

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：吃“无糖”“零糖”食品，怎么还发胖？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才。

“隐形”盐糖油悄悄偷走健康

□ 本报记者 康宁

“我一直吃‘无糖’食品，喝‘零糖’奶茶、气泡水，怎么体重还一个劲儿往上涨呢？”“90后”女孩刘美从小爱吃甜食，这两年胖了不少，听商家说“无糖”食品不含糖，便买来解馋。这些食品让她大饱口福的同时，也减轻了心理负担。可如今，她的体重又增加了5公斤，血脂也超标。

日常生活中，很多养生达人在炒菜时少盐、控糖、限油，但却忽略身边的隐形盐、隐形糖、隐形油，往往在不知不觉中就吃多了。“无糖”“零糖”号称不含糖，真的是这样吗？那些看不见的盐、糖、油又是如何存在于食品中？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

“‘无糖’‘零糖’食品是‘隐形糖’食物里典型的一种。”沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才说，“无糖”食品虽然不含蔗糖，但一般会添加含木糖醇、甜蜜素、阿斯巴甜、安赛蜜等代糖，并不是绝对意义上的不含糖。

“虽然科学使用代糖不会对身体造成损害，但事实上，很多代糖尽管比蔗糖能量低，但长时间摄入，也会造成体内脂肪堆积。”赵永才表示，摄入过多代糖还会破坏菌群失调、影响胰岛素和激素分泌。

“在众多‘隐形糖’食物中，酸奶是‘含糖大户’，有时一盒酸奶的含糖量接近每日成人最大摄入量。”赵永才说，酸奶具有很高的营养价值，在购买时，最好选择原味酸奶。果味酸奶、风味酸奶含糖量相对要高，成分表中含“乳粉”的尽量少买，要买“生牛乳”做的酸奶，添加剂越少越好。

除了“隐形糖”外，“隐形盐”也存在于许多食物中。速食品、快餐中，如方便面、披萨、油条、面条、早餐麦片等；一些零食中，如饼干、面包、鱿鱼丝、牛肉干、海苔、薯片、瓜子、干果蜜饯、饮料等，都会把钠作为食物的添加剂；调味品中，包括酱油、醋、味精、鸡精、蚝油、豆瓣酱、腐乳等都含有盐。

“‘隐形盐’还藏匿于甜品里，有时很难分辨。”赵永才说，许多吃起来甜甜的或者口味较淡的食物，其实都是高盐食物，像面包、饼干、蛋糕、冰淇淋、奶酪等甜品。这些食品含糖、油也较多，人们在不知不觉中就摄入过多热量。

记者在采访中发现，作为重要的调料之一，食用油也存在普遍摄入过多的情况。众所周知，摄入过多油脂易伤害心脑血管。根据《中国居民膳食指南》推荐，健康的成年人每天的烹调油摄入量不超过25克至30克，大概是3小瓷勺那么多。

“肉馅做的包子、水饺、馄饨、肉饼、肉丸子，还有肉肠、烤肠、烤羊肉串等都是‘隐形油’的重灾区。”赵永才说。

此外，蛋糕、冰淇淋、速溶咖啡、蛋挞、酥皮点心、巧克力派等都是“藏油大户”。花生酱、芝麻酱、沙拉酱等脂肪含量也较丰富，食用时要注意用量。

“特别注意的是，各类坚果中所含的油脂非常丰富。15粒花生米相当于10克油。”赵永才建议，选购食品时，注意查看成分标识，植物黄油、人造奶油、奶精、氢化植物油等含反式脂肪酸多的油尽量不吃，选择低油或无油食品为宜。

轻食不“轻”莫让“食尚”变“食伤”

□ 本报记者 康宁

轻食，以健康、潮流、快捷的概念，迅速在年轻人人群中圈粉：美食博主大力推荐，打着轻食概念的餐厅、外卖层出不穷。

以低热量为标签的轻食也被年轻人戏称为“吃草”。轻食，真如同宣称的一样，健康又减脂吗？



直击——

轻食成年轻人新“食尚”

想吃，又不想长胖，轻食应运而生——将各式各样的蔬菜、谷物、水果、肉类通过凉拌、水煮、清蒸等方式烹饪，提供低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含膳食纤维的营养食物，被很多追求健康减肥的人喜欢。

“90后”女孩关欣是一家金融公司的文员，为了瘦身，已经和同事一起打卡多家轻食门店了。“喜欢这些低卡路里的食物，有菜有肉有杂粮饭，吃起来无负担。”关欣说，身边有很多朋友都在吃轻食，既节省时间，也能好好享“瘦”。

