

健康提醒

“健康饮品”背后的甜蜜陷阱

果茶可能暗藏“糖分炸弹”,建议每周饮用不超过1杯

●梁露露 陈例颖

休闲娱乐时来一杯、工作烦心时来一杯、逛街聚会时也来一杯……近年来,饮品店的果茶凭借清新口感和“健康”标签,在饮品市场迅速走红,成为众多消费者的“心头好”。

果茶真的像宣传那般健康吗?大河健康报记者采访到河南省人民医院临床营养科营养师文静。



果茶可能暗藏“糖分炸弹”

果茶堪称“快乐水”界的宠儿,但它很可能暗藏“糖分炸弹”,且糖分来源复杂。文静解释,制作果茶时,为提升甜度、优化口感,商家通常会添加果葡糖浆、白砂糖、蜂蜜等。同时,为强化水果风味,还会使用浓缩果汁、果酱或果茸,而这些浓缩制品在加工时可能已添加了大量糖分。

水果自身含糖量也不容忽视。水果天然含有果糖、葡萄糖等糖类,制作一杯果茶往往需要大量水果。水果中的糖分高度浓缩,进一步增加了果茶的糖分含量。

此外,椰果、珍珠、爆爆珠、茶冻等小料看似不起眼,实则暗藏不少“隐形糖”。它们在加工时通常需经过糖渍或用糖水浸泡,以保持独特口感和风味,但会让果茶糖分含量“更上一层楼”。

“除了糖分,果茶中还存在其他影响健康的成分。”文静表示,若以传统茶类为基底,果茶中就会含有咖啡因。咖啡因敏感人群饮用后,可能会出现心悸、失眠等不适症状。

为提升产品的色泽、风味和稳定性,部分果茶还会使用人工色素、香精、防腐剂等食品添加剂,长期过量摄入可能对健康产生潜在威胁。

此外,水果中含有的各种有机酸,也是危害牙齿健康的“元凶”之一。这些有机酸可能会软化并腐蚀牙齿表面的牙釉质,使牙齿变得敏感,增加龋齿发生的风险。

文静强调,果茶虽口感清新,能带来愉悦的饮用体验,但其中隐藏的健康风险不容小觑:

●肥胖与代谢综合征 高糖摄入意味着高热量摄入,容易导致体重增加和肥胖。而肥胖则是糖尿病、血脂异常等代谢性疾病的重要危险因素。

●增加痛风风险 果糖在体内代谢过程中会增加尿酸的产生,并可能抑制尿酸的肾脏排泄,导致血尿酸水平升高,增加痛风发作的风险。

●加速皮肤衰老 体内过多的糖分会与蛋白质(包括胶原蛋白和弹性蛋白)发生糖化反应,产生晚期糖基化终末产物(AGEs)。AGEs的积累会导致皮肤失去弹性、出现皱纹、变得暗黄。

●增加蛀牙风险 口腔中的细菌可以利用糖分产生酸性物质,从而腐蚀牙釉质,引发龋齿和牙齿敏感。

●血糖波动与胰岛素抵抗 频繁摄入高糖饮品会导致血糖水平急剧上升和下降,加重胰岛β细胞负担。长期如此会增加胰岛素抵抗和罹患2型糖尿病的风险。

“对于儿童与青少年、老年人以及患有糖尿病的特殊人群,更应谨慎饮用果茶,以免给健康带来不必要的损害。”文静提醒道。

“水果滤镜”需警惕

“果茶比奶茶更健康?”文静指出,许多人持有的这种观念,与“水果”标签带来的心理暗示、商家的营销策略、口感清爽造成的误导以及“无糖”选项引发的误解密切相关。

她表示,水果向来被视作健康食品,富含维生素、矿物质和膳食纤维。因此,名称或宣传中带有“水果”“鲜果”字样的饮品,容易让消费者认为它们同样健康,却忽略了其中可能添加

的糖分和其他添加剂。实际上,水果在制成果茶时,会流失大量膳食纤维和抗氧化物质,维生素也会更快地氧化。

同时,商家在制作饮品广告和营销时,常常突出“天然”“新鲜”“维生素”等概念,可能使消费者淡化对产品含糖量和热量信息的关注。

与奶茶的醇厚相比,果茶口感往往更“清爽解腻”,让人误以为其糖分含量低,从而放松对糖分摄入的警惕。

即便选择“少糖”或“无糖”选项,许多果茶依然甜味明显。文静指出,这背后“调甜配方”暗藏玄机。“隐形糖”广泛存在,高甜度甜味剂被大量使用,利用酸味掩盖甜度,这些都对人体健康不利。

如近两年在果茶圈风靡的羽衣甘蓝果蔬汁,常被消费者视为健康、减肥之优选。但它真的健康吗?

