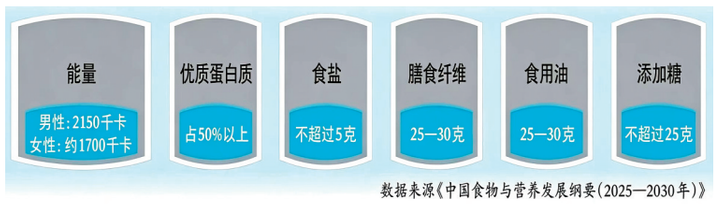
健康提醒

倡导人均每日营养摄入量



数据来源《中国食物与营养发展纲要（2025—2030年）》

别被“0蔗糖”骗了

教你认清配料表里的各种糖

“0蔗糖”饮料喝起来没负担？网红爆款美食该不该跟风尝鲜？新奇的外观、亮眼的包装话术背后，往往存在容易被忽视的饮食健康风险。面对五花八门的食品宣传，我们该如何拨开迷雾，辨别食物的真实健康价值？这就带大家拆解糖类的真实面目，理性看待网红食品，学会科学把控饮食分量，在享受美味的同时守护自身健康。

糖是不是碳水化合物？

我们通常所说的糖，主要指单糖和双糖。很多人以为碳水化合物就是糖，其实不然。碳水化合物是一个庞大的家族，糖只是其中一部分，此外还包括寡糖和多糖。最简单的糖叫单糖，常见的有葡萄糖、果糖和半乳糖。两个单糖连接起来，就成了双糖，例如蔗糖、乳糖和麦芽糖。我们日常吃的白砂糖，主要成分就是蔗糖。

葡萄糖是人体最直接、最重要的能源之一。米饭、面条等食物中的淀粉经过消化，最终也会分解成葡萄糖进入血液。果糖天然存在于水果、蜂蜜等食物中，甜度较高，进入人体后主要在肝脏代谢。乳糖主要存在于牛奶和乳制品中，由葡萄糖和半乳糖组成。有些人喝奶后出现腹胀、腹泻，往往与乳糖酶不足有关。麦芽糖由两个葡萄糖组成，在麦芽制品、麦芽糖浆等食品中比较常见。而我们最熟悉的蔗糖，是由一个葡萄糖和一个果糖组成。白砂糖、绵白糖、冰糖的主体都是蔗糖，黑糖和红糖也仍然以蔗糖为主，只不过加工精制程度、含水量和风味有所不同。红糖和黑糖中确实可能保留少量矿物质，但含量十分有限，并不能因为它“颜色深”“更天然”，就把它当成补铁食品或者“健康糖”。

在这些常见糖中，果糖的甜度最高，其次是蔗糖、葡萄糖、麦芽糖和乳糖；不过，实际甜度还会受到温度、浓度和食品配方的影响。

果葡糖浆更不健康？

果葡糖浆通常以淀粉为原料，先水解成葡萄糖，再把其中一部分葡萄糖转变成果糖，因此它本身就是葡萄糖和果糖的混合物。常见果葡糖浆中的果糖比例约为42%或55%。而蔗糖进入肠道后，会很快被分解成葡萄糖和果糖，两者各占约一半。换句话说，从最终进入人体的主要糖类组成来看，常见果葡糖浆与蔗糖其实相当接近。在摄入量和总能量相近的情况下，目前并没有充分证据表明果葡糖浆比蔗糖对健康危害更大。因此，与其纠结“果葡糖浆好还是白砂糖好”，不如先问一句：今天一共摄入了多少添加糖、游离糖？

添加糖，顾名思义，就是食品生产、烹饪或食用过程中额外加入的糖，例如白砂糖、红糖、葡萄糖、果葡糖浆等。世界卫生组织则更常使用“游离糖”这个概念。除了人为添加的糖，蜂蜜、果汁和浓缩果汁中天然存在的糖，也属于游离糖；但完整水果、蔬菜以及牛奶中天然存在的糖并不包括在内。

