

哪些菜肴是加糖“刺客”？

范志红

不知大家是否感觉到最近的趋势——餐饮食品中，加糖越来越多了。不论是去餐馆吃饭，还是去食堂吃饭，都有同样的潮流。有个厨师也告诉我，最近他的同行们越来越喜欢在菜里放糖了。因为不管什么菜系，好像只要在咸味的菜肴里加糖，味道就更加醇厚，食客更加欢迎。

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、买主食吃的人来说，每天从餐饮产品里吃进去很多糖，实在不是一个好事情。

这些高糖菜肴你经常吃吗？

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、沙茶酱等也都是带点甜味的。

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。厨师大勺额外加糖才是最可怕的。每天如果吃300克加糖的菜，再加上200克加糖的淡甜主食（熟重），就能轻松吃进去至少30克糖。

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“马拉松式”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，赤藓糖醇吃多了会强烈增加血栓风险。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！

（摘自《北京青年报》）

春季「爆痘」莫慌

中西医结合战「痘」解救「颜值」

据新华社电（记者 田晓航）随着春季气温上升，人体皮脂分泌量增加，不少脸上爱“出油”的年轻人频频“爆痘”，苦恼不堪。中医专家提示，对于痤疮这种皮肤顽疾，中西医结合、内外合治具有一定优势，患者日常也要从饮食、作息等方面加强预防。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，痤疮是一种发生于毛囊和皮脂腺的慢性炎症，过度分泌的皮脂与灰尘、老化角质细胞混合，容易堵塞毛孔，表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节等多种形式，反复发作。其发病主要和不良情绪、作息不规律、大便不通畅等因素有关。此外，皮肤经常过敏的人群因皮肤敏感脆弱，皮肤屏障功能下降，也相对容易感染痤疮丙酸杆菌而出现痤疮。

“痤疮完全可控可治，但通常至少需要两三个月时间。”余远遥说，通过内服中药、西药并结合外用药物、中医针灸、光电治疗这样的中西医结合治疗方式，坚持足疗程治疗通常会有较好的效果，患者要有耐心和信心。

那么，什么样的痤疮患者需要治疗？余远遥说，如果仅出现两三颗“青春痘”尤其是以粉刺为主，可以不用治疗，但“痘痕”长得较多或较重，或者出现大的结节、囊肿，则需要系统规范治疗。

余远遥介绍，具体而言，粉刺如果不多，可以外治法为主，比如在患处涂抹维甲酸类药物，或进行中药“清痘”、中医针灸治疗。如果出现炎性丘疹甚至伴有脓疱结节，建议在外治基础上增加一些中药或西药的口服药，其中，口服中药治疗采取辨证论治、一人一方的个体化治疗方式，即根据症状、舌象、脉象来制定个性化的治疗方案，如清肺胃湿热、活血化痰、调理冲任等。

担心“冒痘”降低“颜值”，生活中该如何预防？中国中医科学院西苑医院皮肤科住院医师张益生建议，每日认真清洁面部，规律作息，保持大便通畅，注意防晒，同时，饮食上少吃高糖高脂和辛辣食物及曾经导致“冒痘”的食物。

世界卫生日说“减盐”：

专家提示“口重”更应注意少吃盐

据新华社电（记者 董瑞丰）减盐的难点是什么？一份最新的消费者调查结果显示，“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示，控盐主动权在每个人的手中，“口重”更应注意少吃盐。

4月7日是世界卫生日，国家卫生健康委将中国宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。减少食盐（钠）摄入，是预防高血压及心血管疾病、促进健康的简单有效方法。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国人均每日烹调用盐9.3克，远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。

来自科信食品与健康信息交流中心的数据显示，接近70%的受访者认为减盐具有较高健康意义，超过60%的受访者认为自己需要减盐。但盐是百味之首，超过50%的受访者表示减盐最大的阻碍是难以舍弃口味。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，不少消费者认为盐少了菜不好吃，但实际上味蕾对于咸味没那么敏感，消费者测试表明，减少5%至10%的盐不会对咸淡产生明显影响。

中国工程院院士陈君石认为，控盐主动权在每个人的手中，撒盐和鸡精的时候可以少抖一下，倒酱油时可以少滴几滴。有这样的主动控制意识，限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时，老年人味觉感知退化，对咸味不敏感，更需要注意减盐。

