



食话实说

警惕『无糖』的甜蜜陷阱

代糖食品未必对减肥有效

海南日报全媒体记者 曾毓慧

炎炎夏日里，喝上几口甜饮，再吃上几块甜食，体内分泌的多巴胺让人瞬间感到身心愉悦，不过，如果过度摄入高糖食品，则会导致肥胖及糖代谢异常等病症。就在大家下意识戒糖、控糖时，一些商家推出系列“零糖”饮料、代糖食品，一时间可谓圈粉无数。“有一定的医学依据，但不能过度依赖，提醒大家别掉进‘甜蜜陷阱’。”受访中，海南三甲医院营养科专家提醒，长期食用零糖食品可能会干扰身体对甜味的感知与食欲调节机制，而过度依赖代糖食品容易造成胰岛素敏感性下降，或影响肝肾代谢，由此增加糖尿病及心血管等疾病风险。

25岁女子小雯(化名)身高1.53米，但体重已达80公斤，近日，经海南省中医院临床营养科副主任医师符杨浠诊断为肥胖症，并伴有糖代谢异常。起初，小雯遵医嘱进行限量膳食营养治疗，并服用该科开出的中药代茶饮减重，一个礼拜下来就瘦了7斤。不过，她近期到临床营养科复诊时自诉体重出现反弹，血糖控制欠佳，经符杨浠详细询问，原来，这段时间以来，小雯在饮食上刻意控糖，但难免耐不住“糖瘾”，就在自媒体平台选购了好几款代糖零食解馋，结果一多吃，就导致血糖出现异常。

案例 代糖“欺骗” 体重不降反升

绍，真正的糖包括蔗糖、葡萄糖、果糖等，由于糖类物质最容易被人体吸收，在体内转化为脂肪，容易导致肥胖。而代糖又称为甜味剂，属于食品添加剂，热量极低，也不易被人体吸收，自然受到部分消费人群的青睐。代糖不会刺激血糖水平升高，如果大量摄入代糖，机体感知到甜味后会过量分泌胰岛素，长期刺激会导致胰岛素敏感性下降，对控制肥胖及糖尿病反而不利，患者会出现体重上升、血糖升高等症状。

另据了解，经常食用代糖食品可能会导致肠道菌群紊乱，从而引起便秘、腹泻或消化不良等问题。

“顾名思义，代糖并不是真糖，但它与真糖口感相似，甜度往往比真糖要高出很多倍。”符杨浠介



相关链接

《中国居民膳食指南(2022)》建议，控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下。

建议 不可依赖“零糖” “代糖”食品减肥

为了瘦身与健康，部分人群选择甚至依赖代糖食品，这里可能存在认识误区，那么，对于代糖或者零糖食品，是否就意味着可以放心地食用呢？

很多人“闻糖色变”，这本身就是一个认识误区。在一些医学专家看来，糖并不是健康的敌人，相反，糖在人类生命活动过程中起着十分重要的作用，它能为生命活动提供必不可少的营养与能量。但是当身体摄入糖分超标，导致肥胖或引发其他病症时，患者就需要遵医嘱进行科学的控糖。这里的糖，主要指精制糖，如白砂糖，并不代表复合糖类，如各种主食。

“无糖食品，并不等于真的不含半点糖，有时吃多了，血糖也会升高；而有些‘无蔗糖’食品，它的含糖量很可能反而会更高。”海口市人民医院临床营养科副主任医师徐超介绍，按照国家有关食品标签规定，每100克的固体食品，或100毫升的液体食品，只要含糖量不高于0.5%，即可标为“无糖”食

品，某些无蔗糖食品的主要成分还是碳水化合物，也有可能含有淀粉水解物，如果不加节制地食用，糖尿病患者等人群容易出现血糖升高、病情加重等情况。而对于食品包装袋上刻意标注的“无蔗糖”字眼，徐超提醒，这只是明确了不添加蔗糖而已，有时会在食品配料表中发现，其中含有白砂糖、葡萄糖、麦芽糊精等其他糖，就此而言，应是商家为了促销量与消费者玩了个“文字游戏”。

