

哪些菜肴是加糖“刺客”

不知大家有没有感觉到最近的趋势——餐饮食品中,加糖越来越多了。在饮料、零食、糕点流行减糖、无糖的同时,菜肴和主食当中却在大量放糖。这件事情令人忧虑。特别是对那些经常宴饮、点外卖、买主食的人来说,每天从餐饮产品里吃进去很多糖,实在不是一件好事情。

这些高糖菜肴你也经常吃吗?

1.当下最受欢迎的菜,大多数都是要加不少糖的。

糖醋排骨、糖醋里脊、鱼香肉丝、宫保鸡丁、糖醋鱼、可乐鸡、红烧肉、咕咾肉、荔枝肉、西湖醋鱼、番茄炒蛋、烧茄子、照烧鸡排、泰式鸡丸、奥尔良烤翅……总有一款是你喜欢的。

2.烤鸡、烤肉的时候,腌制时往往也会加糖。

因为加糖后,食物烤出来的味道、颜色重,更诱人。

3.做泡菜、酱菜也加了糖。

因为这样做之后,同样多的盐就不显得那么咸,然后就会吃得更多。

4.带甜味的酱大受欢迎。

当菜肴需要配着酱吃的时候,甜面酱、番茄沙司、梅子酱、蛋黄酱、千岛酱、蜜汁芥末酱、沙茶酱等都是带点甜味的。

5.日韩风味小菜多是甜味的。

韩式的泡菜和海苔、日式海藻、日韩风格的土豆泥,都是甜的。

6.主食也被糖攻陷。

某些品牌的面点之所以大受欢迎,是因为其中放了糖。杂粮馒头是甜的,小窝头是甜的,果仁红豆卷是甜的,玉米饼也是甜的。淡淡的甜味,尤其会让人放松警惕,认为它只是一款健康的主食,感觉不到它其实已经很接近甜食。

我们日常不小心会吃进去多少糖?

5%的糖不能提供令人满意的甜味,而8%

的糖则大受欢迎,认为很可口。至于饼干点心之类食品,要想让人吃得出有正常的甜味,就得加到15%—20%的糖。

酱油里有糖,料酒里也有糖,但加一勺料酒、两勺酱油,糖的总量还是很有限制的,无需恐惧。

中国居民膳食指南和世界卫生组织都提出,一天最好把添加糖控制在25克之内,最多不能超过50克。现在有了加糖的菜,25克的份额已经超了,在这种前提下,我们就更要谨慎喝饮品了,最好不要再搭配饮料、甜食了。100克酸奶就是8克糖,再加上一个面包和一份冰淇淋,50克的限额也要超标了。

菜肴大面积增糖有哪些害处?

1.引入了添加糖,增加了血糖控制的负担。

糖尿病人在外就餐的时候,即便不吃主食,血糖也升得很厉害。一方面,菜里有少量土豆芋头之类的含淀粉食材,再加上添加的糖,加起来就好几十克碳水化合物了;另一方面,宴饮通常是“馬拉松式”就餐,餐后无法及时站起来走动,饭局一坐就是两三个小时,没有运动消耗,血糖就会没遮没拦地疯狂飙升,而且居高不下。

2.增加了食物的热量,却没有增加维生素、矿物质的量。

这就导致会降低食物的营养素密度。很多人在喝酸奶的时候都恐惧添加糖,吃菜的时候却很少注意里面加了多少糖。

3.增加盐的摄入量。

加糖之后,人对咸味的感知能力就会下降。所以那些甜咸口的菜肴,含盐量会比没加糖的菜更高。吃了“大量糖+大量盐”的东西,饭后会更容易觉得渴,这事不能让味精来背锅。

4.会促进美拉德反应,增加促炎物质。



美拉德反应的反应物是蛋白质氨基酸带来的氨基,加上糖带来的羰基(或脂肪氧化产物带来的羰基)。高蛋白质的食物加糖腌制之后,羰基反应物增加,会促进美拉德反应,在产生更浓褐色、更多香气的同时,还会产生更多的丙烯酰胺和AGEs(晚期糖基化末端产物),它们都是促炎成分。

5.菜肴味道太浓了,就会很“下饭”。

这样的菜品多配白米饭白馒头才好吃,于是我们又不知不觉增加总的热量摄入。

6.使食客对自然风味的感知能力下降,口味变得更重。

其实,新鲜蔬菜中含有2%—5%的糖,即便不放糖,本身也是淡甜的。但现在大部分人的舌头已经被大量的糖和盐钝化,吃不出

天然风味了。

用糖醇和其他甜味剂来替代糖做菜可以吗?