生完二胎一年的张丹明显感觉到，微信朋友圈里晒轻食的年轻人越来越多了。虽然产后一直琢磨着减肥，但张丹实在没时间健身，于是也加入了轻食爱好者行列中。“除了聚会外，平时都坚持少油少盐低卡路里的轻食，看着体重下

降，心情也会变好。”张丹说。看上去好看，吃起来营养，少油少盐配粗粮，这是轻食给人们的印象，也是一种新型饮食方式。随着人们健康意识的提高和消费升级，轻食正逐渐成为许多年轻人的新“食尚”。

隐患——

胃肠功能弱者慎食

坚持了一段时间轻食后，张丹觉得减肥效果不够快，选择了网上的热门减肥餐——轻食代餐。顾名思义，轻食代餐即取代正餐，常见的有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔、代餐汤等。代餐都具有低热量、易饱腹的特点，能够减少能量摄入达到减轻体重的目的。

看着网上一张张打着“零卡、零脂、零糖、无负担”标签的宣传页，张丹一次性网购了3000多元的代餐粉、代餐饼

干、代餐汤，谁知吃了半个多月后出现食欲减退、腹胀、肝区疼痛等症状，一检查，肝功能异常。

“目前代餐食品行业鱼龙混杂，有些不良商家为了达到快速瘦身的效果，违规添加对人体有害的药物成分，如盐酸西布曲明、酚酞、利尿剂等，会对肝脏、肾脏等造成损伤，甚至严重损害。”沧州中西医结合医院消化内科主任徐湘江提醒市民，代餐食品并不能代替日

常食物中谷薯类、新鲜的蔬果类、肉蛋奶及豆类等食物中的天然营养素，长期食用易造成营养不良，甚至出现疾病。

除了轻食代餐屡遭翻车外，其实，轻食也没有人们想象的那么美好。因为长时间吃生冷的轻食，最近，关欣经常感觉胃疼，到医院一查，患上了胃炎。

“轻食并非适合所有人，如果吃不对，隐患重重。”徐湘江说，轻食对于高血脂、高血压、糖尿病等人群还是有一定的好

处。但肠胃不好、易腹泻腹胀、慢性胃炎炎症、胃酸过少的人，或身体偏弱人群要少吃，以免加重不适。而且，冷食沙拉、生吃蔬菜，如保存和处理不当，存在食品安全隐患。

记者在走访中了解到，市场上一些所谓健康的轻食为改善口感，经常使用沙拉酱、千岛酱等，实际热量并不低。有的轻食中主食和肉类含量很少，蛋白质含量不够，常吃易造成营养不均衡，引发低血糖、低血压。

方向——

在轻食中养成好习惯

的一种体现。

归根结底，轻食的根本是为了追求健康的饮食。所以，根据个人情况，合理规划好轻食营养配比尤为重要。

“为了营养健康，要把轻食和一天中另外两餐综合考虑，达到基本的营养平衡。”徐湘江建

议，很多上班族早餐吃的简单，午餐又容易吃得油腻，此时可以用轻食作为晚餐，既能弥补早餐和午餐少吃新鲜果蔬的遗憾，也

不容易长胖。

“不妨自己动手制作轻食，既实惠卫生，又能根据个人身体情况调整营养搭配。”徐湘江说，轻食的选材一般包括高纤维、低热量的部分植物食材，高蛋白、低脂肪的肉类，高纤维的五谷杂粮，高钙的奶制品以及富含不饱和脂肪酸的坚果等。以蔬菜水果为主的轻食可以偶尔吃一吃，对清理肠道有一定帮助。而胃肠功能较弱

者，应适当降低膳食纤维的占比，少食生冷果蔬。

如果是为了减肥，仅靠轻食未必能达到目标。合理膳食加适量运动才是健康体重管理的秘诀。



常食蜂蜜一秋“润”