“可以适量食用，但一定不能依赖。”谈及当下琳琅满目的代糖食品，徐超介绍，代糖分为天然提取与人工合成两大类，两者的口感、甜度与蔗糖近似，热量都很低，但要注意总量控制。需要提醒的是，依赖代糖、零糖食品并不能有效减肥，也不利于身体降糖，有时可能会诱发心脑血管等慢性疾病。他提醒减肥人群，膳食结构应该保持食物种类多样化，要合理均衡摄入不同食物。

过度摄入高糖食物的风险

- 增加患代谢综合征的风险
- 产生成瘾性，导致肥胖
- 增加患乳腺癌的风险
- 增加患心血管疾病的风险
- 损害肠道健康
- 降低免疫力
- 加重炎症疾病
- 损害记忆和认知能力
- 加速皮肤衰老
- 影响睡眠质量

文字/侯赛 制图/许丽

高糖食物有哪些？

高糖食物是指含有大量糖分的食物，如糖果、蛋糕、甜点、软饮料等。此外，一些水果也含有较高的糖分，如香蕉、葡萄等，但它们也提供了其他重要的营养物质，因此仍然被认为是健康的食物选择。总体上，加工食品是人们摄入大量糖分的主要来源。

门诊连线

夏日炎炎，眼睛也要防晒

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦宇

眼睛，这扇心灵的窗户，同样需要防晒。尤其到了夏季，阳光中的紫外线(UV)强度达到年度高峰，对眼睛构成潜在威胁。海口市人民医院眼科主任谢青提醒，紫外线会刺激角膜发炎，导致眼睛疼痛和流泪。紫外线穿透晶状体，使之浑浊，引发白内障。它还可能损害眼底黄斑区，增加黄斑变性的风险。眼睛的防晒，选择合适的墨镜非常重要。墨镜，学名太阳镜，是阻挡紫外线的很好工具。但不是所有墨镜都具备防紫外线功能，正确的选择至关重要。谢青说，墨镜不必昂贵，关键在于符合防紫外线标准，选对了类型才是最首要的。挑选墨镜最重要的，就是关注是否有标注相关执行标准，以及镜片对紫外线的阻隔率——UV值。合格的墨镜上会标有“100%UV吸收”“UV400”“防UV”等字样。UV400和100%UV没太大区别，都可以阻止紫外线。有三种标志的任意一种即可。在颜色的选择上，首推灰色、茶色、绿灰色这三种，这些颜色的镜片对红外线、紫外线吸收效果较好，可以改善视觉对比度和清晰度。颜色深浅不同的太阳镜，功能也有所差异，要看太阳光穿过的比例即透射比(CAT)。

太阳镜可以随心挑选，它的透射比在8%到43%之间，适用于大部分场合。

3.CAT4类：此类太阳镜有些类似“功能性”太阳镜，其镜片颜色较深，透射比在3%到8%之间，就像眼前蒙上了一块黑布，注意开车时千万别戴，不然，前面有障碍物也看不清。

墨镜镜片的功能有偏光、变色和屈光之分，建议选偏光镜片，能有效过滤眩光(反光)，减弱强光和杂光。使用范围广泛，户外运动、开车都可以佩戴。变色镜片可根据环境变换颜色，室内颜色变浅，室外颜色变深。屈光镜片可同时满足近视和遮光需求。

镜片越大越好：墨镜覆盖的范围越大，保护效果越好，尤其是包裹型的，有助于减少从侧面进入眼睛的紫外线。

镜框款式：墨镜款式有很多，喜欢时尚的爱美人士可选方框太阳镜，经常进行户外运动的人群可选一体运动款，佩戴近视眼镜的人群可选偏光眼镜套镜，适用多种近视镜框架，上推下拉一秒佩戴，比夹片更方便。



1.CAT1类：这类太阳镜的镜片往往颜色较浅，它的透射比高达43%到80%，但在阳光强烈的时候，就显得聊胜于无了。建议在阴天逛街或者拍摄写真时用。
2.CAT2类和CAT3类：这两类