这样做并不能解决问题。一方面,用糖醇类做菜不能增香增色,因为糖醇不能发生美拉德反应。另一方面,糖醇吃多了也未必好。此前有过研究结果,赤藓糖醇吃多了会增加血栓风险。过多的糖醇还会促进腹泻,扰乱肠道菌群平衡。世界卫生组织已经发布报告说,甜味剂不能帮助预防肥胖和慢性病。不要期待用什么神奇的东西解决嗜甜有害的问题。

所以,以后在点菜时,要像要求减盐、减油一样,要求少放糖或不放糖。大家一起努力,改变嗜甜口味,刹住这股菜肴越来越甜的风气。

(北京青年报 范志红)

从“硬抗”到“无痛”,生娃也能很舒适!

知识讲堂

影视剧中经常会出现这样的场景:一位勇敢的产妇,紧握着产房里的扶手,满头大汗,表情痛苦,伴随着阵痛发出撕心裂肺的喊叫,一边还要听从助产士的指挥:“用力、用力、再用力,孩子就要出来了……”没错,这就是很多人对分娩的传统印象。时代在进步,医学也在发展,分娩镇痛的出现让生娃这件事变得不再那么“惊心动魄”。

分娩镇痛的历史与发展

“硬抗”时代。传统观念认为,生娃哪有不疼的?受制于条件,女性分娩往往只能依靠自身的毅力和体力去“硬抗”整个产程。老一辈的都说“儿奔生,娘奔死”,经历过分娩的女性,对那个“至暗时刻”所遭受的痛苦是“难以忘怀”甚至是“刻骨铭心”的。一部分产妇经历过生与死的考验,也实实在在发生了一些悲剧。

分娩镇痛的优势

减轻疼痛。现有的分娩镇痛技术可以显著减轻分娩时的疼痛感,让孕妇在更加舒适的状态下迎接新生命的到来。疼痛是个人的主观感觉,个体差异较大,目前的技术条件可

以大大缓解分娩痛或完全不痛,这完全取决于产妇的要求和机体对药物的反应,我们所要达到的理想状态是可感知子宫的轻微收缩,这样有助于产程的进展和分娩的配合。

缩短产程。适当的镇痛可以减轻产妇的应激反应,减少分娩时的恐惧和疲倦,大量的研究证明分娩镇痛可以使第一产程缩短20分钟左右,很多产妇在无痛状态下走完了第一产程,有助于产妇的充分休息,保存体力,能以更好的精神状态配合完成第二、第三产程。

降低剖宫产率。分娩镇痛可以降低因疼痛难耐而选择剖宫产的比例,从而减少手术带来的风险和并发症。产妇的分娩体验直接影响到其后续的生育观,伴随着国家生育政策的调整,一个愉快的分娩过程有助于二胎三胎的孕育,同时也有利于降低二次剖宫产率。

不影响母乳喂养。目前分娩镇痛采用的是对母婴影响最小的椎管内麻醉方式,使用极低浓度的局麻药,不直接进入血,同时母体屏障也过滤了部分药物,通过科学检测母乳里均未发现局麻药成分,不影响宝妈们早期哺乳。产后疼痛会影响开奶,而分娩镇痛可以

有效缓解产后疼痛,有利于产妇的尽早开奶。

分娩镇痛的最新进展

随着医学科技的进步,分娩镇痛也在不断升级。如今,我们已经有了更加精准、安全、个性化的镇痛方案。比如使用可控性更强的镇痛泵,产妇可以根据自己的疼痛感受自控追加药物剂量,参与自己分娩的管理,避免个体因素所导致的疼痛差异。麻醉药品选择最低有效浓度,来实现“可行走分娩镇痛”。此外,还有一些新兴技术,如经皮神经电刺激、磁刺激等,也在临床试验中展现出良好的镇痛效果。