为什么同样来自水果，完整水果里的糖和果汁里的糖却“不一样”？关键在于糖所处的食物结构不同。完整水果中的糖大多“锁”在植物细胞和完整的食物结构中，同时伴随着膳食纤维，需要经过咀嚼和消化后逐渐释放，因此进食速度较慢，也更容易产生饱腹感。而水果被榨成果汁后，原有的细胞结构被破坏，糖被释放到液体中，更容易在短时间内大量摄入；与此同时，膳食纤维通常也明显减少。浓缩果汁还进一步去除了部分水分，使单位体积中的糖更加集中。蜂蜜的情况也类似。蜂蜜中的葡萄糖和果糖本身就以较为“游离”的形式存在于液体中，并没有被包裹在完整的细胞结构里，因此同样被归入游离糖。

世界卫生组织建议，游离糖摄入应控制在每日总能量的10%以下，进一步降到5%或以下可能带来额外健康益处。以每天摄入约2000千卡能量的成年人为例，5%的能量大约相当于25克糖。《中国居民膳食指南（2022）》也建议控制添加糖摄入，成年人每天不超过50克，最好控制在25克以下。所以，“天然”也不意味着可以无限量吃。蜂蜜虽然有独特风味，但主要成分仍然是糖和水；浓缩果汁等如果大量加入食品，同样需要计算糖的摄入量。

“0蔗糖”就等于“0糖”？

一款食品完全可能没有蔗糖，但同时含有果葡糖浆、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜或者其他含糖配料。因此，看到“0蔗糖”，绝不能直接理解成“0糖”，更不能进一步理解成“没有热量”或者“可以随便喝”。“0糖”也不等于“0碳水”“0能量”。例如一些无糖饼干虽然没有多少糖，却仍然可能含有大量淀粉和脂肪，摄入过多，同样可能带来过多能量。

买食品时，到底应该怎么看糖？

对普通人而言，没有必要背下几十种糖的化学名称，记住三个原则就够了。

第一，先看配料表。按照标签规则，配料通常按照加入量由多到少排列。如果白砂糖、果葡糖浆、葡萄糖浆、麦芽糖浆、蜂蜜等出现在配料表前几位，说明它们在产品中的用量并不少。

第二，不要只盯包装正面的宣传语。“0蔗糖”“不添加蔗糖”“天然”等往往只描述产品的某一个侧面，不能代表食品整体的营养价值。

第三，计算实际摄入量。不仅看每100毫升，还要算一整瓶。例如一瓶500毫升饮料，即使每100毫升的糖看起来不多，但若喝完整瓶，糖的总量仍然相当可观。

我国新版《预包装食品营养标签通则》（GB 28050—2025）将于2027年3月16日起正式实施。届时，预包装食品营养成分表将强制标示“糖”的含量，消费者不必再猜里面到底有多少糖。

据《新民晚报》

健康前沿

骨质疏松症为何盯上年轻人

10月20日是世界骨质疏松日。长期以来，骨质疏松症被视为“老年病”，但记者在多家医院采访了解到，因腰背疼痛、骨量偏低前来就诊的年轻患者比例逐年上升，且年轻人对骨骼健康的认知率远低于中老年群体。

35岁白领周女士，为追求“骨感美”长期节食，每天靠咖啡“续命”。一次轻微碰撞后，她发生了腕部骨折，检查后发现骨密度远低于同龄人正常水平。这样的案例在门诊中并不少见。

北京大学第一医院副院长、骨科主任医师孙浩林介绍，骨质疏松症本质是骨量减少，骨的微结构被破坏，骨骼脆性增加，更容易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松症早期通常没有明显症状，这正是它被称为“沉默的杀手”的原因。

“骨量的积累就像往银行里存钱，30岁左右达到峰值，之后开始支取。”孙浩林的这一比喻，揭示了骨质疏松症年轻化的关键机制。峰值骨量越高，老年时“余额”越充足；反之，年轻时骨量储备不足，骨骼可能“提前退休”。

