

# 嗜糖，甜蜜泡出苦果

- 高糖是肥胖、糖尿病等病的重要诱因
- 长期高糖饮食，平均寿命会缩短

人们总是无法抵挡甜蜜的诱惑，清晨咖啡中的一勺糖，午后的一块巧克力，晚餐后的甜点……甜食总能让人忘却了烦恼，拥有满足感。由于甜味非常像我们出生后吃到的第一种食物——母亲的乳汁，所以让人油然地感觉到幸福的味道。

我们的食谱中少不了糖，一日三餐烹饪调味用了多少糖也许心里有数，但那些存在于零食中、饮料里的糖，远远超过了调味盒中那小小的一勺的量。事实上，这些甜蜜的糖，也会因为过量摄入而带来“苦涩”的结果——糖容易让人上瘾，让人发胖，让人生病。

今天，来看看我们所不知道的、所忽略的糖之真相。

## 糖有什么功能？

说起糖，脑中中第一的反应就是甜。除了好吃之外，糖是人体必需的物质。糖、脂肪、蛋白质是生命的能源，其中，糖的主要功能就是为人体提供能量，人体所需要的70%左右的能量由糖提供。糖也为脑神经系统提供能量，人体进行呼吸、血液循环、肢体运动及体温保持等，都少不了糖。此外，糖还是构成组织和细胞、调节生理机能不可缺少的物质，也是保护肝脏功能的重要物质。

糖主要分为单糖和双糖。如葡萄糖就是单糖，可以为人体直接吸收，再转化为人体的所需。而食用糖(如白糖、红糖及食物中转化的糖)则属于双糖，人体不能直接吸收，须经胰蛋白酶转化为单糖再被人体吸收利用。可以说，合理地吃糖对健康的生活是必须的。

## 大量的糖是怎样吃进去的？

适量吃糖有益健康，但过量摄入则会引出苦果。糖其实很容易在不知不觉中摄入过量。过量时它就有害健康。医生建议，糖的摄入量应控制在每日总能量的10%以下，也就是30~50克。但你对自己每天吃了多少糖有概念吗？甜的或者不甜的食物中含有多少糖你又了解吗？实际上，我们生活中多数的食品，都是添加糖的，饮料、糖果、面包、点心、饼干、果酱、果冻、蜜饯、雪糕、速溶咖啡等无数产品当中都有或多或少的糖。而一个含有少量糖的馒头和一个完全不含糖的馒头，显然是前者会更受欢迎，摄入量增加了，但我们却一无所知。

那么，在我们一天的饮食当中，有多少糖在不知不觉中进入了身体呢？相信下面一天的吃喝机会在人们的生活中并不少见，那么，来看看你究竟摄入了多少糖——

一份早餐：两片微甜面包约60克(含糖5%)、1勺25克果酱(含糖60%)、1小杯速溶咖啡(含糖5克)，一共含有糖23克。

上午喝了一瓶500毫升的

清凉甜饮料(8%的糖)，摄入糖40克。

下午4点感觉饿了，吃了4片曲奇饼干约30克(含糖20%)、一个小蛋糕(含糖10克)，摄入16克糖。

晚上看电视时吃了两小片牛肉干约40克(含糖20%)，摄入8克糖。

中午、晚餐中的鱼香肉丝、糖醋排骨、番茄炒蛋等菜肴，调味约放糖共8克。

如此算来，一日当中总共摄入糖达89克！超量了！

这就是现代人饮食的现实，看得到的糖和看不到的糖蜂拥而至。甚至不少孩子也养成了“高糖”饮食习惯之下。爱甜是孩子的天性，天知道他们在家长视线之外，还喝了多少甜饮料？家长们不妨到学校课堂看看每天有多少空的饮料瓶就可知一二。而据美国一项调查发现，学龄前儿童每天居然从膳食当中吃到17勺糖！

在细细地计算之后，就不难发现我们每天都是“高糖”生活进行时。如此高的糖摄入量将会为健康带来怎么样的苦果呢？

## 小心，甜食令人上瘾！

许多人会这样的感觉，吃甜食能让大脑产生欣快感，缓解压力。

科学研究表明，甜食能让大脑兴奋，产生愉快感。人吃甜食时，会激活大脑中的多巴胺神经元，刺激神经末梢，让人感到兴奋，进而使大脑对它产生渴望。这里，糖起到的作用和吸毒是类似的。尤其是女性，在月经来潮前，大脑中能带给人快乐的5羟色胺和多巴胺的水平会下降。而糖能促进脑内这些快乐物质的合成，因此不少人选择吃甜食来缓解不良情绪，从而导致很多人嗜糖如命。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍，有研究者用老鼠