分娩镇痛技术的发展,让生娃这件事变得不再那么可怕。分娩镇痛的历史跨越几个世纪,从贵族专享到全民共享,科技的发展贯穿其中。若不是科学精神击破了愚昧无知,时至今日分娩日仍然是产妇的受难日。2018年国家卫健委发布《关于开展分娩镇痛试点工作的通知》,提出2018年至2020年在全国开展分娩镇痛诊疗试点,使这项技术逐步在全国推广,惠及了更多的产妇。当然,每个人的身体状况和疼痛感受都是不同的,是否选择分娩镇痛还需要根据个人情况,由产科及麻醉医生进行全方位的评估。但无论如何,我们都应该感谢医学的进步,它让女性在分娩过程中有了更多的选择和保障。

(天长市人民医院 陈金丛)

面对肾衰竭、尿毒症,怎样精心呵护每一天?

在与肾衰竭、尿毒症这场与生命的较量中,科学护理的力量不容小觑,那么如何运用科学护理手段,助力肾衰竭、尿毒症患者逆境中翻盘,实现生命的有力延续呢?

肾衰竭与尿毒症

肾衰竭就是肾脏的功能明显减弱或丧失,无法有效清理体内的废弃物,到了晚期被称为尿毒症。每个人患病的原因、病情发展速度和预后都可能因为个体差异、生病的原因和治疗方法的不同而有所差别。

影响生存时间的因素

得病的根源。比如,患有糖尿病的病人如果眼睛、神经或心脏出现了严重的并发症,那么治疗难度就会增大,病情可能会更恶化;高血压患者若心脏病加重,也会加快肾功能衰退。

治疗方法。对于肾衰竭患者来说,透析治疗是维持生命、缓解症状的重要手段。无论选择血液透析还是腹膜透析,其治疗效果的优劣对患者的生命延续至关重要。

全身健康状况。肾衰竭患者的生存期限通常会受到多个因素的综合影响,其中全身健康状况占据着举足轻重的地位。心脏病、肺病等合并症的存在,往往会加重肾脏负担,加速疾病进程,甚至诱发危及生命的并发症。年龄也是一个重要因素,老年人因生理机能减退,对疾病的承受能力相对较弱。此外,良好的营养状况能够有效维持机体免疫功能,延缓肾功能下降的速度,反之,则可能加速病情恶化。

如何有效延长生命并提高生活质量

1.正确治病,步步稳扎稳打

透析治疗乃生命支柱,患者务必遵医嘱,严格执行定期透析计划,确保肾脏代谢废物的正常排出,维持生命机能的稳定运行,这是战胜疾病根本所在。

有效管控血压和血糖,是阻止病情恶化、降低并发症风险的关键步骤。患者应积极配合医生监测血压和血糖值,通过合理用药、科学饮食及适度锻炼,确保这两项指标始终处于正常范围内,从而减少心脏病、感染等严重并发症的发生几率。

积极参与医疗团队的治疗管理,是患者主动掌握病情、实现康复的重要途径。需按时按量服用药物,不得擅自增减剂量或停药,并定期进行复诊,与医疗团队保持密切沟通,以便根据病情变化及时调整治疗方案,确保最佳治疗效果。

合理膳食,营养平衡
对肾衰竭和尿毒症患者来说,少吃蛋白质和盐有助于减轻肾脏负担,防止体内水分过多和水肿现象。

保证食物热量充足,让他们有足够的能量抵抗疾病消耗。注意限制钾、磷的摄入量,避免引起高钾血症或钙磷代谢失调。

注重个人卫生,防止感染
保持良好的个人卫生习惯是防止感染的重要一步。特别是透析穿刺部位要彻底消毒,每天要刷牙、漱口,必要时用抗菌漱口水,

好的心态对延长生命和提高生活质量有很大帮助。鼓励患者坦然接受疾病,主动参与心理咨询,学习应对压力的方法,提升自我调节能力。加入病友互助群,相互支持和鼓励,可以帮助他们减轻精神压力,增强战胜疾病的信心,更好地回归社会生活。

适量运动,保持活力
对肾衰竭和尿毒症患者来说,适宜的运动对增强体质、改善心肺功能、缓解情绪都有好处。但是运动的强度和方式要根据个人的身体状况来选择,可以选择散步、瑜伽、太极拳等轻度运动,目的是增强体质又不增加肾脏负担。