那么，是什么在透支年轻人的骨骼“账户”？

缺乏运动、久坐、高咖啡因或碳酸饮料摄入、节食减肥与营养失衡……这些看似寻常的生活习惯，可能正在悄悄破坏骨代谢的平衡。

孙浩林说，久坐不动让骨骼缺乏必要的机械刺激，成骨活动受到抑制。高咖啡因和碳酸饮料摄入可能干扰钙的吸收与代谢。此外，体重过低的人群骨密度往往偏低，极端节食还可能引发激素代谢紊乱，女性群体若因此导致雌激素水平下降，骨量流失会进一步加速。

另一个容易被忽视的因素是过度防晒。甘肃省第二人民医院骨科主任医师王恩甲介绍，维生素D是钙吸收的“钥匙”，而人体约90%的维生素D依靠皮肤经阳光照射合成。如今“全年防晒”成为不少年轻人的护肤共识，让一些人长期处于维生素D不足状态，间接影响钙的吸收利用。

面对骨质疏松症年轻化态势，多位专家表示，各个年龄阶段都应注重骨质疏松症的预防。

预防的起点在生命早期。北京大学第一医院骨科副主任医师林云飞说，骨质疏松症的预防应从青少年时期就开始重视，这一阶段是骨骼发育和骨量积蓄的关键时期。6至17岁儿童青少年可每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，每周至少3天进行肌肉力量练习。针对18至64岁成年人，推荐每周150至300分钟中等强度有氧运动，并配合每周至少2天的肌肉力量练习。

营养层面的干预同样关键。北京医院骨科主任医师王强建议，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克，维生素D的补充同样不可忽视。对于年轻人而言，均衡饮食、适量日照、控制咖啡因和碳酸饮料摄入，是为骨骼“储蓄”的基本功课。

王强建议，女性在围绝经期、男性在55至60岁之间每年进行一次骨密度检测，尤其是有骨质疏松症家族史、长期缺乏运动、饮食不规律的高危人群，更需提前重视筛查。

近年来，我国发布《“健康中国2030”规划纲要》，要求开展健康骨骼等专项行动，到2030年基本实现以县（市、区）为单位全覆盖；《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》提出增加骨质疏松健康知识。

中国疾控中心慢病中心有关负责人说，每个人是自己健康第一责任人，要继续深入科普，引导全社会塑造自主自律的健康行为，构建覆盖全生命周期的科学管理体系，让更多人拥有健康骨骼。据新华社

佩戴负重手环真能悄悄燃脂瘦身、甩掉手臂赘肉吗？电商平台负重手环单个重量多在250~750克，相关产品宣称，日常办公、走路、做家务时佩戴，无需运动就能持续燃脂，还能精准消除手臂拜拜肉。

“人体脂肪代谢不存在‘定点减脂’的可能，而且全天佩戴负重手环额外消耗的热量仅20~30千卡，远不如快走10分钟的运动效果。”成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心副主任王兵提醒，长时间佩戴负重手环可能会对身体造成多种损伤，比如关节酸痛、僵硬，加重腱鞘炎、腕管综合征等劳损问题；限制局部血液循环和关节活动，引发肌肉关节不适，手部麻木、发凉等。西安体育学院运动与健康科学学院苟波教授表示，若确实需要负重训练，从减少运动损伤角度看，使用沙包背心更合理。若已购买负重手环，建议在进行主动锻炼时佩戴，如走路、跑步、自重训练时，不建议长期佩戴。据《健康时报》

医学专家提醒：家中老人越来越“宅”，老友联系越来越淡，可能是老年医学中一种需警惕的健康状态——社会衰弱。帮助父母保持社会联结，是一项重要的健康任务。

社交是老年健康『刚需』

“性格变了”可能是健康在报警

家住上海市的袁大妈退休前性格开朗，退休几年后不仅变得沉默寡言，还动不动就唉声叹气、夜里失眠……亲友以为她年龄增长性格有变，实际可能是健康在报警。

北京大学人民医院老年医学科主任医师魏雅楠介绍，社会衰弱与躯体衰弱、认知衰弱并列，是影响老年健康的三大维度之一，指因社会参与度降低、社会联系减弱导致的健康问题。

当前，我国人口老龄化程度持续加深。有研究数据显示，城市社区老人中大约每5位就有1位正在经历社会衰弱，识别它可对照三个信号：孤独感，主观上觉得“没人懂我”；社会隔离，客观上缺少接触与互动；社会脆弱性，遇到困难时能求助的资源越来越少。

