



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年9月19日

星期日

无糖月饼也别敞开吃

小心掉入「甜蜜」陷阱



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

吃一个月饼 等于吃3碗米饭

“每逢佳节胖三斤”，这是大家对节假日饮食的真实写照。中秋佳节，月饼是餐桌上少不了的一道点心。中国疾病预防控制中心官方网站信息显示，月饼的重量从80-200克大小不等，按150克大小的五仁月饼计算，含能量2838千焦(折合成千卡等于678千卡)；而一碗130克的米饭，能量仅为215千卡。换句话说，就能量而言，吃一个月饼等于吃了3碗米饭。

这两年，一些商家推出各种无糖月饼，并贴上了“健康”“养生”“糖尿病人可食用”等标签。

“含糖食品中添加的糖分大多是蔗糖，或者是蔗糖的类似品，包括单糖(葡萄糖、果糖)和双糖(麦芽糖、蔗糖)等。”山东大学第二医院内分泌科主任庄向华介绍，这些都属于添加糖，无论是糖尿病患者，还是其他人群，都应该控制每天的摄入量。

根据我国《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)，无糖或不含糖是指每100毫升液体中含有添加糖≤0.5克，或者每100g固体中含有添加糖≤0.5克。低糖则是指每100毫升液体(或100g固体)中含有添加糖≤5克。

其实所谓的无糖月饼，大多是指不含添加糖，但并不代表整个月饼中没有任何糖分。

无糖食品 会用甜味剂调和口味

“为了调和口味，无糖食品或饮料中通常会添加甜味剂。”庄向华介绍，按照来源，作为食品添加剂的甜味剂可分成两类，分别是天然甜味剂和人工合成甜味剂。

其中，糖醇类就属于天然甜味剂，在天然食物中就有少量存在，属于天然成分的替代糖。它的甜度低于蔗糖，口味接近天然食物，没有合成甜味剂的苦味。

“糖醇有一个重要特点，血糖生成指数低，不会引起血糖快速上升，所以被国内外广泛用于糖尿病人食品中。”庄向华介绍，同

时，糖醇不被口腔中的细菌发酵利用，因此不会导致龋齿。

据介绍，糖醇并非不含能量，其中木糖醇含有的能量和蔗糖类似，山梨糖醇和甘露糖醇比蔗糖低，但摄入过多会增加胰岛素抵抗的可能，最终会造成超重和肥胖，糖尿病人也不能无限量食用。

还有一类是人工合成的甜味剂，属高强度甜味剂，比如糖精、甜蜜素、索马甜、阿斯巴甜、甘草甜、甜叶菊糖等。它们通常不能提供甜味以外的其他功能性质，在饮料中提供的能量可以忽略不计，所以很多商家把这类饮料叫做“零卡路里”。

无糖月饼 吃多了也会升糖

“虽然市面上的无糖月饼种类较多，制作工艺、馅料种类也有差异，即使没有添加糖，月饼原材料中含有大量面粉、食用油、坚果等，总体热量依然较高，比我们日常吃的米饭、馒头等热量都要高。”庄向华表示。

庄向华介绍，当大家吃这些无糖月饼后，做饼皮的面粉仍会在体内转变成葡萄糖被人体吸收，而且有些月饼中的果仁、花生等也会转化为葡萄糖和脂肪，所含有的热量比一般主食更高。可见，无糖月饼并非完全“无糖”。

“虽然甜味剂不经过糖代谢过程，不直接影响血糖，但一些甜味剂在转化过程中，会增加尿酸水平，造成高尿酸血症，甚至痛风性关节炎，可能对肾脏造成影响。同时，还有人会对甜味剂产生胃肠道反应，引起腹泻等症状。”庄向华说，“不过，和普通月饼相比，无糖月饼总热量确实会低一些，糖尿病、肥胖和高血脂者，在血糖控制理想状态的前提下，可进食少量无糖月饼，并及时进行餐后血糖监测，以预防出现过大的血糖波动。”

中秋节前后，不少人喜欢把月饼当成早餐食用。庄向华提醒，早餐如果吃月饼，最好别和粥一起吃，月饼和粥都是高升糖指数食品，不仅对血糖异常或糖尿病患者不利，对健康人来说，也会摄入过多能量，影响代谢。

慢病人群 注意选择月饼种类

月饼一次性食用过多容易增

加肠胃负担，造成消化不良等问题。为了丰富口感，如今月饼搭配绿茶、红酒或水果的食用方法也流行起来。庄向华表示，月饼搭配食用也要注意节制，例如，月饼搭配绿茶，只能起解腻作用，无法减少摄入的热量。月饼搭配水果，也建议食用热量较低的水果，更有利健康。

庄向华表示，“中秋节晚上吃团圆饭时，要注意多摄入各种蔬菜和豆制品，清淡饮食，少油少盐，减少主食量，一个月饼吃1/8-1/4为宜(约85-170大卡)。”

除了糖尿病患者，其他不同慢性病的患者，在控制总量、关注营养成分的基础上，也要有选择地品尝月饼。比如，患有肾脏疾病的患者，最好吃素食、水果馅月饼、痛风患者应避免选择肉类、蛋黄类、火腿类月饼。