“羽衣甘蓝的膳食纤维含量高、热量低,还含有维生素C、维生素K、钙、镁等营养成分,的确是营养丰富的‘超级蔬菜’。但制成饮品后,其健康价值需理性看待。”文静解释,羽衣甘蓝本身有苦涩味,为改善口感,商家通常会加入蔗糖、其他水果或果浆等来调味,使饮品的糖分和热量大幅上升。

在榨汁过程中,羽衣甘蓝的膳食纤维也会被破坏,营养价值降低,维生素C等营养素也可能因氧化而流失。

羽衣甘蓝属于十字花科蔬菜,与常见的白菜、甘蓝、油菜等是“近亲”,含有硫代葡萄糖苷,会轻度阻碍碘在人体中的吸收,故甲状腺功能异常人群饮用羽衣甘蓝果蔬汁需要谨慎。此外,羽衣甘蓝的维生素K含量较高,有凝血作用,正在服用抗凝血药物的心脏病患者饮用羽衣甘蓝果蔬汁也需谨慎。

“饮用羽衣甘蓝汁带来的‘饱腹感’虽能在一定程度上控制总热量摄入,但它本身并无神奇减肥功效。若饮用的羽衣甘蓝汁添加了额外糖分,甚至可能让人越喝越胖。”文静强调道。

享用果茶推荐自制

“若偶尔想喝果茶,要从饮品选择、饮用频率和摄入量三方面把控。”文静建议,饮品选择上,优先选清爽型基底,减少或不加小料,点单时明确要求减少果酱、糖浆投放量。而在饮用频率和摄入量上,每周饮用不超过1杯,选中杯或小杯规格,避免与高糖餐同食。

“自己在家制作果茶是控制糖分的最佳方式。”文静说道。在水果选择上,她建议优先选择成熟度高、自带天然甜味的水果,减少额外加糖需求,并巧妙搭配酸甜口味水果,丰富风味层次,还可加入黄瓜等草本植物增添清新口感。

配料搭配方面,可用无糖冷泡茶作为基底,绿茶、茉莉花茶、乌龙茶等都是不错的选择。若需增加甜味,优先用天然代糖,如赤藓糖醇等。另外,可添加薄荷叶等天然香料提升风味复杂度,也可加入奇亚籽或少量坚果碎,让果茶更具特色。

制作方法上,文静建议减少榨汁,多用鲜切。采用鲜切水果块直接放入茶水中浸泡,可保留膳食纤维,减缓糖分吸收速度。

文静提醒,自制果茶最好即时饮用或短时间内喝完,防止营养流失和细菌滋生。掌握这些方法,就能在享受果茶美味的同时,有效避开“糖分陷阱”。(据《大河健康报》)

高盐饮食正在悄悄偷走你的健康

●何婕

我国居民日均盐摄入量高达9.3克,几乎是世界卫生组织推荐量(不超过5克/天)的两倍。高盐饮食已成为高血压、脑卒中、胃癌的“隐形推手”。

50岁的张女士从未关注过自己的血压,常年保持着重口味的饮食习惯,直到突发剧烈头晕送医,测量发现血压高达220/110毫米汞柱。

今年9月是全民健康生活方式宣传月,其中第二周被定为“9·15减盐周”,今年的活动主题为“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。这项活动围绕家庭健康生活方式培养,强化“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)等健康理念。

虽然“减盐周”年年在宣传,但我国居民日均盐摄入量仍高达9.3克,几乎是世界卫生组织推荐量(不超过5克/天)的两倍。高盐饮食已成为高血压、脑卒中、胃癌的“隐形推手”。

高盐饮食引发健康危机

盐的主要成分是氯化钠,适量摄入有助于维持人体的酸碱平衡,确保

身体内环境的稳定。但一旦过量,就会带来健康隐患。

●高血压:盐中的钠离子会增加血管压力。每减少1克盐,血压可降低1~2毫米汞柱。研究表明,一个人每天多吃2克食盐,收缩压和舒张压分别升高2毫米汞柱及1毫米汞柱。

●心血管疾病:全球每年因高盐导致的死亡约250万例。高盐饮食是脑卒中、心脏病和肾脏病死亡的最大独立原因。

●肥胖与代谢病:高盐饮食会刺激食欲,间接增加热量摄入。

●胃癌风险:盐分会损伤胃黏膜,促进幽门螺杆菌感染。胃癌风险随高盐摄入提升约25%~30%。

此外,高盐还会导致钙流失,增加患骨质疏松症的风险,并加重肾脏负担。

中医认为,总想吃口味重的东西可能是肾阴不足引起。肾主水,肾气及肾阴肾阳对水液代谢过程中各脏腑之气的功能具有促进和调节作用。当肾中精气不足时,可因脏腑亏虚,不能摄纳精气而精气外漏,导致口味异常。

