

# 无糖饮料真的健康吗？

**本报讯** 当你打开便利店的冷饮柜，在“快乐肥宅水”和“无糖苏打水”之间犹豫不决，对比了包装背后的热量表后，最终取走了标注为“无糖”的饮料。那么，无糖饮料真如宣传的那样健康吗？

首先需要了解究竟什么是无糖饮料、什么样的饮料才能算无糖。所谓无糖饮料，其实是针对含糖饮料而定义的，是指在保持甜度的同时，不添加白砂糖、葡萄糖、蔗糖等糖分的饮料。其实无糖饮料的甜味就是通过添加甜味剂来达到的。很多饮料商为了提升产品的档次来增加销量，都把甜味剂叫做代糖。

市面上宣传的无糖饮料真的无糖吗？根据《食品安全国家标准预包装食品标签通则》规定，每100毫升或100克食物中能量小于等于17千焦、糖小于等于0.5克，都可以在食品成分表里标0。而糖小于等于5克就可以在食品成分表里标注低糖。以一瓶500毫升的无糖饮料为例，其所含的热量可能高达85千焦，含糖量达到2.5克。因此，从这个角度来看，无糖饮料并不代表真正的无糖和“0能量”，只是含量相对较低。如果无限畅饮，那么肯定还是会造成身体的负担。同样容量的低碳饮料，含糖量就可能高达25克，再加上三餐的主食，摄入的糖分就超过膳食指南规定的50克的标准。

还有一个问题同样不容忽视，那就是甜味剂的问题。饮料本身会附加不少的食品添加剂，甜味剂只是其中的一种，如阿斯巴甜、三氯蔗糖和赤藓糖醇等。它们可以在确保甜味的的前提下，有效降低热量。但是甜味剂的使用同样也存在着一些隐患，值得关注。

首先，甜味剂会增强食欲和对甜食的渴望。研究表明，当人们喝了无糖饮料，舌头接收到甜味的信号，刺激胰岛素的分泌。如果体内并未摄入真糖，胰岛素会降低体内的血糖，更容易产生饥饿感，反而增加了食欲。同时，喝完无糖饮料之后，心理上会放松对于摄入食物的掌控。

其次，甜味剂可能会干扰体内能量的代谢。研究发现，肠道微生物共同参与了身体的多种代谢过程，比如营养、免疫等。甜味剂会使肠道菌群失调，干扰能量代谢，增加代谢综合征的风险。

再次，饮料存在的问题，无糖饮料也会存在。比如无糖饮料中的甜味剂、咖啡因、碳酸都会使人上瘾，过量饮用还会对骨骼、口腔健康和睡眠质量产生影响。

最后，由于阿斯巴甜在人体内会转化成苯丙氨酸，因此，患有苯丙酮尿症的患者不要饮用含有阿斯巴甜的饮料。

随着无糖饮料市场的火爆，也不乏有不良商家玩文字游戏，

比如某国产商家推出的一款奶茶宣称“0蔗糖”，很多消费者分不清“0蔗糖”与“0糖”的区别，就很容易让人误解为“无糖”，这就是在误导消费者，违反了广告法，被责令整改，包装从原来的“0蔗糖 低脂肪”改为“低糖 低脂肪”。其实，这款奶茶虽然没有添加蔗糖，却添加了结晶果糖。而这种糖的热量并不低，以果糖为例，每100克的热量在297千焦左右，而蔗糖也只有389千焦。放弃蔗糖加果糖，增加了甜度，热量却并没有减少太多。

在选择无糖饮料的时候，不能只看品牌、宣传和价格，还要学会看产品标签，即配料表和营养成分表。配料表里出现白砂糖、砂糖、葡萄糖、蔗糖、葡萄糖浆等字样的就肯定不是无糖饮料。此外，要牢记一点，配料的种类越简单，添加剂就越少，最好不要选择添加了咖啡因、碳酸成分的饮料。对营养成分表，则重点关注热量占每日推荐量的百分比。如果比例较高，那么最好还是少喝。

对于爱喝饮料的人而言，无糖饮料确实能在一定程度上减轻添加糖对健康的损害，但这也是建立在不定期过量饮用的前提下。同时，饮料本身带来的健康问题是无法避免的，所以建议大家还是多饮用白开水。

(通讯员 许瑞婕)

