

世衛組織建議停止使用無糖甜味劑



想喝飲料、吃甜食，又怕長胖怎麼辦？很多小夥伴會留意營養標籤，選擇成分中含有無糖或低糖的甜味劑。然而令人震驚的是，世界衛生組織5月15日發佈一份關於非糖甜味劑的新指南，建議不要使用安賽蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味劑來控制體重或降低非傳染性疾病風險。

那麼無糖可樂等飲品還能繼續喝嗎？
世衛組織：長期使用甜味劑更易患糖尿病、心血管病。

世衛組織指出，對現有證據的系統性回顧表明，使用非糖甜味劑在降低成人或兒童體脂方面沒有任何長期益處。長期使用非糖甜味劑可能存在潛在不良影響，如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的風險。

常見的非糖甜味劑包括安賽蜜、阿斯巴甜、愛德萬甜、紐甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。

世衛組織指出，該建議適用於除糖尿病患者以外的所有人，以及所有添加非糖甜味劑的食品和飲料，但不適用於牙膏、護膚品、藥物等含有非糖甜味劑的個人護理和衛生產品。

這份關於非糖甜味劑的指南為世衛組織一套不斷修訂的健康飲食指南中的一部分，該指南旨在幫助人們養成健康飲食習慣，改善飲食質量並降低非傳染性疾病風險。

或會增加肝腎負擔，影響幼兒記憶力。
“長期服用非糖的甜味劑對人體來說並沒有什麼太多的益處，可能還有一些潛在的風險，包括可能會刺激胰島素的分泌。”廣州中醫藥大學第一附屬醫院內分泌科劉敏主任醫師介紹。

廣東藥科大學附屬第一醫院臨床營養科主任趙泳誼主任醫師接受羊城晚報採訪介紹，在過去，為了幫助糖尿病患者、肥胖人群滿足他們對甜味的需求，又能控制熱量攝入，醫生會建議他們用些甜味劑。但最近幾年，醫生們也發現甜味劑與他們想象的不一樣，雖然它們沒有熱量，有減少血糖波動的優勢，但隨著時間的推移，也有大量的研究證實了，長期攝入甜味劑對身體的弊大於利。

以常用的甜味劑安賽蜜為例，是含有氧的有機化合物，會導致身體里有機氣增高，代謝時會增加肝腎的負擔，如果攝入的量大會導致肝腎疾病的發生。

甜味劑阿斯巴甜代謝時會分解出一些有害物質，對人體神經造成損害，導致頭痛，甚至會導致幼兒記憶力下降。甜菊素和甜菊素的衍生物攝入量過大的話可能會導致代謝紊亂，同時也會加重肝腎負擔。

黃心、白心、紅心、紫心... 哪種土豆升血糖更慢？

現在土豆的品種越來越多了，有大有小，有黃有白，有脆有面……哪種升血糖更慢，更適合糖尿病病友吃？黃、白、紅、紫，哪種土豆升糖慢？

1. 營養對比
土豆中含有豐富的鉀元素（比香蕉含鉀量還高）、維生素C及膳食纖維，有“地下蘋果”的美譽。

不同品種的土豆，營養價值稍有不同，如：

黃心土豆，含維生素B2比較豐富；
紫心土豆，含花青素豐富；
紅心土豆，也含有較豐富的花青素；
白心土豆，水分含量高，營養價值相對低一些。

2. 升糖能力
土豆的口感越軟綿細膩，澱粉含量越高，升血糖能力越強。

黃心土豆，澱粉含量最高，口感最軟綿，適合炖煮；

紫心土豆，澱粉含量也比較高，口感較軟綿；

白心土豆，澱粉含量少，口感爽脆，適合醋溜；

紅心土豆，根據品種不同，有的軟綿

有的脆爽。

以黃心(費烏瑞它)、紫心(黑玫瑰)、白心(夏波蒂)3個品種的土豆為例：

澱粉含量：黃心(費烏瑞它)> 紫心(黑玫瑰)> 白心(夏波蒂)[2]

膳食纖維：白心(夏波蒂)> 紫心(黑玫瑰)> 黃心(費烏瑞它)[2]