随着年龄增长,味觉功能会逐渐减退。老年人需要更高浓度的味道才能感受到与年轻时相同的口感。中医认为,随着年龄增长,肾气逐渐衰弱,味觉功能也随之减退。

在中医理论中,咸味属于五味之一,与肾脏关系最为密切。《黄帝内经》提到“咸入肾,过咸则伤肾”,适量摄入咸味可以滋养肾精,但过量则可能伤害肾气。

高盐饮食主要有三大危害:伤肾耗精,过咸伤肾,肾气不足则腰膝酸软、夜尿频多;脾虚湿困,盐性咸寒,过量易致脾失健运,出现水肿、腹胀、乏力;血瘀络阻,盐滞血脉,气血运行不畅,加剧心脑血管病变风险。

这些中医理论与现代医学的研究不谋而合。食盐中的钠离子摄入过多,会增加血容量,升高血压,同时损害血管内皮,加重心脑血管疾病风险。

科学减盐实用策略

减少盐摄入并不意味着牺牲口味。以下是几种科学减盐的方法:

●使用定量盐勺:每勺2克盐,直观控制用量。每日人均盐量控制在3~4勺内。

●巧用天然香料:花椒、八角、陈皮等辛香药材可替代部分盐,既增香又健脾温中。葱、姜、蒜、醋等天然调味品可增添食物风味,减少对盐的依赖。

●改变放盐时机:出锅前放盐,能在保持同样咸度的情况下,减少食盐用量。

●警惕“隐形盐”:腌制食品、加工肉类、调味品(如鸡精、蚝油)含盐量高。一勺酱油约等于1克盐。

●选择低钠盐:对于大多数健康人群以及高血压、心血管疾病患者,用高钾盐替代高钠盐是一种可行的减盐方式。但肾功能不全患者应慎用。

●多食新鲜蔬果:钾元素能帮助排钠,平衡体内电解质。

逐步减少盐的用量,让味蕾慢慢适应。研究表明,人的味觉适应期大约需要3~8周,坚持低盐饮食一段时间后,你会发现自己对盐的敏感度提高了。

(据《中国妇女报》)

健康服务

年轻人 你的斑块并不安分

●夏明钰

18岁小伙子体检发现高血压,32岁的程序员查出颈动脉斑块,28岁的营销总监被查出血管内膜增厚……频频登上热搜的新闻背后聚焦了同一个健康问题:这些曾经被认为是“老年病”的血管问题,正悄然侵袭年轻群体。

年轻人的斑块不是衰老的印记,而是生活方式的“体检报告”。血管问题从不突然发生,它总是先轻声提醒。这既是一个警告,也是一个转变的契机——年轻的身体拥有更强的修复能力。从现在开始改变,倾听血管的声音,日后的你会感谢今天的选择。

斑块就喜欢你这样做

为什么年轻人也开始长斑块?五大现代生活陷阱成为“斑块养成计划”。

●饮食结构的颠覆 奶茶与外卖的双重夹击,“高果糖浆(奶茶)+高反式脂肪酸(外卖)”的组合,使日均血脂负荷超中老年人。隐形盐陷阱更是落井下石,预包装食品中的钠含量,让许多年轻人每日摄盐量超标。

●运动模式的缺失 通勤坐+办公坐+回家躺的静态模式,使基础代谢率逐年下降,周末报复性运动反而增加血管应激风险。

●睡眠债的累积效应 连续熬夜触发炎症因子瀑布式释放,血管内膜进入“炎症状态”,凌晨1点后睡眠,错过血管内壁修复黄金期。

●情绪压力的慢性中毒 职场焦虑→皮质醇持续高位→血管长期处于“备战状态”。抑郁情绪改变自主神经调节,导致夜间血压反跳。

●体检认知的错位 认为“年轻不需要查血管”,错过早期干预窗口,常规体检缺乏颈动脉超声项目,导致对斑块不知情。

斑块是如何在血管里安家的

年轻人的斑块和老年人的斑块有什么区别,并没有明确论断。这里我们需要简单了解一下斑块形成的过程。

斑块形成是炎症启动的过程。提到炎症,大家直观的感觉是伤口发炎,想象一下你不小心割伤了手指,入侵者(病原体)从伤口处入侵你的身体。此时身体立刻派兵打仗,启动炎症反应,让更多的血液带着免疫细胞(白细胞)快速赶到“战场”,伤口发炎目标是清除外来入侵者(如细菌),然后结束战斗。它的存在是有益且必要的。