无糖奶茶未必无糖 辅料也可能含糖

其实，不止是糖尿病患者，出于健康或控制体重等考虑，现在越来越多人选购食品或饮料时，倾向于选择无糖类。无糖食品就能放心无限量食用了吗？

庄向华表示并非如此，“一些甜味剂在代谢过程中的产物，会造成身体胰岛素抵抗，引起代谢紊乱，也会增加肥胖的概率。”大家在日常饮食中，可把无糖食品作为一种选择，或者烹饪时用甜味剂代替蔗糖，确实能控制热量摄入，但还要注意摄入量。

现在很多年轻人靠奶茶续命，认为只要选择无糖奶茶就可以无所顾忌地喝了。其实，很多测试实验都发现，奶茶店里的无糖低糖奶茶都含添加糖，而且含糖量并不低。

《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》只有对预包装无糖/低糖食品含糖量的要求，对于现制饮料还没有相应的标准要求。因此，大家购买奶茶时也要注意，即使没有添加糖，也要注意其使用的原料，比如珍珠、椰果、布丁中是否含有添加糖。

庄向华提醒大家：“奶茶除了含糖，还有较多的咖啡因、反式脂肪酸，喝多了对身体没有好处。”在日常生活中，白开水或者淡茶才是最好的选择。如果实在爱喝甜饮料，尽量选择含糖量低或无糖饮料，同时减少饮用频率。

医探007 ▶

在刚刚过去的炎热夏天，不少医院门诊上经常有手背出现丘疹、瘙痒的儿童来就诊，他们可能患了摩擦性苔藓样疹。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

摩擦性苔藓样疹又名沙土皮炎、儿童丘疹性皮炎，是常见物理性皮肤病之一，“它多发于2~12岁的儿童，以学龄前儿童居多，并且夏季多见。”山东省皮肤病医院皮肤科主治医师孙菲菲说。

探寻摩擦性苔藓样疹的发病原因可以发现，患儿常有玩沙土或接触粗糙物品的情况。孙菲菲表示，这类疾病的发生，可能与接触物品和手足部反复磨擦刺激有关，也有观点认为，其发病与自身敏感性增高、日晒、病毒感染等有关。

摩擦性苔藓样疹好发于双手背、手腕及前臂，足背、小腿、大腿、膝盖等处也可出现，多为对称性。皮损表现为粟粒至豆粒大小、多角形或圆形小丘疹，细密成群，但不融合，红色或皮色，表面可覆有细小鳞屑，可伴有瘙痒。

孙菲菲介绍，摩擦性苔藓样疹具有自限性，但其病程长达4~8周，并且容易反复发作，瘙痒会影响患儿日常生活。早诊断、早治疗可以缩短本病病程，减轻临床症状。患儿日常要注意避免接触沙土和粗糙物品，减少摩擦。

孙菲菲说，所谓自限性疾病，就是疾病发生发展到一定程度后，靠机体调节能控制病情发展并逐渐恢复痊愈。一般来说，在没有严重其他并发症的情况下，只需对症治疗或不治疗。

“治疗以外用药为主，可以选用外用地奈德乳膏、丁酸氢化可的松乳膏、他克莫司乳膏、除湿止痒软膏等。瘙痒明显的，可口服抗组胺药如西替利嗪、氯雷他定等，多数很快就可痊愈。如果效果不佳，建议到正规医疗机构就诊。”孙菲菲说。

小儿湿疹如何治疗

1.去除病因

小儿湿疹首先应尽可能找到疾病的原因，家长可密切关注诱发湿疹的内因、外因，将病因去除后，可减少湿疹的复发。

2.口服药物治疗

小儿湿疹的发生与过敏性因素有很大关系，如果湿疹较轻微，只要避免接触外界的刺激即可，但湿疹较严重，应积极服用抗组胺药物治疗，如西替利嗪、氯雷他定等，有镇静止痒的作用，配合镇静止痒剂治疗，可有效改善症状。但用药之前应咨询医生，避免给孩子身体带来更大伤害。

3.外用药物治疗

小儿湿疹的发作可引起局部皮肤的红斑、红疹。随着病情加重，皮疹可蔓延至身体的各个部位。如果湿疹引起渗液、糜烂等症，可使用溶液湿敷，在皮损稍干燥之后再使用外用的激素类药物治疗。

小儿湿疹容易反复发作，除了积极治疗外，还应注意日常饮食、生活等方面的护理，将疾病控制在缓解状态下，避免影响孩子的生长发育。首先应注意居室的清洁、通风，有供暖的城市室内较为干燥，可使用加湿器。

清洁皮肤时尽量使用温水，减少皮肤清洁剂的使用。穿着方面可选择纯棉、柔软的衣物，避免人造纤维等面料的衣物，衣物不能太厚。此外还应注意饮食，避免吃辛辣刺激性食物以及海鲜等。

玩沙起疹子「沙土皮炎」缠上宝宝