日常生活护理重点

1.监控身体指标,了解病情变化
定期检查血液中的肾功能指标(比如肌酐、尿素氮),观察肾脏排泄废物的能力。同时,要注意血液中钾、钠、钙、磷等电解质的平衡状态以及血红蛋白水平(反映贫血的程度)。这些数据能帮助医生判断病情,及时调整治疗方案,有效预防并发症,稳定病情,为延长生命打好基础。

2.注重个人卫生,防止感染
保持良好的个人卫生习惯是防止感染的重要一步。特别是透析穿刺部位要彻底消毒,每天要刷牙、漱口,必要时用抗菌漱口水,

注意会阴部清洁,避免尿路感染。家中环境要保持干净,个人物品尽量专用。

3.正确用药,遵医嘱
患者要严格按照医生的要求服药,了解每种药物对肾脏的影响,尽量选择对肾脏毒性小的药物替代。在治疗过程中,可能需要根据化验结果调整药物种类和用量,要及时与医生沟通。

4.生活细节,点滴关怀助健康
良好的生活习惯对肾衰竭、尿毒症患者很重要。要保证充足的休息和优质的睡眠,有利于身体恢复。戒烟限酒能降低患心血管疾病的风险,减轻肾脏负担。保持乐观的心态,可以通过读书、听音乐等方式放松心情,避免过度疲劳和情绪波动。平时注意保暖,多参加社交活动,丰富精神生活,全面提升生活质量。

面对肾衰竭、尿毒症,患者的生命长度并不固定,关键在于早发现、规范治疗和全面细心的日常护理。只要采取正确的治疗和生活方式,每一位患者都有可能延长生命,提高生活质量。

(天长市人民医院 纪云)

健康关注

新知台

外出踏青 请记好这些健康提示

春暖花开,正是踏青出游的好时候,大众在出行踏青过程中,要增强健康意识,重点注意以下方面。

(人民网 陈子源)

关注天气变化

春季气温多变,应根据气温变化适当增减衣物,外出时最好携带一件保暖外衣。

换装时应遵循“下厚上薄”的原则,尽量使身体“不冻不寒”。

如遇恶劣天气,尽量减少出行。

预防花粉过敏

有过敏史的人尽可能减少户外活动,特别是在有风的天气,更不宜在户外长时间停留。

加强个人防护,外出时戴好口罩,尽量少去花草树木茂盛的地方。

为减少身体上的花粉颗粒,回家后及时洗脸、沐浴、更换衣物,必要时可用生理盐水清洗鼻子、眼睛。

准备必要的脱敏药物。若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开诱发环境并服药,严重时应到医院就诊。

避免皮肤晒伤

春季紫外线增强,可以采取打遮阳伞,戴帽子、口罩、墨镜等手段防晒。

必须暴露于阳光下时应外擦SPF指数大于30的防晒霜。

不长时间暴露在阳光底下,尽量避开上午10点至下午3点光照时段。

提示
面部皮肤被太阳晒得绯红发热时,应让皮肤休息片刻再用温水洗面,切忌用冷水洗面。

防止昆虫叮咬

在野外尽量穿长袖上衣和长裤,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里。

避免直接坐在草地、树林等环境中。

必要时可喷洒驱虫剂,如常用的风油精、清凉油等。

提示
昆虫叮咬后可能会导致皮肤瘙痒,不要过度抓挠,以免出现皮损而引发感染。同时注意观察皮损变化,长期不愈或加重应及时就医。

如果被蚊虫叮咬,切不可生拉硬拽,可以用酒精反复喷杀,等虫体松动的时候,再稍用力将其拔出。

注意饮食安全

外出饮食需谨慎,注意饮食卫生、饮水卫生,不喝生水。

谨慎食用野菜。不采食野生蘑菇,谨防中毒。

野外就餐最好携带有密封包装的食品。

选择有卫生许可证的正规餐馆。

家庭烹饪时,养成良好卫生操作习惯。

选择适宜活动

根据自己的健康状况,合理安排行程,理性选择活动项目,避免过度劳累,保证充足睡眠。

平日缺乏锻炼的人,注意不要运动过量,否则容易出现运动损伤。

慢性病患者尽量避免高强度运动,特别是患有高血压、心脏病、糖尿病等疾病的老年人。