



嗜糖之害,甚于吸烟

世界卫生组织曾调查了 23 个国家人口的死亡原因,得出结论:嗜糖之害,甚于吸烟,长期食用含糖量高的食物会使人寿命明显缩短。蔡骏主任介绍,过量摄入糖类,易使血脂、血糖升高,不仅增加患糖尿病的风险,还会增加患心血管疾病等其他慢性病的几率。

据了解,“糖”的概念有广义和狭义之分。广义的糖指各种可消化的碳水化合物,包括有甜味的糖和没有甜味的淀粉;狭义的糖则指精制后的白糖和食品、饮料加工中常用的糖浆。而糖对人体的危害主要是后者。蔡主任指出,甜食吃多后,人体会因摄入能量太多而产生饱腹感,影响对其他富含蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维食品的摄入。长此以往,会导致营养缺乏、发育障碍和肥胖等疾病。世界卫生组织因此指出:“长期嗜高糖食物的人,其平均寿命比正常饮食的人要缩短 10~20 年。”

对此,蔡主任建议,每天吃糖最好不要超过 40 克。如果有一天吃两块蛋糕或是喝两瓶汽水(可乐),糖的摄入量就可能超标了。不过,运动医学研究证实,运动员在剧烈运动前如果补充少量含糖饮料,可以帮助他们提高运动成绩;运动之后及时补糖,可以消除疲劳。

嗜甜如命或使骨头变“脆”

国外有营养学家认为,儿童吃甜食过多是造成骨折率上升的重要原因,爱吃甜食真的会增加骨折风险吗? 蔡骏主任对此表示,爱吃甜食、高热量之类食物,容易造成血糖上升。“吃甜食未必与骨质疏松有直接关系,但如果没做好血糖控制,人体长时间处于高血糖的状态,骨头中的蛋白质就像泡在糖水中一样,会出现糖化、变脆的变性现象。”

口腔义诊通告 口腔健康——全身健康

◆ 叶雪菲

9月20日是第28个“全国爱牙日”。经相关部门批准,华驰口腔及多名牙科专家举行“口腔健康全身健康”义诊活动。活动期间特别开通(免挂号费、免检查费、免费诊疗方案)等多项绿色通道,向广大牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙使用不适、等牙病痛患者提供专业的口腔咨询服务。

口腔健康与全身健康密切相关。维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段!

爱心提示:本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。

义诊时间:9月14日、23日
义诊报名电话:6053 8498
义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至:189 3022 4117

地址:黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼
黄字备登字(2016)第 100683 号
黄字备登字(2016)第 100684 号

Q&A

读者提问:秋天马上就要到了,在平日的起居中,应如何应对秋燥?

上海市浦东新区浦南医院中医科主任徐中菊:白露节气标志着凉爽的秋天已经到来,昼夜温差逐渐加大,天气干燥。人们常感觉很“干”,传统医学谓之“秋燥”,燥邪当令,人们会感到鼻子眼睛干燥、嘴唇干裂、口干便秘,皮肤干紧脱屑等“秋燥”症状。且燥邪容易伤肺,故常常会出现干咳少痰,甚至痰中带血等症状,老年人尤其多发,此时要注意防秋燥。

首先室内保持一定湿度,可以在房间里放上一台加湿器;沐浴时尽量少用或不用沐浴露、肥皂,水温也不宜太高,洗完宜及时涂抹润

过节大量吃甜食暗藏隐患,你知道吗? 长期高糖饮食可折寿10—20岁

◆ 吴瑞莲

年纪大了,胃口小了,嘴却馋了。中秋节将近,很多年轻时对甜食不屑一顾的老人如今也开始对甜食青睐起来,纷纷排队购买甜月饼。但你知道吗?长期高糖饮食除了可以导致肥胖外,还可能缩短寿命,增加骨折、早衰、失眠等风险!上周四,由新民晚报社等主办的 2016 第 19 期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任蔡骏教授提醒,不少老年人是隐性糖尿病或轻症糖尿病患者,若不查餐后血糖根本不知患病,此时一旦大量吃甜食或摄入葡萄糖,就会迅速演变为显性糖尿病。因此,老年人仍应尽量少吃糖和甜食。

蔡主任,人体的血糖值太高,大量葡萄糖、钙、磷和镁会从尿液中排出,低钙、低镁会刺激甲状旁腺素分泌,引发溶骨作用,导致骨质中的钙游离出来。而胰岛素缺乏或分泌不足,也会影响骨质的形成和转换,使骨密度下降,形成骨质疏松。另外,一旦糖尿病并发肾功能损害,容易出现低钙高磷的现象,会降低活性维生素 D 的合成,影响肠道对钙质的吸收,加重骨质疏松的程度。这些因素都会加大骨折的风险。