进行试验，当老鼠长期大量服用糖水后，会出现行为和神经化学变化，与动物或人类吸毒后出现的变化类似。当停止喂糖水后，出现了类似停药的反应，甚至长久出现副作用，很像上瘾。

甜食口感好，加之包装精美、做工考究的糖类点心与零食比比皆是，这便成为人们又一种“挡不住的诱惑”。然而，长时间嗜吃甜食可带来精神方面的问题，表现为激动好哭、暴躁、爱发脾气等，医学上谓之“嗜糖性精神烦躁症”。研究表明，由于糖分摄取过多，致使大量维生素B因帮助糖分代谢而消耗掉，从而引起神经系统的维生素B1缺乏而产生上述症状。

## 高糖是一个“健康陷阱”

据国外科学家研究发现，这十数年来，人们的健康受到了极大的考验，甚至危害到生命。世界卫生组织在调查23个国家人口的各种死因后指出，嗜糖比嗜烟更可怕。长期嗜食高糖食物的人，平均寿命要比正常食糖者明显缩短。

近些年，糖与疾病的关系引起了医学界注意，诸多研究表明，高糖饮食可引起代谢综合征，如肥胖和血脂的异常，从而增加了患心血管疾病的风险。内科专家邹和群表示，这10多年来，随着生活水平的好转，人工食品携带大量糖进入人们的生活，致使慢性病患者数量增加。“我们对中国6个省大约两万人进行的流行病学调查报告显示，患高血压的人群增加了5倍，患心脏病的人群增加了5倍，患糖尿病的人群增加了20倍。而动脉硬化、肥胖病发病率都有增加。”邹和群认为，这与人们的高糖、高脂饮食有关。

### 1. 促进肥胖

过量摄入糖分会对身体健康产生影响，再加上缺乏足够的运动消耗，就容易使人肥胖。就拿我们生活中最常见的甜饮料来说，范志红表示，根据目前大量研究，已经可以肯定，过量饮用甜饮料会促进肥胖。甜饮料中含有大量果糖，其不能明显快速升高血糖，所以人们不会因此产生饱感，绕过了食欲调节机制。喝葡萄糖水和蔗糖水多少会让人觉得饱，喝含果糖的饮料却一点不觉得饱，不能帮助控制食欲，也有可能促进肥胖。

### 2. 妨碍营养平衡

一般说来，人天生具有一个“内部控制系统”，只要吃到足够多的热量，通常就会停下嘴来。

范志红表示，经常多吃糖能使人发生营养不良和贫血。当饥饿时吃了甜食，饥饿感就会消失，对食物的欲望也就不那么强烈了，饭菜吃得也就相应少了。但糖只能提供能量，就拿白糖来说，除了热量，几乎什么营养价值也没有。它进入体内之后，还要消耗身体储备的维生素，否则就无法代谢分解。而我们身体所必需的矿物质、维生素、某些蛋白质等是需要从其他食物中摄取的。所以，长期过多地吃糖，抑制食欲，容易发生营养不良和贫血。

### 3. 促进骨质疏松和骨折

吃糖太多会影响营养平衡，还会影响钙质的吸收，这无疑是在雪上加霜的事情。因此也就很好理解过量的糖分摄入容易导致骨质疏松症，会带来骨折危险增加的趋势。

### 4. 促进龋齿

“吃糖多会蛀牙”这句话是孩子经常从父母口中听到的。有研究表明，吃糖并非龋齿的罪魁祸首，但与糖有着密切的关系。范志红表示，有多项研究表明，甜饮料摄入量和龋齿的发生有关。部分残留在口腔的甜食或甜饮料，其糖分为口腔细菌“利用”，产生乳酸甲酸、乙酸，这类物质能腐蚀坚硬的牙釉质。因此口腔卫生的不到位，可以说是龋齿发生的关键所在，而糖则起了推波助澜的作用。

### 5. 增加胰岛素抵抗，引发糖尿病

我们所摄入的糖中，有很多是果糖。因为在大量的人工食品中都会用到果糖，果糖并非泛指“水果中的糖”，它是一种单糖，一种化合物。大量摄入果糖，带来的危害比起其他糖更直接。邹和群解释，长期摄入大量果糖，会导致胰岛素抗性的增加。胰岛素是调节血糖的关键，胰岛素抗性的增加，就意味着胰岛素对血糖变化的敏感性下降，严重的甚至导致糖尿病。

### 6. 脂肪肝

在人工食品中常见的果糖，食用后会进入肝脏直接合成脂肪。如果摄入过多果糖的话，不仅会引起胰岛素敏感性下降，还促进脂肪肝的发生。

(谢哲)