## 关爱听力

## 预防耳聋

**本报讯** 今年3月3日是第23个“全国爱耳日”，也是第10个“国际爱耳日”。今年“全国爱耳日”的主题是“关爱听力健康，聆听精彩未来”，“国际爱耳日”的主题是“谨慎用耳，耳聪一生”。

大部分的耳聋都是后天发生的，可分为老年性耳聋、药物性耳聋、噪声性耳聋。

随着年龄的增长，听觉器官生理性衰老退化所致的听力障碍称为老年性耳聋，男性约从45岁以后开始出现听力衰退，女性稍晚。65岁以上老年人老年性耳聋发病率在30%—50%。很多药物具有耳毒性，部分人服用后会引发耳蜗或前庭中毒病损，造成耳聋及前庭功能障碍，称为药物性耳聋。导致耳聋的药物至少有90余种，如链霉素、庆大霉素、阿司匹林等。噪声性耳聋是由于长期接触噪声而发生缓慢的进行性的听力障碍，早期表现为听力下降，离开噪声环境后可以逐渐恢复，久之则难以恢复，最终导致永久性耳聋。

听力下降不仅仅影响患者与他人交流，时间长了还会让患者性格孤僻、反应迟钝，大脑思维缓慢，影响中枢神经整体平衡发育。听力受到影响后，言语表达能力也会急剧下降，严重者会增加患抑郁症的风险。对于儿童来说，听力下降会延误言语智力发育，影响正常学习生活。

耳聋一旦发生会影响生活的方方面面，那么该如何预防耳聋呢？

对于老年性耳聋，由于是生理性的退化，只能做到延缓听力的衰老，避免加速听力退化。应保持良好的心理状态，积极参加社会活动；养成较好的饮食习惯，同时戒掉不良嗜好，如抽烟、喝酒等；控制好血脂、血糖、血压，适当锻炼身体，改善局部微循环，让耳蜗氧气得到充分供应。

对于药物性耳聋的预防，要注意不要盲目滥用药物，需要在医生的医嘱下使用；就医时，要及时告诉医生病史，避免服用此类药物；65岁以上老人、孕妇、6岁以下幼儿避免或不使用链霉素、庆大霉素等耳毒性药物；如果在使用药物期间出现耳鸣、听力下降的，应停用可疑药物，及时就医。

对于噪声性耳聋的预防，应避免在嘈杂的环境里长时间停留；对于特殊职业无法避免噪声的，则需采取必要措施对听力进行防护，如耳塞、耳罩等，定期复查听力；在日常生活中，尽量减少插入式耳机等设备的使用时间，减少对听力的损害。

(通讯员 方圆)

## 市一医院春季小儿生长贴开始预约

**本报讯** 春季是儿童身高增长的黄金时期。3月7日开始，市一医院中医理疗科将在原有“春季小儿生长贴”的基础上推出“春季小儿增高三联法”，目前已开始预约。

### 春季小儿增高三联法 中药穴位贴敷

根据中医理论，对适龄儿童进行中医辨证，将特制的“小儿生长贴”药膏贴敷于相应的穴位，通过穴位刺激，增加气血运行，具有舒经通络、调和气血、改善睡眠、健脾益肾壮骨，有利于儿童骨骼和肌肉

的生长发育，从而达到助力生长的目的。

### 中药内服调理

在孩子不同的成长阶段，根据不同的体质进行中医辨证，补肝肾、健脾胃、强筋骨，改善孩子的消化吸收功能，为助力长高积累强大的后劲。

### 小儿推拿

通过特定穴位的刺激，最大程度调动孩子机体内的阳气及生长发育的潜能，从而达到益智、增高、提高机体免疫力的目的，不让孩子输在起跑线上。

### 生长贴适应症

1. 年龄在2—14周岁，生长贴适应人群一般是二周岁以上，骨骺线未闭合者。
2. 生长发育迟缓，身高体重低于其他同龄儿童。
3. 脾胃功能差、身体消瘦，不爱吃饭容易积食、厌食，易腹泻经常便秘的儿童。
4. 免疫力低下，易患上呼吸道感染、反复感冒或有过敏性鼻炎、经常扁桃体发炎、腺样体肥大的儿童。
5. 夜间睡眠不佳，易惊醒、夜啼的儿童。

(通讯员 赵志勇)

## 健康建德

# 礼让斑马线 文明过马路

