

代糖就能敞开吃？

食用人工甜味剂增加患病风险

如今，“零糖”“零卡”已经成为了很多食品商家争抢消费者的王牌。由于代糖本身几乎不含热量，大大减少了食品的整体热量，的确备受大众欢迎。然而，这些贴着无糖标签的食品，就一定能吃出健康吗？恐怕答案会让你失望了——研究发现，代糖可能会增加2型糖尿病以及某些癌症风险。更悲催的是，其减肥效果也没有明确证据。



(图片来源于网络)

带你认识代糖大家族

人类喜欢甜食由来已久，在2.6万年前，古埃及和古印度，就把蜂蜜视为重要的甜味剂，作为祭神的贡品；在古代中国和印度，还把蜂蜜作为治疗多种疾病的药方。

如今物质极大丰富，糖以各种方式源源不断地进入人体，造成多种多样的危害，比如龋齿、肥胖、2型糖尿病等。于是乎，各种以代糖作为甜味剂的“无糖”食品竞相亮相。

代糖，包括天然甜味剂和人工甜味剂，天然甜味剂的原料是果汁、花蜜、蜂蜜等，经过加工提炼而成；人工甜味剂是人工合成的化合物，常见的有糖精、阿斯巴甜、木糖醇、安赛蜜、赤藓糖醇等。不少人工甜味剂的甜度比蔗糖高出上百倍，因此使用量非常少，热量更是趋于零，可以显著降低食品热量，因而备受年轻人追捧。尤其是无糖饮料，在我国饮料市场份额逐年增加，预计到2027年，无糖饮料市场

规模将达到276.6亿元。

看似无害 照样招致糖尿病

随着科学证据浮现，不禁让人对高举“健康”大旗的代糖产生了质疑。

虽然代糖本身几乎不含热量，不会直接刺激人体胰岛素分泌，也不会升高血糖，但是代糖并非完全无害，最近一些研究发现，人工甜味剂还是会对人体产生一些不利影响。

近日，国际顶尖学术期刊《细胞》发表了一项相关研究，该研究筛选出120位在日常生活中严格避免使用人工甜味剂的参与者，分为六组，其中两组为对照组，其余四组分别摄入糖精、三氯蔗糖、甜菊糖苷和阿斯巴甜。结果发现摄入人工甜味剂与肠道微生物组变化以及血糖升高相关。尤其是糖精和三氯蔗糖，对糖耐量影响更大。

换句话说，虽然人工甜味剂本身不会升高血糖，但可能通过肠道微生物变化减弱人体在进食后调节血糖水平的能力，从而诱发2型糖尿病。而且，此

前也有队列观察研究发现，使用人工甜味剂会升高2型糖尿病的患病风险。

想靠代糖减肥 效果也不明显

不少人使用代糖的原因是为了减肥，但目前没有确定证据表明人工甜味剂可以减轻体重。2020年一项荟萃分析发现，在不节制饮食的情况下，人工甜味剂可能对体重超重或者肥胖的人群有一定的减重效果，但对体重正常，或者正在使用减肥饮食的人群则效果不明显。

更为可怕的是，近期一项纳入超过10万人、随访7.7年的研究发现，与不摄入人工甜味剂的人群相比，摄入更多人工甜味剂的参与者所有癌症风险增加了13%，其中食用添加剂阿斯巴甜增加15%，食用安赛蜜则增加13%。

由此可见，代糖虽然能带给我们甜蜜的味蕾刺激，但是长期大量使用还是会有健康危害。因此，依赖食品添加剂不如自己动手做健康饮食来得实际。

(刘健)

“贴秋膘”不肥腻！ 养生注意3点“治未病”

俗话说“秋不食瓜”是怎么回事？“贴秋膘”就是放开吃肉？专家提醒，白露时节，日常养生要注意三个要点才能“治未病”，保健康。

入秋先清浊，换季少生病

时至中秋，岭南仍不时炎热与大雨交替。专家提醒，经过一个夏天的闷热潮湿，许多人体内积聚了很多湿气、热毒。当秋气收敛，与体内的湿热瘀堵撞到一起，就很容易导致体内郁热，诱发湿疹、口疮、痘痘等。

因此在秋凉到来之前，应该先把体内的痰湿好好排一排。专家建议，这段时间可适当多喝清湿浊的汤水，例如加入赤小豆、薏苡仁、陈皮、杏仁、丝瓜等食材，既可祛湿化痰，又能开宣肺气。在排出夏季在体内积累的水湿之余，还能预防秋季咳嗽、支气管炎等肺部问题。

“贴秋膘”不一定真的要吃肉

许多人已经开始忙着“入秋贴秋膘”。专家表示，其实这些民间谚语有一定的养生智慧。夏末秋初，应该把人体消耗掉的“能量”补回来，这样秋冬才有足够的正气来抵御寒冷和疾病。

不过，贴秋膘并不是单纯吃肥肉。专家表示，所谓补充“能量”，从中医的角度看，其实应是补精气、精血。因此，此时贴秋膘，并不一定要吃肥肉。对于大部分人而言，一杯黄芪补虚茶是补精气和精血的好选择。黄芪补气，红枣补脾补血，枸杞补肝肾之精，看似简单，却能补身体消耗的“精、气、血”都补到位。

“秋不食瓜”，寒湿重者与儿童注意

俗语有云“秋不食瓜”“秋瓜坏肚”。专家提醒，这里说的“瓜”主要是指西瓜。西瓜是夏天的水果，性味寒凉。如果立秋后还大量吃西瓜，不仅易伤脾胃，还易生痰湿。

当然，到了此时，空调温度也应调高一些，或换成小风扇，避免受寒。在运动时尽量选择慢步、瑜伽、打坐、太极等较平缓温和的运动，微微出汗即可，避免大汗淋漓，以免过度损耗津液，埋下病根。

(林清清 吴锦琇 查冠琳)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

公益筷

得一份安心

行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心

用一双公筷 得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷，文明用餐，提高公共卫生水平，让平安健康常相伴。

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心