

糖的危害 与烟酒相当

《自然》揭“砂糖的毒性真相”，专家教你怎么吃糖

全球权威科研期刊《自然》2月刊上，发表了一篇文章，叫《砂糖的毒性真相》。

研究者通过动物实验证明，糖会让人上瘾：“糖瘾是双重作用。一方面，糖分影响体内荷尔蒙，使大脑无法发出饱腹的讯号，越吃越多吃上瘾，肚子饱了却还想继续吃；另一方面，糖对体内激素的影响还表现在会使大脑不间断发出要摄入糖分的讯号，就像烟瘾和酒瘾一样，吃糖的人会越来越爱吃糖。”

研究者统计，过去50年内，全球糖消费量激增3倍，糖摄入过多造成的肥胖症、糖尿病、心脏病和肝病等疾病在全球高发，每年间接导致全球约3500万人死亡。

研究者称糖的危害远在脂肪和卡路里之上，因此糖的摄入应严格限制。

糖的坏处

糖为什么会蛀坏牙齿

砂糖对人体的坏处远远大于好处，并不是一个新观点。早在1995年，世界卫生组织就呼吁“全球戒糖”。除了《砂糖的毒性真相》所说的危害外，大家知道最多的是对牙齿的损坏。

浙医一院口腔科副主任汪国华医师说，所有糖里面，蔗糖也就是常说的白砂糖最容易引起龋齿，其次是葡萄糖、乳糖，木糖醇对牙齿的损害不大。

蔗糖引起龋齿的原因是，导致龋齿的细菌对蔗糖的利用率最高，碰到蔗糖产生乳酸，在一定的PH值中(5.5最适宜)牙齿脱钙，腐蚀表面形成牙洞，牙齿就被蛀掉了。汪主任说，吃一颗糖并不会蛀掉一颗牙，而是糖分长时间停留在牙齿表面，又不按时刷牙造成的结果。“要想吃糖，不长蛀牙，每天早晚两次刷牙是必须的。”

高糖饮食对眼睛的危害

医学界还认为，高糖饮食是近视的相关危险因素，与长时间近距离用眼、缺乏户外运动、缺乏母乳喂养等因素并列。浙医二院眼科医师倪海龙说，危险因素是通过大规模流行病学调查、对照组分析得出的结果，说明摄入糖分较多的人得近视的比例较高。当然，高糖饮食并不一定会引起近视。

糖会让人看上去更老

研究证明，经常吃甜食，皮肤会比较油，容易长青春痘、得脂溢性皮炎，产生头皮屑。浙医二院皮肤科主任医师吕中法说：“如果有人得了上面几种病，我就会建议他们控制饮食，不要吃甜的东西。经常长痘痘、出油，皮肤毛孔就会粗大，人看起来就会比较显老了。”

另有研究认为，糖可能与蛋白质结合，形成的结合物会沉积在皮肤下，形成色斑，会使人看上去更老。

专家提醒

每天吃糖不要超40克

按照世界卫生组织的建议，每日摄入白糖总量大约为30—40克，即不要超过每日摄入总碳水化合物的10%。30—40克的白糖是什么概念呢？在常吃的甜食中，一大勺果酱约含糖15克，一罐335毫升的可乐约含糖37克，3小块巧克力约含糖9克，1个蛋卷冰淇淋约含糖10克，几块饼干约含糖10克……如果不注意的话，30—40克糖的数量限制非常容易突破。

怎么看食品里的含糖量？

浙江省疾控中心营养与食品卫生监测所章华所长说，一般情况下，食品包装袋后面会标出能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠五个指标。含糖量可以从碳水化合物这一栏看出。章所长说，营养标签里面注明，100克该食物含有多少碳水化合物，如果标为

50%，就是说吃了这个东西，已经摄入一天需要的50%的碳水化合物。虽然无法直接看到食品中的含糖量，但是从碳水化合物的含量上，可以估计糖的含量。差不多也就是50%所需的糖量。

红糖是否同样对人体有伤害？浙医二院营养科主任张片红说，红糖和白砂糖本质上是一样的，因此他们对人体的影响是一样的。

再说天然食品中的糖分。秋冬天的砂糖橘含有大量的糖分，包括葡萄糖、果糖、蔗糖等种类。“糖尿病病人不能吃过多的砂糖橘之类很甜的水果，吃多了也等于摄入大量的糖。”张主任说。

如果真的想吃甜食，张主任建议，可以吃些纯度在70%以上的黑巧克力，只吃一点就可以满足你对甜食的欲望，又可以减少摄入量。还有，不太甜的水果、番薯等含有抗氧化物质和纤维素，可以让你有持久的饱腹感，转移你对甜食的興趣。 据《都市快报》

关爱有家
Family-like Care



像关心家人一样关心客户
专业 周到 负责 透明

K2两厢 越世登场



6:4 分离座椅

根据不同用途，K2两厢后排座椅可进行靠背折叠拆叠，实现座椅的多样化组合，打造更大更实用的舒适驾乘空间。

K2
城市悦行派

在真空中看见未来的方向，在空间中听见自由的召唤。全新K2两厢，源自彼得·希瑞尔大师设计，搭载强劲GAMMA发动机，搭载6.2L/百公里的低油耗，6:4分离座椅，自由分割空间比例，随心所欲拓展空间，K2两厢，发现悦行生活另一面！



东风悦达起亚汽车两厢公司



全国服务热线：400-777-0000



KIA: www.dfy.com.cn

KIA
东风悦达·起亚

昆山分店 0512-87261188
张家港分店 0512-88836666
太仓分店 0512-85770188
吴江分店 0512-83891222
苏州工业园区 0512-85866688
苏州新区 0512-86301630
常熟分店 0512-82330039

淮安车行天下 0513-80680888
南通嘉华 0513-85605588
南通益佳 0513-87291566
海门宝力 0513-82330818
江都龙兴 0514-86680880
常州泊兵 0514-87755526
盐城嘉华 0515-88334599

盐城弘理 0515-86413300
江苏悦达东大 0515-88950000
徐州海祥 0516-65000809
徐州润泰 0516-8778181
连云港永 0516-86167111
连云港兴 0517-85340018
连云港金华 0518-85752188

濮阳顺达 0519-87675511
常州万事达 0519-85219318
泰州海祥 0523-80661918
宿迁苏宁 0527-84568800
南京圣悦康 025-52631118
南京益康 025-68817888
南京悦达起亚 025-58850101

南京康亚 025-86602768
宜兴悦康 0510-87227666
无锡东方乐园 0510-82126000
无锡康大 0510-83570777
江苏新康亚 0510-80622686
镇江凡达 0511-86822552
丹阳仁 0511-86918111