秋季来临，经常吃点蜂蜜，既有润肺、养肺作用，又能减少秋燥对身体的伤害。

蜂蜜+梨：缓解干燥上火

蜂蜜加梨配着喝，有助于缓解咳嗽，对于咳嗽症状较轻者，一般饮用2次至3次就能见效。酒醉后适当喝些梨泡蜂蜜，有醒酒的作用。

蒸梨水，加入2勺蜂蜜，可达到润肺润燥的功效。

蜂蜜+牛奶：增加抵抗力

晚上适当饮用些蜂蜜和牛奶，可以安神、提高睡眠质量。蜂蜜牛奶含丰富的蛋白质及铁元素，补充营养的同时还能补血益气。

早起和入睡前，在牛奶中加入一小勺蜂蜜，可起到抗疲劳、增强抵抗力的作用。

蜂蜜+菊花+枸杞：防眼干

能够预防流感，缓解口疮，保护视力。

菊花3克、枸杞10克泡水后，加入2勺蜂蜜，可明目、养肝肾。

蜂蜜+金银花：减轻感冒症状

用金银花泡蜂蜜喝，对于一般的牙龈肿痛及牙疼很有效，连续喝2次至3次就能缓解。

金银花30克，用水两碗煎成一碗，去渣取汁，冲入蜂蜜20克，分早晚两次服用。可治流感、咽炎等疾病。

蜂蜜+萝卜：润肠通便

白萝卜400克，洗净，去皮切碎，用洁净纱布包好榨汁，每次取60毫升加蜂蜜一匙调匀吞服，每天3次，连服3天至5天。对便秘者有很好疗效。

需要注意的是，3岁以下儿童和糖尿病患者不可食用蜂蜜，湿阻中满，湿热痰滞，便溏泄泻者也慎用。

此外，蜂蜜每天食用量以20克至30克为宜，一般不要超过50克。

据《养生中国》

养生堂

健康达人

在时光里逆行

□ 本报记者 康宁

大山深处，一个人往前走，听见风，听见树叶，听见时光，听见天地与山野之间的对话。刘玉成愿做时光的聆听者、记录者，用脚步丈量光阴，把时光拉长，让生命的宽度和深度都得以延展。

刘玉成，61岁，沧州市自然资源和规划局运河区分局退休干部。乒乓球、羽毛球、篮球、骑行、长跑……运动这件事，他从未落下，退休后，更是痴迷其中，自得其乐。

刘玉成从小学就开始打乒乓球了。那时，一到放学，学校乒乓球台前就聚拢起等候打球的学生。有时，刘玉成为了多打几场球，常常错过晚饭时间，为此不知挨了父母多少次批评，但他一听到下课铃响，还是立刻飞奔到球台“占地儿”。

那个年代生活水平低，买不起球拍。孩子们聚在一起，开动脑筋“创造”。从烧火的木头堆里捡出来的“光板”，磨磨边不扎手就当“球拍”用。装备虽简单，打起球来可一点儿不含糊。

后来，纵然驰骋乒坛多年，获奖不少，刘玉成怀念的还是年少的时光。

读中专时，是刘玉成“运动生涯”的高光时刻。乒乓球、羽毛球、篮球，玩得游刃有余，大小比赛也屡屡获奖。篮球场上，刘玉成身材挺拔，动作灵活，篮球在他手下仿佛有了灵性，随着身体跑动闪转腾挪……赛场上帅气的小伙儿，吸引了众多女孩的目光，刘玉成俨然成了学校的“明星”。

多年坚持运动，刘玉成练就一副好身体，也一次次向更高难度运动项目挑战。骑行大赛、马拉松比赛、铁人三项大赛、越野赛……赛场上，刘玉成不断超越自己。

一次，刘玉成从路上看到骑行的队伍，英姿飒爽。于是，他也琢磨着加入其中。买来山地车和骑行服，一番穿戴整齐，骑上山地车，行进在路上，那叫一个拉风！

退休后，运动更是成了刘玉成的“事业”。清晨，伴随着鸟语花香，刘玉成开启了一天的运动生活。有时沿公路骑行50公里，有时公园长跑10公里，刘玉成的生活规律而丰富。

2015年，刘玉成参加了北京国际马拉松比赛。这是他第一次参加全程马拉松赛，和众多长跑爱好者比拼，刘玉成难掩兴奋与激动。随着一声枪响，他向前冲去，一路奔跑，一路赏景，好不惬意。之后，他又向更高难度的越野赛发起冲击。

参加张家口崇礼50公里山地越野赛。与众多参赛者进入山林，绿树遮阴、山花烂漫，他兴奋不已。最后当他一瘸一拐地到达目的地时，天已经黑了，但那种征服的快感吸引着他一次次启程。

挑战、征服、再启程，越野，有惊喜，有惊险。但熬过了痛苦，就会收获别样的美丽。

刘玉成一次次与山川、河流相遇，似故人，久别重逢。



李娟 吕恒熹 摄