

糖在食品中几乎无处不在 过度摄入会引发各种疾病

注意,你今天有没有吃多了糖?

文 / 袁原

今天是一年一度的世界糖尿病日,今年主题为“糖尿病预防与教育”。过去人们一度以为,脂肪是健康大敌,而吃糖除了热量略高,危害不大。然而科学家警告,过度食糖的危害堪比毒药,引发肥胖症、糖尿病、高血压和心脏病的情况不胜枚举。更糟糕的是,由于食品加工工业对糖的滥用,消费者即使不直接吃糖,也难免过量摄入糖分。



甜食虽然美味但对健康有害

图 G

相关链接

警惕看不见的糖

食品加工工业高度依赖糖的使用,如果以每茶匙 4.2 克糖为计量,下面是一些常见食品的含糖量:
2 片面包含糖 0.66 茶匙,4 片意大利熏肠含糖 1.18 茶匙,2 勺番茄酱含糖 1.77 茶匙,3 块奥利奥饼干含糖 2.49 茶匙,1 杯麦片含糖 2.55 茶匙,1 杯低脂果味酸奶含糖 6.16 茶匙,1 听可乐含糖 7.93 茶匙。
上面这些食物累积含糖 22.7 茶匙,是美国人均每天摄入糖的总量。而美国心脏病协会建议成年男性每天摄取最多 9 茶匙糖、女性最多 6 茶匙。

尽量吃天然食物

如果食用天然食物,以上情况则可大为改观。要摄取 22.7 茶匙糖,一个人得吃下以下三种食物之一:7 个红苹果、454 个鸡蛋或 27 个玉米。

低糖饮食减肥佳

以色列学者比较常见的低脂、低糖、地中海饮食三种减肥效果,结果发现低糖饮食减肥效果最好,2 年平均减重 5.5 公斤,低脂饮食只减了 3.3 公斤,地中海饮食减了 4.6 公斤。
此外,低糖饮食对胆固醇、胰岛素及血管发炎因子的改善也优于低脂饮食。
低糖饮食:减少碳水化合物摄取,主张肥胖原因是糖类摄取过多,所以限制糖类食物,所需热量从肉类、蛋类、奶类等摄取,俗称“吃肉减肥法”,又称“艾特金斯饮食法”。低糖饮食对蛋白质及脂肪的摄取量并不设限,但减肥者最好选择植物性脂肪与蛋白质。
地中海饮食:低脂、少肉、纤维量高的饮食,主要为蔬果、坚果、白肉(鸡、鱼肉)及橄榄油。地中海饮食含中等脂肪,对健康有益,对卡路里、脂肪及胆固醇的限制类似,少吃红肉可以降低心脏病风险,而且颇为美味,减肥者较易接受。
低脂饮食:进食含脂类物质尤其是甘油三酯、胆固醇比例较少的食物,多吃碱性食物(蔬果),烹调方法上注重清淡,减少煎炸。

美国“最胖”的州县镇

柯克帕特里克小学是美国密西西比州一所不起眼的学校,校方 7 年前采取了一项了不起的措施:将所有饮料和零食售卖机请出校园。

如果说密西西比州是美国“最胖”的州,柯克帕特里克当年就是这个州“最胖”的县里“最胖”的小镇,肥胖症发病率高居美国之首,患病人群中有相当比例是未成年人,原因就是过度食用高糖食品。

这里地处密西西比河三角洲地带,以优美的蓝调音乐和富庶的棉花田著称。这里的居民构成以黑人为主,他们多数身处低收入阶层,负担得起的食物多数是廉价、高糖的垃圾食品。

柯克帕特里克小学只有 7% 白人学生、2% 拉美裔学生,其余 91% 全是黑人学生。校长苏珊娜·沃尔顿说:“这些孩子有什么吃什么,往往是最甜最便宜的食物:蛋糕、奶油和糖果。我们必须采取行动。”

尼古拉斯·斯科洛克去年从这所小学毕业时,身高刚达到游乐场允许坐过山车的标准 1.4 米,而体重在 2 年前就已达到 61 公斤。

沃尔顿记得这个孩子:“他最怕上体育课了,跑步不行,呼吸也有困难——什么都不成。”不过沃尔顿自嘲说,她自己也是个大块头,没资格评论别人的体重。

学生们一天两餐在学校食堂就餐,现在食堂只提供烘焙食物和蔬菜水果,再也没有可乐和零食出售,也不提供高温油炸食品。校园内还开辟出一片田地,用于种植蔬菜瓜果。为了显示学校倡导健康饮食的决心,校方规定教师每周一要穿着医院消毒制服上班。

家庭是对抗高糖食品的另一

“战场”。学生斯科洛克的妈妈沃姬·琼斯决定以身作则,向儿子示范健康饮食。她说:“我以前整天甜品不离嘴,现在改吃芹菜。别人笑话我,说我是因为交了新男友想减肥,我说:‘不对,我是想健康地活下去。’”

