



喝果汁可以代替吃水果吗?

专家: 果汁饮料含糖量高或损健康

◆ 吴瑞莲

果汁饮料未必“原汁原味”

甜美、清爽的果汁,加上包装上“天然”“鲜榨”的字样和诱人的水果图画,使人们牢牢地把果汁与营养和健康联系在一起。事实真的如此吗?伍佩英主任介绍说:“实际上,真正用新鲜的水果压榨分离而成,不含任何其他添加物的果汁应当叫做‘原果汁’,也就是100%的纯果汁。”她表示,鲜榨果汁可提供一定营养成分。但某些不良商家会用香精勾兑果汁。往往一两个水果,加上增稠剂、果味香精,再倒入纯净水,放入榨汁机搅匀,就成了一杯以假乱真的鲜榨果汁。

伍主任指出,“果汁饮料”和“果味饮料”基本上不具备营养意义。按照国家标准,这些“饮料”产品中的纯果汁含量要求不低于10%,通常在10%-20%之间,也就是说,大部分成分为水和糖,水果香味主要来自外加的水果香精,其中的营养物质也被稀释5-10倍。因此,伍主任强调,果汁饮料绝不能代替水果。

伍佩英建议,平时应多吃像水果、鲜榨果汁类的天然食物,少吃加工、处理过的食品,比如果汁饮料,但即便是鲜榨果汁也不能代替完整水果。据介绍,水果的膳食纤维、果胶物质都有可能随着榨汁的过程中流失,因此除了老人、孩子、牙口不好的人群外,能吃新鲜水果就不要用果汁代替。但不管是新鲜水果还是鲜榨果汁,都要适量吃喝。

如今,人们吃水果时习惯先去皮。实际上,水果皮中含有丰富的抗氧化物质,尤其是多酚类,有的还含有花青素,使水果呈现出各种颜色,还有的含有果胶等膳食纤维。虽然果皮可能受到农药等一些污染风险,但如果购买到来源可靠、检验合格的水果,伍主任建议最好还是带皮吃,更有利于健康。然而,如果是催熟或者打过蜡的水果,最好是将水果去皮后再食用。

天气渐热,甜甜的果汁饮料也火了起来。不少“果汁控”认为喝果汁既能满足口味,又能补充维生素,两全其美。果汁饮料真的含有果汁成分吗?它能替代新鲜水果吗?上周四,由新民晚报社等主办的2016年第11期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,上海交通大学医学院附属第一人民医院营养科主任伍佩英副主任医师提醒,果汁在加工过程中会丢失水果皮中的纤维素和易氧化的维生素,同时不可避免地添加水、糖精、酸味剂、香料等成分。因此,果汁饮料不仅不能完全替代水果,而且含糖量较高,长期饮用会增加肥胖、糖尿病等慢病风险。她建议,能吃新鲜水果,就不要用果汁代替。不管是新鲜水果还是鲜榨果汁,都要适量吃喝,中国营养学会新近推出的《中国居民膳食指南(2016)》推荐居民每天摄入新鲜水果在200克-350克。

速食浓汤盐超标不宜多吃

目前市面上各种速食浓汤宝之类的罐头产品包含鸡汤、鱼汤、牛肉汤等多种口味。尽管宣传“和家里熬的一样好”,但在这些产品的配料中,却发现含有增味剂、食用香精、增稠剂、酸度调节剂、姜黄等食品添加剂。

据了解,所谓的浓汤宝并非家里熬制的浓汤,其属于复合调味品一类,是指用两种或两种以上的调味品配置,经过特殊加工而成的调味料。也就是说,食汤的所属类别其实和味精属于同类。

根据市面上某浓汤宝营养素列表显示,每100克猪骨浓汤含有7.3克的钠,每100克浓滑鱼汤和老母鸡汤则分别含有6.5克、5.9克钠。但世界卫生组织建议,一个正常人一天内摄入的盐分不能超过6克的标准。伍佩英主任表示,如果偶尔为了应对快节奏的生活和各种口味的需求使用浓汤宝并不会对身体健康产生影响,但也不建议天天使用这些调味品。