现在,我们把场景换到血管内部。这里没有伤口,也没有来自外部的细菌入侵。罪魁祸首是血管内壁的损伤。这种损伤不是刀割的,而是由“坏”胆固醇(LDL-C)、高血压、高血糖、吸烟等因素长期、缓慢地造成的。特别是当“坏”胆固醇钻进血管壁并被氧化后,身体就把它当成了“危险分子”,也开始启动炎症反应,血液中的免疫细胞被招募到血管壁。经过一番苦战,免疫细胞吃多了胆固醇最后自己也会死掉。死去的细胞和坏死的胆固醇结晶等在血管壁里堆积起来。这就是动脉粥样硬化斑块的雏形。可以预见的是只要危险因素(高胆固醇等)持续存在,更多的免疫细胞会被持续招募过来,它们会分泌一些“消化酶”,原本是用来分解受损组织的,但同时也可以腐蚀、削弱覆盖在斑块表面的那层“纤维帽”。最终,这个被炎症削弱的“纤维帽”会破裂,导致血栓形成,引发心梗或中风。

年轻人的斑块更危险

虽说年轻人和老年人体

内的斑块本身没啥区别,但是斑块长在不同人群身上,肯定是有区别的。

简单说动脉硬化的炎症过程就像尽忠职守的消防员接到烟雾报警器的警报前去“拆家救火”。类似你在家烧饭有点油烟,触发了极其敏感的烟雾报警器,此时本无大碍,但消防员以为着火了,接警后破门而入,用消防斧到处乱砸(免疫攻击),为“救火”把你的房子(血管)搞得一团糟,而且他们会因为警报一直响而迟迟不肯离开。

这下你明白了吧,年轻人的斑块和老年人的斑块本身并无太大差别,差别在年轻人的身体里的“消防员”比较敏感、厉害、能力强,因此可能在处理事故现场的时候用力过猛。那个覆盖在斑块表面的“纤维帽”就更容易破裂,导致血栓形成,引发心梗或中风。因此,对于年轻人而言,有了斑块更应该引起重视。

体检发现斑块怎么办

首先需要精准评估,建议去有经验的医疗机构进行颈动脉超声检查,并且复查的时候最好还在同一机构,同时进行血脂全套、超敏C反应蛋白等检查,给自己的血管建个档案。

其次要对自己的危险因素有所了解并在医生指导下分层管理,有的人光去检查了,但是自己什么情况却一问三不知,那么你对自己都不负责任,还能指望有健康的血管吗。

最后,就是要重启血管健康计划。改善血管健康不需要翻天覆地的改变,只需要一些用心的调整。

●厨房里的健康革命 周末不妨邀请父母一起准备家庭餐,这不是啃老,而是创造两代人共同的健康时光。母亲拿手的清蒸鱼富含Omega-3,父亲擅长的凉拌菜能提供充足的膳食纤维。更重要的是,这个过程本身就能缓解压力——而压力,正是斑块生长的加速器。

●让运动自然发生 不需要刻意去健身房。提前一站下公交步行回家,工作时每小时站起来做3分钟伸展,周末约朋友去公园快走。让活动成为生活的自然组成部分,而不是需要咬牙坚持的负担。

●给血管放个假 建议工作学习每隔25分钟,必须休息5分钟。劳逸结合,不仅提高了工作效率,也给血管定期休息的机会,远比连续熬夜高效得多。

●定期检查不可少 即使没有任何症状,也做一次超声检查。这不是过度医疗,而是给自己建立健康基准线。我的门诊就有年轻患者跟我讲,每年都会带妻子一起做检查,把这件事当作给彼此的“健康情书”。

斑块会自己消失吗

有了斑块什么情况下可以优先生活方式干预?什么情况下需要药物治疗?用什么药物治疗?采取什么监测方案与频率?所有这些都不是个性化的,无法在此一一详细列出,我想跟大家说的是去医院听医生的建议。年轻人的治疗需要更积极干预、关注长期安全性、重视依从性。

至于斑块能消失吗?从理论上和实践中确实可以,但是较难。斑块管理不是简单的“消除”,而是学会与之和平共处。通过科学用药、定期监测和生活方式优化,即使发现斑块,也能拥有健康长久的人生。

(据《北京青年报》)