营养成分表,别被“0糖”“健康”之类的宣传标签误导,落入那些隐藏的健康圈套。

近期出现发热 皮疹、关节疼痛 请尽快就医

随着气温升高、降雨频繁,蚊子又开始嗡嗡作响,不光烦人,还可能让人突发高热、经受关节疼痛。这有可能是伊蚊传播的传染病——基孔肯雅热。

基孔肯雅热是什么

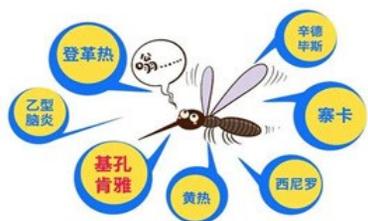
基孔肯雅热,简称基孔热,是由携带基孔肯雅病毒的蚊虫叮咬传播的一种急性传染病。目前国内发现的传播媒介主要为白纹伊蚊和埃及伊蚊,我市仅为白纹伊蚊,俗称“花蚊子”。

感染了基孔肯雅热有什么症状

突发高热,体温可达39℃以上,一般发热1-7天;关节疼痛:关节疼痛主要累及手腕和踝趾等小关节,也可涉及膝和肩等大关节,腕关节受压引起剧烈疼痛是本病的重要特征;皮疹:发病后2-5天,常在躯干、四肢伸侧、手掌和足底出现红色斑丘疹或紫癜,伴有寒战、头痛、背痛、全身肌肉疼痛、畏光、恶心、呕吐等症状。

基孔肯雅热和登革热的区别

	基孔肯雅热	登革热
传染源	患者、隐性感染者、带病毒的伊蚊	患者、隐性感染者、带病毒的伊蚊
致病病毒	基孔肯雅病毒	登革病毒
主要传播途径	携带病毒的伊蚊叮咬传播	
易感人群	普遍易感(感染后可获得持久免疫力)	普遍易感(不同型别之间无交叉免疫)
临床表现	突然发热、皮疹和关节痛,关节疼痛更为剧烈且持续时间较长	突起发热、头痛、全身疼痛、皮疹、出血及白细胞减少



如何预防基孔肯雅热和登革热等蚊媒传染病

一、环境灭蚊 从源头减少蚊虫滋生 清除积水 清理居住环境的积水 如花盆、水缸、轮胎等 这些地方是蚊子孳生的温床。定期换水 水培植物要每3-5天换水,并冲洗植物根部,也可以采用放养观赏鱼类。科学投药:对于下水道、地下车库排水井等无法清除积水,可投放灭蚊幼杀虫剂,并严格按照说明书使用。

二、个人防护 避免蚊虫叮咬

物理防蚊:室内可安装纱门纱窗,注意窗开纱窗即闭,门开纱门及时关闭,睡觉时使用蚊帐,外出时穿浅色长袖衣裤。

有效避蚊:外出时涂抹蚊虫驱避剂,建议使用含有避蚊胺、驱蚊酯等成分的驱避剂,室内可以采用蚊香、驱蚊液。

适时灭蚊:发现成蚊,可用电蚊拍、喷洒卫生杀虫剂等方式杀灭成蚊。

除上述防蚊灭蚊措施外,尽量避免前往蚊媒传染病疫区。如需前往,务必提前了解当地流行情况,从流行地区回来后两周内做好自身健康监测,如果出现发热、头痛、关节疼痛、皮疹等症状,请及时前往医疗机构就诊并告知旅居史。市疾控中心供稿



无糖 不等于 零糖 看清配料是关键

当前,无论是实体商超还是线上电商平台,标有“无糖”标签的食品越来越多地出现在消费者的视野中,甚至有不少直接写了“糖尿病人专用”。其宣传的“健康”“无负担”理念,不仅深受减肥人群的青睞,也吸引了不少糖尿病患者的关注。

事实上,仔细看这类产品的配料表和营养成分表可以发现,市面上所谓的“无糖食品”通常指的是未添加糖或糖含量极低的食品,但它里面含有的碳水化合物可能会“背刺”你的健康。

虽然配料里没有糖,但不代表没有碳水化合物。比如在无添加纯牛奶的营养成分表里也可以看到碳水化合物的含量,这就需要计入每日碳水总量,量大也会导致血糖升高。

市第一人民医院内分泌风湿免疫科副主任黄若妃介绍,要搞清楚食品中的“糖”,得先区分碳水化合物、糖类和甜味剂这些基础概念。

在公众普遍认知的狭义范畴内,“糖”特指碳水化合物中的一个特定分类,通常指具有甜味且易溶于水的单糖和双糖,例如白砂糖、蔗糖、葡萄糖、冰糖等。

此外,“糖”还以多种形式存在,例如葡萄糖浆、麦芽糖浆、麦芽糊精、糊精、海藻糖等,一旦它们出现在配料表中,并且排名靠前,消费者就要警惕避免陷入“糖”的陷阱。

而广义的“糖”指的是碳水化合物,这是人体最主要的能量来源。

由此可见,市场上销售的许多带着“无糖”标签的食品,并非真正意义

上的“无糖食品”,尤其是饼干、麦片、部分全麦面包等主要从小麦、燕麦片等淀粉类原料制成的食品,核心成分仍是碳水化合物,在人体代谢过程中,这些碳水化合物最终会转化为葡萄糖,不仅产生热量,还会导致血糖上升。

这就意味着想要控制体重、血糖的人不能因为食品标了“无糖”就放松警惕,而是要从控制摄入量入手,寻找更健康的饮食方式。黄若妃说,首先应关注总碳水化合物含量,它决定了食品的整体升糖潜力和热量水平;其次需留意糖含量,特别是单糖和双糖的具体数值;最后要仔细查看配料表,明确所用甜味剂的种类和位置,代糖成分的位置能反映其添加量,位置越靠后,添加量通常越少。

代糖不等于健康 过量摄入有隐患

代糖是一类能赋予食品甜味,但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。随着“无糖”概念盛行,使用代糖的食品常以低卡、零负担为卖点,吸引了大批关注体重管理和健康生活的消费者,更是成为追求瘦身人群的“减肥圣品”。

但实际上,代糖虽不会直接刺激血糖水平升高,但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍,代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。常见的天然代糖包括甜菊糖苷、罗汉果甜苷,糖醇类如赤藓糖醇、木糖醇、山梨糖醇、麦

芽糖醇;以及人工代糖如阿斯巴甜、安赛蜜钾、糖精、三氯蔗糖。

尽管这些代糖对血糖的影响相对较小,但这绝不意味着它们绝对安全。即便是天然甜味剂也不例外。要知道,许多天然存在的物质,一旦摄入量过高或处于特定条件下,仍可能对人体健康造成不利影响。比如甜菊糖苷,部分人摄入过量后会出现腹胀、恶心、腹泻等肠胃反应,建议每日摄入量不超过4mg/kg体重。

更值得警惕的是,代糖的潜在影响不仅限于肠胃。多项研究显示,某些人工甜味剂可能干扰大脑对甜

味的正常感知机制,反而可能刺激食欲,增加对高糖、高热量食物的渴望,从而在无形中抵消其低热量的优势,甚至间接促进体重增加和肥胖的发生。

所以,消费者在选择“无糖食品”时,切勿轻信包装上醒目的“无糖”“零糖”等宣传语。黄若妃说,建议养成仔细查看产品配料表和营养成分表的习惯,重点关注碳水化合物的含量,并据此计算该份食物中碳水化合物的实际占比,综合判断其是否真正适合自己的健康需求。

融媒记者 何悦