纯天然不等于绝对安全

相比于添加了食品添加剂的食物,纯天然食物是否更加健康安全?伍佩英主任对此

指出,一般来说,纯天然食物是指那些生长在自然界中,未经加工过的食物,因此也不含加工过程中人为添加的各种防腐剂、发色剂、人工色素等化学添加剂,相对而言比较健康安全,但也有例外。

伍主任介绍,虽然未经加工的生鲜蜂蜜是纯粹的“天然食品”,不过并不意味着“绝对安全”。蜜蜂若采集有毒蜜源植物的花蜜、分泌物或蜜露,与自身分泌物混合后酿造而成蜂蜜,会导致蜂蜜中含有有毒物质。消费者若食用这种未经加工处理的生鲜蜂蜜,会有发生中毒的风险,严重时会导致死亡。为此国家食药总局建议消费者不要食用未经加工处理的生鲜蜂蜜,倡导消费者选择正规食品生产企业生产加工过的蜂蜜。

为“挑食”的眼睛摄入抗氧化食物

眼睛非常“挑食”,过甜、过咸的食物都会对眼睛造成伤害。究竟什么样的食物才对眼睛有益?上海爱尔眼科医院青白眼底科副主任李勇表示,想要保持明亮的双眼,正确摄入抗氧化食物很重要。

李勇主任解释说,自由基常常破坏其他

氧分子,夺取其电子。等到遭破坏的氧分子达到一定数量,会造成皱纹、癌症等不良后果。某种意义上来说,衰老的产生与自由基有着很大的关联性。

因此,李主任提醒,食用像猕猴桃、橙子等富含维生素C的水果,可以消除能对眼睛造成伤害的自由基。但糖尿病患者切不可因高维生素C而大量摄入高糖食物,以免加速糖尿病并发的眼底病变。

对于中老年人来说,最为普遍的眼病就是白内障。李主任向中老年人推荐食用大蒜。大蒜中的硫能稳固晶状体,并让晶状体变得更有韧性。而鸡蛋中含有半胱氨酸、硫、卵磷脂、氨基酸等,对老年性白内障患者同样有益。

李勇指出,对于已经患上白内障的人来说,食物和滴眼液都无法达到预防和治疗的目的,目前仅可以通过医学干预置换掉浑浊的晶状体。李主任建议,步入中老年,可定期进行眼检查来了解自身眼健康状况,适当补充对眼睛有益的食物,但如果眼疾真的找上门来,积极治疗最重要。



每到梅雨季节,湿疹、皮炎总爱跟着“凑热闹”,遭遇皮肤瘙痒怎么办?第12期“新民健康周周讲”将教你应对湿疹、皮炎的小窍门。更多资讯请关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

暴食冷饮、猛吹空调易致心梗

宋贺教授解释说,夏季是心血管病的又一个高发期,由于夏季体内水分流失多,使血液黏度上升,血液循环受阻,同时由于夏季人体新陈代谢加快,对氧气和养分的需求量增加,心脏大脑血液供应减少,会加重缺血缺氧反应,容易诱发心梗、脑中风等心脑血管疾病。

随着天气逐渐升温,冰镇饮料、雪糕等冷饮颇受老百姓欢迎。宋教授提醒,冰镇食物对于患有心血管疾病的患者来说有百害而无一益,暴食冷饮还可能增加心梗的风险。夏季气温较高,人体血管处于扩张状态,一旦喝冷饮,会引起全身血管立即收缩,血压突然升高,这时就容易突发心绞痛、心梗、脑溢血等心脑血管疾病。

据了解,很多人习惯在夏季将空调温度调得过低,造成室内外温差过大。一旦进入空调房间,骤冷的环境可能导致血管骤然收缩,患有高血压、冠心病的患者就易出现意外。而夏夜天气燥热,人们睡眠质量往往不高。高温酷热时人的心情容易烦躁,情绪不稳定,也会诱发心梗。

“许多患者还存在一种错误的观点,以为夏季高温天气下血管扩张,血压会自行下降,冠心病、心肌梗死发作的危险性降低,便擅自停用降压药,结果导致血压增高,使冠心病发作的风险增加。”宋贺教授强调,冠心病患者切不可擅自停药。

夏日游泳需防心梗“偷袭”