眼部防晒 需要额外注意的事项

儿童的防晒

儿童的角膜和晶状体比成人的更透明，过滤紫外线的的能力较弱，因此，对于婴儿、儿童或是青少年，早期使用适当的紫外线防护措施(防晒霜、防护服、帽子和太阳镜)尤为重要。

定期更换

太阳镜镜片会因磨损、氧化而降低防紫外线功能，建议2到3年更换一次。

综合防护

即使佩戴墨镜，也应配合其他防护措施，如戴帽子，以减少阳光和紫外线的影

响。对眼睛的保护不应仅限于防晒。蓝光等现代生活中的其他光源同样会对眼睛造成损害，因此需要全面关注眼睛健康。

医技台

甲状腺结节不想手术？微创治疗可帮忙

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

甲状腺结节是一个比较常见的健康问题，特别是甲状腺囊性或囊实性(以囊性为主)良性结节。这些结节有时会导致颈部肿块，甚至伴随有颈部肿胀、压迫感、疼痛、吞咽异物感，以及在严重情况下可能出现呼吸困难或声音嘶哑等症状，这些都可能对患者的日常生活和工作效率造成影响。

当通过彩超发现甲状腺上有囊性结节时，许多人的第一反应可能是担忧和困惑。海南省人民医院超声科副主任医师王东林说，其实不用过度担心，因为大多数结节是良性的，并不一定需要治疗。如果出现呼吸影响了患者的生活质量，或者患者有治疗的意愿，现代医学也可以提供多种治疗方式，其中就包括“硬化治疗”这项微创技术。

什么是“硬化治疗”？王东林介绍，这是一种在超声引导下进行的微创治疗技术。医生使用一根细小的穿刺针，将囊肿内的液体抽出，然后注入硬化剂。这种硬化剂可以破坏囊壁，使囊肿的内壁粘连，从而缩小甚至闭合囊腔，有效减轻或消除由囊肿引起的症状。与传统的手术治疗相比，“硬化治疗”具有明显的优势。该技术减少了对周围组织的损伤，尤其是喉返神经和甲状旁腺的损伤。仅有针尖大小的创口，可以让颈部不留疤痕。该手术在门诊即可完成，操作简便快捷。术后患者的恢复

也比较迅速，不会影响正常的工作和生活。且相较于手术治疗，其费用更低。

“硬化治疗”适用于以下情况：经超声检查和细胞学检查确认为良性的囊性结节或以囊性为主的结节。结节引起疼痛、压迫感或影响美观，让患者有强烈的治疗意愿。

然而，也有一些情况不适合进行这种治疗：正在接受抗凝治疗或有出血倾向的患者，有严重心脑血管疾病、精神障碍或不能耐受治疗的患者，对硬化剂成分过敏的患者，最近服用过头孢类药物的患者，处于月经期、妊娠期或哺乳期的女性。



海南中医药·传承与创新

带你了解《中医药法》

今年7月1日，《中华人民共和国中医药法》(以下简称《中医药法》)已实施七周年。这部法律，让国粹的传承有了国法保障，为中医药事业发展筑牢基石。现摘登《中医药法》部分内容，以便群众了解。

中药保护与发展

国家制定中药材种植养殖、采集、贮存和初加工的技术规范、标准，加强对中药材生产流通全过程的质量监督管理，保障中药材质量安全。

国家鼓励发展中药材规范化种植养殖，严格管理农药、肥料等农业投入品的使用，禁止在中药材种植过程中发现，其中含有白砂糖、葡萄糖、麦芽糊精等其他糖，就此而言，应是商家为了促销量与消费者玩了个“文字游戏”。

“可以适量食用，但一定不能依赖。”谈及当下琳琅满目的代糖食品，徐超介绍，代糖分为天然提取与人工合成两大类，两者的口感、甜度与蔗糖近似，热量都很低，但要注意总量控制。需要提醒的是，依赖代糖、零糖食品并不能有效减肥，也不利于身体降糖，有时可能会诱发心脑血管等慢性疾病。他提醒减肥人群，膳食结构应该保持食物种类多样化，要合理均衡摄入不同食物。

国家建立道地中药材评价体系，支持道地中药材品种选育，扶持道地中药材生产基地建设，加强道地中药材生产基地生态环境保护，鼓励采取地理标志产品保护等措施保护道地中药材。

