

吃无糖食品 就不会升血糖吗



清晨咖啡的一勺糖、晌午解乏的一颗巧克力、晚上慰劳自己的一个甜点……人们常无法抵挡这些“甜蜜”的诱惑。但研究表明，各种慢性病、老年病的发生和糖都脱不了干系。那么吃无糖食品是不是就安全了？如何吃糖更健康呢？

糖类家族种类繁多

生活中我们能遇到很多种类型的“糖”。

单糖：包括葡萄糖、果糖、半乳糖等。

生活中常见的含单糖的食物有蜂蜜、葡萄糖营养剂、甜菜、动物乳汁等。这类糖可以被身体直接消耗吸收，升血糖的速度特别快。

双糖：包括蔗糖、麦芽糖、乳糖等，双糖在人体内需分解成单糖再被身体吸收，升血糖的速度比单糖略弱。

单糖和双糖食物升糖速度都比较快，糖尿病患者最好避免食用。

多糖：包括淀粉和糖原、纤维素等，多糖是由至少要超过10个的单糖组成的聚合糖高分子碳水化合物，所有多糖都含有葡萄糖。

代糖：代糖的种类和数量有很多，根据是否产生热量分为：营养型甜味剂和非营养型甜味剂。

营养型甜味剂食用后会产生热量，但是相比于蔗糖来说还是比较低的。包括山梨醇、木糖醇、甘露醇等；

非营养型甜味剂中还分为人工合成类，如糖精、阿斯巴甜、安赛蜜等；天然类，如甜菊糖。

无糖食物并不一定真无糖

近些年兴起了很多无糖食品，也被称为是糖尿病患者、减肥人士的福音，但是无糖食物是否真的“无糖”？并不是。

多数食品说的“无糖”，是指制作过程中没有添加葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、麦芽糖，或者添加的这些糖含量可以忽略不计。但细究会发现：

1. 食物原料本身就带糖：比如每100g牛奶自带4.2g乳糖。无糖饼干、蛋糕原料本身就不

是淀粉，淀粉也是多糖的一种。

2. 含有甜味剂代糖：如糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、纽甜、三氯蔗糖等。试验发现，在健康人群里，吃上一星期的代糖，也会出现高血糖的现象。

3. 添加大量脂肪：还有些无糖食品为弥补“无蔗糖”欠佳的口感，而添加大量脂肪，导致食物热量甚至比有糖食品还要高。

学会科学吃糖的5招

世界卫生组织推荐：健康成年人每天摄入的游离糖应该控制到供能比不超过10%，最好是到5%以内。也就是每天可吃25g的糖，最多不能超过50g。

1. 学会看配料表，如果有白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等的，在配料表前面的位置，含糖量非常高，建议别吃。

2. 配料表中有甜味剂，如糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、蔗糖素等，食用少量是安全的，但还是更推荐选择“醇”类的天然糖类替代品，如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇等，吃的时候也要控制量。

3. 浓缩果汁属于糖溶液，和糖浆没什么区别，建议尽量别吃。

4. 淀粉类食物的主要成分是多糖，属于隐形糖，不能忽视，要按规定量吃。

5. 选择天然食物，避免二次加工，比如吃水果就别喝果汁。因为水果中的糖存在于细胞中，可以阻碍升糖速度，相比果汁会好很多。

若是血糖控制得比较好的高血糖患者，餐后两小时血糖低于10mmol/L，可以在两餐之间吃，每日不超过200g水果。血糖未达标者可用西红柿、黄瓜等代替。

无论是糖类还是糖的替代品，吃多不仅会让人变胖，肥胖还会增加2型糖尿病、高血压、高血脂及心血管系统疾病的风险。学会科学吃糖，才能离健康更近一步。

(据《北京青年报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

小伙带90岁姥姥去看海

考虑到姥姥从没看过海，几个月前，阿晋决定带老太太“沿印度洋走一圈”。出发前，他带着姥姥做了全面体检，在买机票、办签证时，将体检报告一并拿出来。从西安出发，两人先后去了马来西亚、马尔代夫、斯里兰卡，最后从香港返回。

阿晋自己热衷冒险和旅行。“10年间大概走遍了全世界200多座城市。”旅行途中，让阿晋印象颇深的，是很多国外老人背书包、拿相机、住青旅，跑遍全世界看风景。由此他想到了自己的父母和节俭一生的姥姥。

2012年阿晋大学毕业，参军进入海南边防总队。第一年休探亲假，父母去海南看他，他要求带上姥姥。这次旅行打开了一扇窗，旅行成为一家人难得的亲情时光，也成为独特的家庭记忆。

“这辈子活得值了！”谈起这次旅行，阿晋的姥姥笑得合不拢嘴。她说，站在大海边吹着海风眺望远方时，她觉得自己是世界上最幸福的姥姥。

“环球旅行还在继续。”阿晋说，只要姥姥的身体允许，今年放寒假，他还会带老人出去。

(据《快乐老人报》)

孙子和我分享秘密

从孙子呱呱坠地，我便褓抱提携，爱如掌珍；上托儿所、读学前班，我负责接送，守时如钟；上学了，与校方联系，开家长会，也由我负责，场场不空……因为接触多，交心深，我和孙子既有血浓如水的祖孙关系，又有忘年的莫逆之交。

一个周末，已上中学的孙子和几个朋友偷偷计划要去远足，并一致约定不告诉父母。但孙子却把这个秘密告诉了我。刚一听到，我有些惊讶，但马上我便恢复了正常，笑着说：“如果你们不介意的话，就把你们的计划讲给我听好吗？”

孙子对我很放心，将他们的计划和盘托出。我耐心地听着，觉得基本可行，但有些细节要注意，于是我说：“这确实是一个不错的计划，但如果换成我，我会想得更周到。比如，当你们爬山时，没想到过背包的重量，太重了会使你们感到很吃力！”

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)
15036825757