面对“重”口难调，专家还表示，如果希望减盐不减咸，现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下，低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数人不宜高钾摄入人群，需咨询专业医师的意见。

春季手足口病高发 疾控机构提示做好预防

据新华社电（记者 顾天成）春季来临，气温回升。中国疾控中心近日发布健康提示，提醒即将进入手足口病高发季节，家长和老师们要做好预防，多关注孩子手、足、口等部位的症状表现，发现异常应及时就诊。

根据健康提示，手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染病。全年均可发病，4月至7月为春夏季高发时段。临床表现为发热，口腔出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹等，伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿一般预后良好，7至10天病程后可康复。

北京儿童医院感染内科副主任医师郭欣表示，针对手足口病，家长们一旦发现以下情况，建议及时带孩子到医院就诊，包括出现38.5℃以上的高热体温；孩子由于口腔内的疱疹造成严重疼痛，食欲不振、尿量减少；孩子出现精神差、面色苍白、心率增快等和平时状态完全不一样的情况。

如何做好预防？健康提示明确，重点要做到以下五点，包括保持良好手卫生，儿童以及家长和看护人在外出回家后、进食前、如厕后等情形下，应用七步洗手法清洁双手；防止交叉感染，尽量不与患儿分享玩具、共用餐具和洗浴用品等；建议手足口病流行期间尽量不带儿童到人群聚集的公共场所；居室等环境要经常通风，保持空气流通；门把手等接触频繁部位、日常用品和儿童玩具定期清洁和消毒。



新型结直肠癌免疫治疗药物研发成功

据科技日报讯（记者 陈曦）记者从天津大学获悉，该校生命科学学院教授吕春婉团队成功研发出新型结直肠癌免疫治疗药物。相关成果发表于国际期刊《纳米》。

结直肠癌潜伏期长、死亡率高，是威胁人类健康的一大顽疾。在诸多疗法中，免疫疗法被认为是最有前景的治疗方法之一。其原理是提高肿瘤细胞的免疫原性和免疫细胞杀伤肿瘤细胞的能力，激发和增强机体抗肿瘤免疫应答，协同机体免疫系统杀伤肿瘤、抑制肿瘤生长。目前，免疫疗

法已成为抗癌研究的新热点。

团队设计合成的新型结直肠癌免疫治疗药物，在顺利进入肿瘤细胞后，可显著提高对肿瘤细胞具有杀伤作用的淋巴细胞表达水平，恢复免疫系统活力，进而遏制结直肠癌发生、发展。

动物实验结果表明，新型结直肠癌免疫治疗药物一方面提高了小鼠体内肿瘤细胞的免疫原性，另一方面显著提高了细胞毒性T淋巴细胞杀伤肿瘤细胞的功能，并对小鼠体内其余正常细胞无显著影响。这为结直肠癌治疗提供了新思路、新方法。

“与同类药物相比，我们研发的新型结直肠癌免疫治疗药物的优势主要在于对毒性的改善。关于毒性的检测数据将在下一步研究中展开。”吕春婉说，尽管药物已经在动物实验上取得成功，但距离临床应用还有很长的路要走。未来，团队也将着力于药物的临床应用研究。

芡实是“入春第一米”

据健康时报讯（赵薇）芡实是睡莲科植物茨的成熟种仁，具有益肾固精、补脾止泻、除湿止带的功效。春季食用芡实，可以养脾胃，促进血液循环，使人脸色白暂润泽，也可去除体内湿气，改善春困现象，芡实也往往被誉为“入春第一米”。推荐三款芡实食疗方。

芡实扁豆山药粥：芡实、白扁豆、山药各15克，粳米150克。同人锅加适量清水煮粥至熟，再加入适量红糖调味即可。

有健脾益气、补虚健体的功效，适用于脾胃虚弱引起的面色萎黄、失眠乏力、消化不良等人群食用，亦可作为体弱老年人、先天不足小儿及胃肠道手术恢复期的食疗调养。

芡实桂圆银耳羹：芡实30克，桂圆肉12克，银耳半朵，枸杞子6克，同人锅加适量清水熬制黏稠，再加入适量冰糖即可。有健脾养血、益阴生津的功效，适合面色少华、口干口渴、心烦失眠等津亏血虚的人群食用。