减摄脂肪别忘减糖

在美国,由于过度关注脂肪可能造成的健康隐患,糖的危害一度被忽视。

早在 20 世纪初,美国科学家黑文·埃默森就指出,1900 年至 1920 年期间,死于糖尿病的患者人数与糖的消费量成正比。

20 世纪 60 年代,英国营养学家约翰·尤德金经过实验证明,摄入过多糖分会导致血液中脂肪和胰岛素水平大幅上升,显著增加罹患心脏病和糖尿病的风险。

“为什么如今全世界有三分之一成年人患有高血压,而 1900 年只有 5%? 为什么 1983 年全世界只有 1.53 亿人患有糖尿病,如今却有 3.47 亿? 为什么越来越多美国人患有肥胖症?”科罗拉多大学肾病专家理查德·约翰逊说,“我们相信,糖是原因之一。”

但仍有不少科学家相信,过度摄取饱和脂肪引起胆固醇水平上升才是肥胖症和心脏病高发的罪魁祸首。长期以来,减少脂肪摄入成为美国健康饮食宣传的重中之重,而合理摄入糖分则鲜有提及。

如今美国人摄入的脂肪与 20 年前相比大幅减少,但肥胖症患者却有增无减。约翰逊等专家认为,其中原因在于,尽管吃的肉少了,但摄入的糖却没有变化。

饮食中摄取的蔗糖通常由等量的葡萄糖和果糖构成,后者在水果中天然存在,口味甘甜。软饮料的常

见配料高果糖玉米糖浆(HFCS)同样由葡萄糖和果糖构成,但因为果糖成分略高(55%)而口感甜腻。

人体摄入含糖食物之后,其中的葡萄糖由细胞分解代谢,果糖则由肝脏分解,产生一种名为甘油三酯的脂肪。如果吃太多糖果、喝太多高糖软饮料,这些脂肪一部分会堆积在肝脏,长此以往就形成脂肪肝。还有一部分则进入血液,长期累积会导致高血压和胰岛素分泌紊乱,结果引发代谢综合征。

这类患者往往出现血压偏高、血脂异常、腰腹肥胖等症状,如果不加以控制,有可能发展成为 II 型糖尿病,心脏病发作几率也高出常人。美国国家卫生院指出,美国三分之一成年人都属于代谢综合征患者。

美国心脏病协会最近也提醒公众避免过度摄取糖分。然而,不少人对此不以为然。他们以为,摄入过多糖分只是给身体带来过多热量,危害有限。但事实上,过度食糖的危害远远不止摄取多余热量,简直就是吞食毒药。

人们通常以为,美国人太胖是因为他们吃得多动得少。然而约翰逊指出,美国人动得少是因为嗜糖成瘾,身体分解吸收大量糖分耗尽了他们的精力。

“这与卡路里无关,如果大量食用,糖本身就是毒药。”加州大学旧金山分校内分泌专家勒斯蒂格说。

男最多9匙女6匙

既然食糖有害,只要少吃甚至不吃不就行了吗?然而,对一个普通消费者来说,这并不简单。

当今世界,加工食品大行其道,即使不吃糖也在不知不觉中摄取了不少糖分。从公认含糖量较高的碳酸饮料、甜品到看似无糖的苏打水、

面包和酸奶,加工食品中糖的使用几乎已达到泛滥成灾的地步。

以麦片为例,这种美国人几乎每日必吃的早餐食品一向以健康食品自居。然而,早在 1920 年美国市面上即演化出各种形态的裹着白糖的麦片产品。如今,美国专利商标局已经有 2000 种口味的麦片记录在册,无一不含糖。

食品厂家不仅高度依赖糖这种调味品,还调制出更多廉价高效的甜味添加剂,比如高果糖玉米糖浆。与普通蔗糖相比,这种糖浆中的果糖含量更高,吃起来更甜,而且因为使用玉米能享受美国政府补贴,成本更低。除了在碳酸饮料中大肆使用,高果糖玉米糖浆还被广泛添加于其他食品中,比如汤羹、苏打水。

除了能增添甜味,糖还能作为食物增添光泽、加强塑性、延长保质期等等。结果就是糖在食品加工工业中无处不在,消费者即使不吃糖,在不知不觉之中也会摄入不少糖分。

美国心脏病协会建议,成年男性每天摄入糖最多不超过 9 茶匙(1 茶匙糖约重 4.2 克),女性不超过 6 茶匙。然而,尽管自 1999 年以来糖的消费呈下降趋势,美国人平均每天摄入的糖仍高达 22.7 茶匙,这些糖都隐藏在美国人常吃的麦片、香肠、饼干、酸奶和可乐里。

即使柯克帕特里克小学推行低糖饮食,但那些来自低收入家庭的学生仍然为廉价的垃圾食品所包围。在要不要吃糖、吃多少糖的问题上,普通消费者不仅要管住自己的嘴,更要对抗整个食品加工业。

“这是悲剧所在,穷人比富人更深受糖所害。”约翰逊说,“有钱人有不少乐子,可以去旅行、去度假犒劳自己,但穷人若想庆祝一番,只能走到街角买个冰激凌。”