宋贺教授表示,夏季游泳本是消暑的好活动,但由于游泳对人的心脏负荷要求较高,血液要充分达到人体的需氧部位,这就需要心脏更强有力的收缩以及更多次数的跳动,因此心脏不好就很难担此重任。

因此,宋教授提醒,夏季游泳时,一定要把握以下几点:一是轻微心脏病患者感觉不适时应尽快上岸;比较严重的高血压病人,如收缩压超过160毫米汞柱,舒张压超过120毫米汞柱的,就不适合游泳;二是下水前切忌

夏至后开启“烧烤模式” 过度贪凉当心惹来心梗

◆ 吴瑞莲

明天将迎来二十四节气中的夏至,这意味着正式进入“烧烤模式”,将迎来一年中最难熬的暑热关。上海远大心胸医院心内科主任医师宋贺教授指出,不少心血管疾病患者认为,只有寒冷的冬季才是心肌梗死的高发季节,其实在炎热的夏季,尤其是桑拿天,心肌梗死的病人并不少见。她建议,有心脑血管病史的中老年人,夏季降温要适度,最好采用逐渐降温的方法。如果突然发病,病人及家属应马上拨打120,同时病人应立即平卧休息,禁止各类活动。

大汗淋漓时就一头扎进水中,要让身体有一个适应过程,最好不要用蝶泳等力度过大的泳姿。

宋贺表示,一些患者在工作中、运动中甚至睡眠时发生猝死,这本身与其有冠心病的基础有关。所以,如果夜间或休息时发生心前区疼痛,千万不要轻视,很有可能是心梗的早期征兆,要及时去医院做相关检查。一旦突然出现从未发生过的胸闷、乏力、心慌等症状,或者活动时出现心慌、气短等现象,并有逐步加重的趋势,也要考虑心梗的可能。而劳累后出现身体其他部位疼痛,如上腹痛、牙痛、下颌痛、左肩臂痛、后背痛等情况,也需加以重视。此外,冠心病患者近一个月内,心绞痛症状逐渐加重,胸痛较之前频繁、程度越来越重、范围增大、持续时间加长,舌下含服硝酸甘油后不能缓解,更要警惕心梗发生。

夏季不出汗也要定时补水

宋贺教授表示,闷热高温下,体液流失过多是夏天心梗的主要诱因,但防暑降温很多人容易做得到,补水却容易忽视。她说道,夏天无论是在容易流汗的炎热环境,还是在清

凉不易出汗的空调房内,都要记得定时喝水。“往往在空调房里,人们未能及时补充水分”。

部分讲究养生的市民特地在白开水中加少许盐,调制淡盐水以纠正体内的电解质紊乱。对此,宋教授指出,其实,对于正常流汗的失水量来说,适当补充白开水是最推荐的补水方法,尤其是高血压患者更要谨慎使用淡盐水。

宋贺特别强调,高温天切不可只图一时痛快和舒服,牺牲健康。饮食不要贪凉,太热太冷都会给血管调节机制带来巨大压力,一旦超出承受范围,就会引发急性心脑血管疾病,甚至危及生命。吃饭不宜过饱,太饱会加剧胃肠工作负担,导致心脏供血不足,诱发心脑血管疾病。室内外温差不要超过8℃,从室外很热的地方进入室内后,不要对着空调直吹,需先缓上几分钟再进。去商场、饭店等冷气很足的地方时,可提前备好一件薄衣服,以防受凉。

“洗澡时也要特别注意不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。”宋教授指出,水温最好与体温相当,水温太热可使皮肤血管明显扩张,大量血液流向体表,可造成心脑血管缺血。洗澡时

专家简介



宋贺

上海远大心胸医院主任医师,副教授,硕士生导师,毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会会员。在郑州大学附属医院工作二十余年,学科带头人,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗,高血压,心律失常,心肌病,心内科急、危重病患者的抢救及疑难杂症等。

间也不宜过长,洗澡间闷热且不通风,在这样环境中人的代谢水平较高,极易缺氧、疲劳,老年冠心病病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时,应在他人帮助下进行。

宋贺建议,夏天最好能午睡半小时。“因为夏日昼长夜短,加上气温高,人们在夏天的睡眠时间和质量大多有所下降。对心脏病人来说,午睡半小时,能在一定程度上减少发病概率”。