芡实核桃粥：芡实30克，核桃肉15克，红枣肉10克，芡实打成粉，放入开水中搅拌均匀，再拌入核桃肉、红枣肉，煮粥加糖食用即可。有补肾健脾、养血安神的功效，适合肾脏精气阴阳不足的人群食用。

芡实虽然营养价值高，但其性味涩而收敛，凡大小便不利者、外感前后及新产后妇女皆禁服，食滞者慎服，儿童忌服。

维护免疫力怎么吃？

于康



想要维护免疫力，应注意保持健康的生活方式，例如合理饮食、适量运动不久坐、戒烟限酒、心理平衡、睡眠作息规律等等。

在饮食上，对于维护免疫力，没有一种食物单独有这么大的能力。要想维持一个好的免疫力水平，一定要保证食物多样化。

食物多样化可以维护免疫力

给大家两个数字：每天吃的食物要超过12种，每周吃的食物种类要超过25种，其中可包括谷类、薯类、豆类、坚果、蔬菜、水果、禽肉、畜肉、水产类、蛋类、奶类、调味品不算。在一定范围内，食物越宽泛，种类越多，抵抗外界侵犯的能力相对就越强。这就好比一个军队，排兵布阵要合理，且每个岗位都兵力充足。

在食物多样化、种类全面的基础之上，要保证食物的均衡，其中有一种食物必不可少，那就是主食。

警惕眼“过劳” 预防干眼症这样做

新华网记者 顾天成 徐鸣航

春季气温升高，部分地区出现大风天气。医学专家提醒，大风干燥天气、过敏性结膜炎、过度眼疲劳等因素都可能诱发干眼症。怎样改善干眼症症状，如何做好预防？

近日，一位网友自述，自己因工作原因经常熬夜，在持续一年每天长时间看电子屏幕后，眼睛开始疼痛无比，经医院检查被诊断为严重干眼症，睑板腺几近缺失。

北京大学第一医院眼科主任医师李骏介绍，干眼症的典型症状有眼睛感到又干又涩，常伴流泪。同时，眼酸、眼痛、看近处不能持久，严重者还可出现头痛、恶心、记忆力下降等。循证医学证据显示，熬夜是诱发眼

板腺阻塞，从而导致油脂缺乏型干眼的主要原因之一，这类患者总体占比七成。

“干眼症患者的眼睛由于油脂膜过薄或缺失，导致泪水在眼睛内停留时间过短，容易蒸发，造成眼睛干燥。当眼睛感到干燥时，泪腺会刺激分泌更多的眼泪，所以干眼症反而常常流泪。”李骏说，对于严重干眼症患者，建议要咨询专业眼科医生，根据个人情况制定合适的治疗方案。

如何改善上述症状？专家表示，睑板腺位于眼皮睑板内，是能分泌油脂的腺体，刺激增加其油脂分泌对改善症状很关键。可以尝试以下方法，包括通过热敷、清洁睑缘、

板腺疏通和按摩等方法刺激增加分泌油脂；避免频繁使用眼药水；强脉冲激光是一种治疗睑板腺功能障碍引起的干眼症的方法，应到医院由专业的医生进行诊断和治疗。

怎样预防干眼症的发生？北京协和医院眼科副主任医师陈迪表示，长时间近距离用眼，大量使用电子屏幕会使人自然眨眼频率降低，加重眼干、眼涩等症状，建议减少非必要近距离用眼时长。若因学习、工作需要长时间用眼，建议采取“20:20:20”用眼法则，即每近距离用眼20分钟，望向20英尺（大约6米远）的地方至少20秒，让眼睛放松一下。眨眼训练、热敷也可很好缓解眼部和眼周的疲劳感。

主食是能量的主要来源

推荐红薯作为主食

红薯的蛋白质质量相对高，可弥补大米、白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率，因此，红薯是主食理想的替代品。此外，红薯热量较低，相同重量的红薯只有大米热量的1/4，而且还富含膳食纤维，有防便秘的作用。不仅如此，红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素B6、脱氢表雄甾酮等成分，具有保护血管、辅助防癌等多种功效。对消化功能弱的人群来说，红薯最好在早餐或者午餐吃，晚餐尽量少吃或不吃，否则晚上躺平睡觉时，发生反酸的概率会更高一些。吃红薯时要将皮去掉，尤其是有褐色或者黑褐色斑点、黑块的地方，一定要去除干净。（摘自《北京青年报》）