“如果说躯体衰弱让腿脚变慢、认知衰弱让记性变差，那么社会衰弱，是一个人慢慢从‘我们’退回到‘我’。”魏雅楠说，这种状态会增加认知障碍、抑郁、残疾等重要的老年健康风险。

社交是老年健康“刚需”

魏雅楠说，老年人社交不是“锦上添花”，是健康与生存的“刚需”。它和吸烟、高血压一样，是独立影响寿命的风险因素。

社会衰弱危害有多大？一项涵盖148项研究、超过30.8万人的大数据分析显示，对老年人来说，社会关系强的人比关系薄弱者生存可能性高出50%；社会衰弱老人更易出现新发失能、抑郁、认知下降，还与“运动认知风险综合征”——步速变慢加主观认知下降直接相关。

中国健康与养老追踪调查的数据也证实：社会参与下降越慢，身体衰弱增长越慢。

专家提示，老年人退休、丧偶、搬离熟悉社区、住院出院后，是社会衰弱风险明显上升时段，家人此时要多关心、多“搭把手”。

加强联结 主动防衰

如何应对？核心八个字：“加强联结，主动防衰”。

专家建议，老年人可以把“出门见人”当成和吃药一样重要的健康任务，包括每周两三次、每次半小时以上的固定外出，结伴走路、打太极、跳广场舞等；也可以保留“被需要”的角色，如帮忙照看孙辈、教邻居用手机；一定不能忽视保养好听力、视力这些“社交入口”，管理好睡眠、情绪与慢性病。

对子女而言，与家中老人固定每周通话或视频，重要节日尽量见面；帮忙接送、报名、陪同参加社会活动；善用数字工具，但不要让它替代真实接触等都是行之有效的敬老爱老方法。

衰老不只发生在腿脚和记忆里，也发生在社会联结中。敬老礼物或许不是补品，而是一次探访、一通电话、一顿家宴，帮助年迈父母更好保持社会联结。

据新华社

不要干吞蒙脱石散

千万不要干吞蒙脱石散！广东省药监局提醒称，这类矿物类药物遇水会快速膨胀，吸附能力很强。干吞药粉时，干燥粉末会吸走咽喉黏膜水分，造成黏膜脱水、糜烂。

为了避免损害咽喉并达到最佳治疗效果，药监提醒，服用散剂蒙脱石散要注意几点——

服用时应先将药品倒入半杯温开水（约50毫升）中，混匀至药粉不存在结块或沉淀，快速服完；最好边搅边服，保证服药全程的浓度相同。如果冲好后未及时服用，在服用前要重新搅拌均匀。喝完后可以用10~20毫升清水涮涮杯子再喝下，保证本次服药的完整剂量。尽量空腹服用，如饭前1~2小时、饭后2~3小时或睡前，以确保药物粉末充分覆盖肠道黏膜，发挥最佳效果；如果同时服用抗生素、益生菌等，要和蒙脱石散间隔1~2小时，以避免药物相互吸附，影响吸收。

据《广州日报》

肩颈腰腿痛别乱“垫”

腰部酸痛时，很多人习惯在腰下垫个枕头，觉得能“托住腰椎、放松肌肉”。广州医科大学附属第二医院骨科兼脊柱外科主任江晓兵教授提醒，自行垫腰并非人人适用，本身存在脊柱基础疾病的人群，盲目垫腰甚至可能诱发急性瘫痪等不可逆风险。

江晓兵解释，腰椎、胸椎健康人群，偶尔短时间在腰下垫薄枕通常不会有严重风险，还能短暂贴合腰椎生理曲度，放松腰部肌肉，但不建议整夜长期垫腰，否则会打破脊柱正常受力平衡，让腰背部肌肉持续紧张，反而加重腰部劳损。患有腰椎、胸椎疾病的人群千万不要盲目自行垫腰。垫枕头后腰椎曲度被迫改变，椎间盘突出加重，直接压迫脊髓神经，有可能诱发急性截瘫。

据《广州日报》

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