前款所称道地中药材，是指经过中医临床长期应用优选出来的，产在特定地域，与其他地区所产同种中药材相比，品质和疗效更好，且质量稳定，具有较高知名度的中药材。

国务院药品监督管理部门应当组织并加强对中药材质量的监测，定期向社会公布监测结果。国务院有关部门应当协助做好中药材质量监测有关工作。采集、贮存中药材以及对中药材进行初加工，应当符合国家有关技术规范、标准和管理规定。国家鼓励发展中药材现代流通体系，提高中药材包装、仓储等技术水平，建立中药材流通追溯体系。药品生产企业购进中药材应当建立进货查验记录制度。中药材经营者应当建立进货查验和购销记录制度，并标明中药材产地。

国家保护药用野生动植物资源，对药用野生动植物资源实行动态监测和定期普查，建立药用野生动植物资源种质基因库，鼓励发展人工种植养殖，支持依法开展珍贵、濒危药用野生动植物的保护、繁育及其相关研究。

在村医疗机构执业的中医医师、具备中药材知识和识别能力的乡村医生，按照国家有关规定可以自种、自采地产中药材并在其执业活动中使用。

国家保护中药饮片传统炮制技术和工艺，支持应用传统工艺炮制中药饮片，鼓励运用现代科学技术开展中药饮片炮制技术研究。

对市场上没有供应的中药饮片，医疗机构可以根据本医疗机构医师处方的需要，在本医疗机构内炮制、使用。医疗机构应当遵守中药饮片炮制的有关规定，对其炮制的中药饮片的质量负责，保证药品安全。医疗机构炮制中药饮片，应当向所在地设区的市级人民政府药品监督管理部门备案。根据临床用药需要，医疗机构可以凭本医疗机构医师的处方对中药饮片进行再加工。

国家鼓励和支持中药新药的研制和生产。国家保护传统中药加工技术和工艺，支持传统剂型中成药的生产，鼓励运用现代科学技术研究开发传统中成药。

生产符合国家规定条件的来源于古代经典名方的中药复方制剂，在申请药品批准文号时，可以仅提供非临床安全性研究资料。具体管理办法由国务院药品监督管理部门会同中医药主管部门制定。

前款所称古代经典名方，是指至今仍广泛应用、疗效确切、具有明显特色与优势的古代中医典籍所记载的方剂。具体目录由国务院中医药主管部门会同药品监督管理部门制定。

国家鼓励医疗机构根据本医疗机构临床用药需要配制和使用中药制剂，支持应用传统工艺配制中药制剂，支持以中药制剂为基础研制中药新药。医疗机构配制中药制剂，应当依照《中华人民共和国药品管理法》的规定取得医疗机构制剂许可证，或者委托取得药品生产许可证的药品生产企业、取得医疗机构制剂许可证的其他医疗机构配制中药制剂。委托配制中药制剂，应当向委托方所在地省、自治区、直辖市人民政府药品监督管理部门备案。医疗机构对其配制的中药制剂的质量负责；委托配制中药制剂的，委托方和受托方对所配制的中药制剂的质量分别承担相应责任。

医疗机构配制的中药制剂品种，应当依法取得制剂批准文号。但是，仅应用传统工艺配制的中药制剂品种，向医疗机构所在地省、自治区、直辖市人民政府药品监督管理部门备案后即可配制，不需要取得制剂批准文号。医疗机构应当加强对备案的中药制剂品种的不良反应监测，并按照国家有关规定进行报告。药品监督管理部门应当加强对备案的中药制剂品种配制、使用的监督检查。

中医药科学研究

国家鼓励科研机构、高等学校、医疗机构和药品生产企业等，运用现代科学技术和传统中医药研究方法，开展中医药科学研究，加强中西医结合研究，促进中医药理论和技术方法的继承和创新。

国家采取措施支持对中医药古籍文献、著名中医药专家的学术思想和诊疗经验以及民间中医药技术方法的整理、研究和利用。国家鼓励组织和个人捐献有科学研究和临床应用价值的中医药文献、秘方、验方、诊疗方法和技术。

国家建立和完善符合中医药特点的科学技术创新体系、评价体系和管理体制，推动中医药科学技术进步与创新。

国家采取措施，加强对中医药基础理论和辨证论治方法，常见病、多发病、慢性病和重大疑难疾病、重大传染病的中医药防治，以及其他对中医药理论和实践发展有重大促进作用的项目的科学研究。(文/可)