對比後我們會發現，白心土豆澱粉含量低，升糖速度更慢，更適合糖尿病病友吃。

教你兩招，吃土豆不升糖

第一招，讓土豆變脆
把土豆變脆，能延緩升糖速度。

一是土豆切絲，多淘洗幾遍，洗去一些澱粉(不過同時維生素C等營養物質也會被洗掉)。

二是先加醋浸泡一會，下鍋後再加醋快炒。醋和澱粉發生化學反應，使土豆絲硬度更高，口感更脆爽，降低土豆的升糖指數，有利於控制餐後血糖。

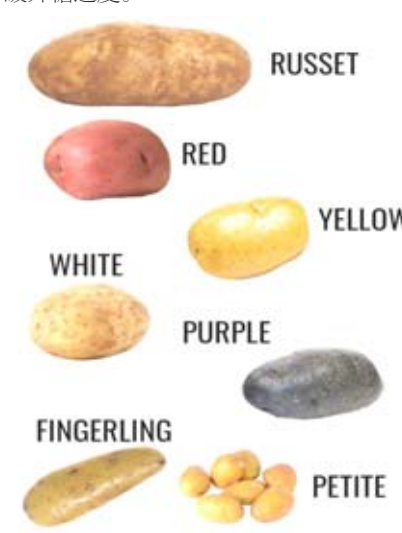
一個小知識：新土豆含水量高，吃起來更脆。

第二招，把土豆放涼
把熟土豆放涼，能降低升糖指數。

土豆中的澱粉有兩種，直鏈澱粉和

支鏈澱粉。直鏈澱粉有一個神奇的特性：煮熟放涼後更容易“回生”，對澱粉酶產生抗性，變成抗性澱粉。

抗性澱粉被認為是一種膳食纖維，在小腸中不能被吸收利用，即使再加熱也難以被消化吸收，從而降低吸收率，延緩升糖速度。



水果雖好 吃錯了也會加速衰老

水果含有豐富的營養，但過量食用反而可能會加速衰老。如何吃水果才能更健康呢？

雖然人體衰老的過程是不可避免的，但我們可以通過一些方式來對抗衰老，比如科學飲食。有意識地攝入一些具有抗氧化、抗衰老的食物，比如新鮮的水果。

新鮮的水果中含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和維生素E。胡蘿蔔素是抗衰老的明星營養素，能保持人體組織或器官外層組織的健康；而維生素C和維生素E可延緩細胞因氧化所產生的老化。此外，水果普遍含有膳食纖維，具有促進胃腸蠕動和代謝廢物排出，防便秘的功效。

因此，適當吃水果對於保持機體健康、防衰老是有好處的。但如果水果吃得太多，可能會讓人老得更快。

首先，如果只吃水果，其他食物吃得少，會缺乏蛋白質和脂肪酸。這樣的人，往往不耐餓，常有強烈的飢餓感，進而進食更多，導致越吃越胖。不僅如此，如果長期這樣吃，容易出現必需脂肪酸和脂溶性維生素缺乏，使人容易衰老。

其次，無論哪種水果，都含有糖分，超大量吃水果時，就會給人體帶來相當多的糖分，而水果里的果糖如果攝入過多，會催人老。

最後，長期超量吃水果，營養不均衡，人體內的蛋白質、碳水化合物、脂肪就會

失衡，免疫力下降，記憶力下降、貧血、消化不良就會接踵而至。

小貼士：

1、最好不要長期吃某一種水果，而是應該多種水果交替著吃；

2、果汁不能代替水果，儘量少喝果汁，因為在製作過程中會損失大量營養



成分。

蔬菜和水果不能相互替代

它們在營養成分和健康效應方面確實有類似之處，但營養價值各有特點。比如蔬菜的品種遠多於水果，特別是深色蔬菜的維生素、礦物質、膳食纖維等含量高於水果。同時，水果中的碳水化合物、有機酸、芳香物質比新鮮蔬菜多，其營養成分也不受烹調因素的影響，所以水果蔬菜不能互相替代，推薦每餐有蔬菜，每日吃水果。

挑選水果注意這幾點

水果是平衡膳食的重要組成部分，每一種類都有不同的優勢，從營養均衡的角度來講，各種水果輪換著吃效果更好。根據甜度和熱量可以分為3大類。

1、很甜，但熱量不高

對於要控制飲食熱量，擔心水果糖分高又喜歡吃甜食的人來說，可以選擇吃起來很甜但總熱量不高的水果。

代表水果：草莓、木瓜、杏

2、很甜，且熱量高

這些水果不但吃起來很甜，含糖量也很高。如果正在減肥或控制食物攝入總熱量，那麼這些水果應該適當少吃。

代表水果：香蕉、鮮棗、荔枝

熟透的櫻桃、菠蘿、葡萄含糖量為10%~14%，柿子、石榴、鮮棗、荔枝、榴蓮、菠蘿蜜、甘蔗、香蕉含糖量高於15%。

3、不甜，但熱量高

石榴和百香果吃起來酸酸的，但含糖量都大於15%，熱量很高，它們富含有機酸，遮蓋了甜味。

代表水果：山楂、人參果、百香果、山竹

注意：還有一部分水果，脂肪含量很高，比如牛油果、椰子，含有10%以上的脂肪。

研究癌症 40 多年院士總結：人體至少有 7 種自然力

研究癌症 40 餘年，中國工程院院士、中國抗癌協會理事長樊代明，是著名的消化系統疾病專家，擅長消化內科疾病診斷與治療、消化系統腫瘤診斷與治療。

樊代明院士表示，“自然力”是人體保證生命健康的、相互聯繫依存的所有力量和因素的總和，是人與生俱來的，隨着人生命的消長而消長。人離開這個世界，意味着“自然力”全部消失了，反之亦然。