多吃甜食容易衰老、会失眠

有传言称,多吃甜食易衰老,这究竟是真的吗? 蔡骏主任介绍,糖分被人体摄入后,会在酶的作用下附着在蛋白质纤维中,这一过程被称为糖基化。有研究发现,人体蛋白质的糖基化是引起人类衰老的主因之一。糖基化会导致皮肤没光泽、黑眼圈、浮肿以及皱纹增多。女性摄入糖分过多,还可能导致内分泌失调、月经紊乱,提前出现更年期症状,从而陷入早衰。而甜食吃多了,还易产生饱腹感,影响睡眠,因此在晚上临睡前尽量不要吃夜宵,特别是含有甜食的夜宵。

蔡骏主任特别指出,老年人属于糖尿病

高危人群,年龄越大越容易罹患糖尿病。有不少老年人本来就是隐性糖尿病或轻症糖尿病患者,平日没有什么明显症状,空腹时做血糖、尿糖检查也往往正常,若不查餐后血糖根本不知其患有糖尿病。在此种情况下如果大量摄入糖和甜食或输入葡萄糖,就会迅速演变为显性糖尿病。因此,老年人更要尽量少吃糖和甜食。

沾“糖”三十年,超九成病人眼中中招

去年 6 月眼病防治机构发现全国糖尿病患病率高达 9.7%, 其中病程超过 30 年的糖尿病患者发生眼底病变的几率高达 95%。糖尿病视网膜病变、糖尿病性白内障、新生血管性青光眼被称为糖尿病致盲的“三大杀手”。

上海爱尔眼科医院眼科专家宋蓓雯主任指出,糖尿病所引起的眼底病变有不可忽视的三个“最”——最为隐匿,糖尿病最严重并发症以及患病率最高。对于糖尿病患者来说,血糖越高,出现眼底病变的可能越大,也越严重。

据了解,糖尿病患者中老年人居多,当他们的眼睛有一些轻微改变时,常误认为是一种正常的衰退。其实,糖尿病视网膜病变多数

是由视网膜中周部开始的。此时,黄斑部并未发生病变,因而对视力没有明显影响,患者也察觉不到任何明显症状。当发展到视物不清时,说明糖尿病患者眼部视网膜毛细血管周细胞坏死,导致视网膜小血管破裂,血液大量进入玻璃体腔,就出现了视觉上像雪花一样的漂浮物。

宋主任表示,眼底部位一旦出现了病变,必须尽早治疗,诊治过晚容易致盲。早期的眼底病变可以选择服用降血糖药的保守方法。当视网膜病变发展至中期时,可考虑采用激光治疗。然而一旦出现严重病变,就要使用微创玻璃体切割技术,清除浑浊玻璃体,恢复屈光间质透明性。多数患者术后可显著提高或稳定视力,同时避免眼底其他并发症的发生。宋蓓雯提醒,对于糖尿病患者来说,必须每半年一次进行眼底检查,实时监测眼底的情况,才能将一切眼底病变都扼制在萌芽状态。



一颗小小的牙齿维系着整个身体的健康,而牙齿出现问题,还有可能是由其他疾病所引起!在全国爱牙日来临之际,第20期“新民健康周周讲”将教你健康如何从“齿”开始。更多资讯请添加关注“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中心服务热线021-80261680 (10:00-17:00)抢号报名!

科院药房20周年钜惠

优惠截止日期: 10月31日

上海科院药房冬虫夏草为每年4月中旬开始采集的新鲜虫草,分别为四川阿坝虫草、四川甘孜虫草、青海玉树虫草、西藏那曲虫草!



1. 诚信优势
年份不混
产地不混
优劣不混

2. 团队优势
系统配有
专业服务团队

3. 冷链优势
从采集到销
售全程冷链

科院药房三大优势

2016新冬虫夏草最低可至 8 折!

名贵中药材 20 周年优惠专享

铁皮枫斗、藏红花、黑枸杞、铁皮石斛鲜条

所有产品一律半价销售!

铁皮枫斗购满三罐, 送一百克紫皮枫斗, 购满五罐, 送两百克紫皮枫斗, 数量有限, 先到先得。

优质散装铁皮枫斗, 特惠价 8.6 元/克。(特价产品不参加其他优惠)

详情请见店内海报或来电咨询。(上海科院药房原名中国科学院上海生命科学院科院药房)

订购热线: 021-64311772 / 34010789

上海科院药房地址: 肇嘉浜路526号 (近岳阳路)