



“吃糖太多不利健康”已被大多数人所认识，糖是一种纯热能物质，它含有高热量，但缺乏维生素、矿物质和蛋白质，即为“空热量”。除了导致发胖外，还会刺激大脑释放多巴胺让人上瘾。

## 贪吃甜食小心“甜蜜陷阱”

本刊 综合

### 糖危害远在脂肪之上

健康专家表示：“糖能带给人们快乐与满足的情绪，然而，过量摄入糖容易引起如高血压、胰腺炎、营养失调、肝功能损伤，对人体不利。”对于孩子来说，过量的糖分还会抑制其体内生成“饱腹感”的荷尔蒙，即使已经吃过量，他们也仍会觉得饿，间接导致吃太多而长胖。

### 戒掉糖瘾须心态先行

一般人感到饥饿时会想吃

糖，所以要让血糖处于平稳状态，如在两餐之间加餐等做法有利于降低人对糖的渴求。其次，减少对糖的依赖，改变心态也是非常重要的，找到生活中除饮食外的更多乐趣，用其他方式来慰劳自己或排遣郁闷。

对于不少儿童嗜糖的问题，健康专家提醒，家长不要用甜食和香酥食品来奖赏孩子，从小培养孩子不爱甜食和浓味的习惯。

### 饮料与甜品也要控制

对于健康食糖量，健康专家介绍，从营养角度每人每天摄入

糖应在100g以下。专家建议，在糖果之外，最应控制的是饮料与甜品的摄入。

健康专家表示，水果、蔬菜等天然食物中也含有糖，但它们还含有维生素、矿物质、膳食纤维，并不是所谓的“空能量”。饮料中的糖含量非常可观，如可乐含有11%的糖，饮用一瓶600ml的可乐，就摄入了60g左右的糖，单是喝一瓶可乐就占了每日健康食糖限量的六成。此外，糕点、冰激凌中也有很高的含糖量。

健康专家强调，普通人并不是不能吃高糖食物，而是要控制

其摄入量。“在购买食品时，一定要关注其配料表，如果‘白砂糖’、‘果葡糖浆’等排在前几位，那么就说明此食品主要由糖构成。”健康专家表示，“营养配料表的‘碳水化合物’也间接体现了食品的含糖量。”

### 专家解答：

1、红糖、黑糖是不是比白糖健康？

健康专家表示，红糖、黑糖和白糖本质上是一样的，只是精制程序与脱色工艺不同而已。相同质量的白糖、红糖、黑糖对人体的影响是一样的。

2、用“无糖食品”代替有

### 糖食品好吗？

对于普通人来说，并不建议一味追捧无糖食品。健康专家称：“如糖醇等物质，虽对血糖影响较小，但食用过多可能造成腹泻。所以控制糖的摄入并不是一味选择无糖食品，而是要控制整体糖分摄入量以及在其他食物的搭配上下功夫。”

### 3、吃糖过多易“显老”？

已有大量研究证明，经常吃甜食，皮肤容易产生青春痘、脂溢性皮炎等问题。所谓吃糖过多易“显老”，主要是因为甜的食物会刺激皮肤长痘痘、出油，皮肤就会毛孔粗大，看起来老态。



## 济宁市第一人民医院

### 成功举办鲁西南地区神经介入第三届高峰论坛

由济宁市第一人民医院神经外科承办的山东省医师协会神经外科分会第二届脑血管病自由论坛、山东省微创三叉神经根治术推广与培训学术交流会于6月23日-24日在运河宾馆举行。

大会邀请了中华医学会神经外科副主任委员北京天坛医院王硕教授，中国神经科学学会神经损伤与修复分会主任委员、《中华神经医学杂志》总编辑北京军区总医院附属八一脑科医院徐如祥教授，北京宣武医院张鸿祺教授，上海华山医院冷冰教授、宋冬雷教授、徐斌教授，天津环湖医院佟小光教

授，武汉协和医院赵洪洋教授以及省内知名神经外科专家做专题讲座，并就脑血管的外科和介入诊治选择、三叉神经痛的微创治疗精髓进行交流和推广。

参加此次盛会的代表来自省内约100余人，本届自由论坛是为大家提供自由交流、相互启迪的平台，达到“相互学习、经验分享、共同提高和交流感情的目的，以利于广大同仁及时、准确的把握脑血管病治疗新动向，掌握新进展、新技术，捕捉新信息，促进山东省神经外科专业发展与提高。

(辛全秋 乔萌)

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