七種“自然力”包括：

第一種：自主生成力

每個人最初的生命都是爸爸媽媽孕育出一個受精卵細胞，這個細胞不斷分裂，一分二、二分四，經過約 41 代分裂形成了 50 萬億左右的細胞，由這些細胞最後長成了一個人體，無數個體再經過若干年形成了人類族群。

自主生成力還有一個特點，就是有自組織的功能，能把不同的細胞組織成不同的器官、系統等，最後形成具有各種功能的完整人體，而不是簡單地把細胞堆積在一起。

因此，自主生成力值得我們在治療疾病和養生保健中好好利用。

第二種：自相耦合力

人的身體，細胞與細胞之間、器官與器官之間、系統與系統之間等等是相互協調的、相互耦合的。

比如說馬拉松運動員比賽時，要想拿冠軍，就要跑得很快，心跳、呼吸等都得同步加快，自相耦合。如果心臟還是保持平時的跳動節奏與力量，甚至不跳了，就是馬拉松的猝死。

第三種：自有代謝力

人活着，就會不斷新陳代謝。比如，水喝

多了，可通過汗液、尿液排出來，不就成了“水人”。還有，你去年見到的我，和今年見到的我，其實不是同一個人。

為什麼？我每天都在吃飯吸收能量，每時每刻都在呼吸交換氧氣，身上的細胞在不斷死去，也在不斷新生。嚴格來講，過了一段時間，我就是一個完完全全的新人。包括骨頭、骨細胞，都和原來的完全不一樣。骨頭的存在是破骨細胞和成骨細胞兩種細胞平衡的結果。

第四種：自發修復力

人體和其他生命體不一樣，哪個部位、器官壞了，在一定限度內，能自發生長修復起來，功能也會有所恢復。比如皮膚表面有傷口，傷口長到原正常皮膚的程度後不長瞭；如果繼續長就是增生，形成疤痕；再過度增生就長成腫瘤。腫瘤是人體自發修復功能不能適度遏制的結果，這在身體表面、身體內部，道理都是一樣的。研究表明，百歲男性老人基本上每人都有前列腺癌。

第五種：自控平衡力

生命的存在，人的健康，是以總體、大致的平衡為必要前提的。這種平衡，既包括物質的平衡、結構的平衡，也包括功能的平衡等。

一方面，失衡就容易生病，失衡越多，程度越高，病情越重，失衡超過一定限度可能致命；另一方面，健康是高水平的平衡狀態，但人生病了，人體會從失衡狀態又慢慢走向低水平的平衡態。

因此，真正的健康，是保持高水平的平衡態。治療，就是儘可能恢復人體的平衡態，最好是恢復到高水平的平衡態。

什么是高

水平的平衡態？什么是低水平的平衡態？舉個例子，高血壓、高血糖的治療。人體內部有升血壓、血糖的物質，也有降血壓、血糖的物質。人在健康狀態下，如果由於一定原因血壓、血糖暫時升高，

人體內部有升血壓、血糖的物質，最後血壓、血糖自動恢復正常，反之亦然。高血壓、高血糖病人，就是難以自動分泌相關物質，自我平衡調節的功能減弱甚至缺乏。

治療有兩種思路，一是通過相關方法手段，恢復人體自我分泌相關物質、自動平衡的功能，這種恢復的狀態就是高水平的平衡態；二是人為服用各種藥物，人為降壓降糖。後一種方法，屬於外部介入干預，並未有效恢復人體“自控平衡

力”，長此以往人體會最終喪失這種“自然力”，造成終身服藥。這只是人為恢復了血壓血糖指標的“平衡”，長期看會對身體造成其他方面更大的傷害，這種平衡態就是低水平的平衡態。

第六種：自我保護力

有一種觀念認為，人生病，是因為細菌病毒等這些人體外部不好的東西，進入了人體，所以，“保護”意味着“消滅”。

其實，人生病時表現出的症狀，都是在保護自己。比如咳嗽、嘔吐、腹瀉等，都是人體自我保護的反應。醫生應該在此基礎上幫助你把不好的東西排出體外，讓身體更好、更快恢復健康。

科學研究表明，每個人身上的細菌病毒，加起來都有 2-3 斤重。腸道、呼吸道、泌尿生殖道，有“道”就有細菌；口腔、鼻腔，有“腔”就有細菌。我們要學會與生物共生，與微生物共生共贏。所以，自我保護力，不是人類消滅細菌病毒，而是一種平衡狀態下的共生能力。

對於腫瘤的治療，也是如此。對腫瘤的手術放化療等，都是以殺死癌細胞、消滅腫瘤為目的，但通常都會影響病人的自然力，所以醫生施行治療時，一定要權衡利弊。

第七種：精神統控力

為什麼人人身上都有癌細胞，但有人長成癌，有的不長成癌？為什麼癌症病人有人活得長有人活得短？有的病人感染了用抗生素效果不佳，而有的不用抗生素都可以康復？其中一個重要原因是，這些病人的精神統控力較為強大，能有效增強“自然力”。當然，這個力量受到損害，就可能得抑鬱症，甚至精神病。

