

解开甜蜜背后的健康密码

从婴儿吮吸的第一口母乳,到生日蛋糕上那层绵密的糖霜;从炎炎夏日里的冰镇西瓜,到冬日街头冒着热气儿的烤红薯;从南方清甜多汁的甘蔗,到北方醇厚甘美的甜菜……甜,这种令人愉悦的味觉体验,始终陪伴着我们的生命。然而,甜蜜的背后,究竟隐藏着怎样的健康密码?

1 甜从哪里来

儿时的一颗糖果,午后的一杯奶茶,疲惫时的一块巧克力,严冬里的一盅米酒……甜味,实在是一种美好的滋味,其来源广泛且多样。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍,甜味主要来源于天然糖、人工甜味剂和天然代糖。天然糖,如蔗糖、葡萄糖和果糖,广泛存在于水果、蜂蜜等自然食物中,它们为食物增添了自然的甘甜,可以为人体提供能量。人工甜味剂,也叫代糖,如阿斯巴甜、糖精、三氯蔗糖等,是通过化学合成得到,它们几乎不含热量,但甜度可达蔗糖的数百倍,为控糖人群提供了更多选择。天然代糖,如赤藓糖醇、甜菊糖苷、罗汉果糖苷,多从植物中提取或属于糖醇类,既保留了甜味,热量也比较低,对血糖影响小,成为控糖人群的新宠。

人类对甜味的偏爱,刻在基因里,也养在习惯中。

“在自然界中,甜味通常意味着食

物富含能量,我们的祖先通过寻找甜味食物来获取能量,这种对甜味的偏好逐渐刻在了基因里,因此人类大脑对甜味有着天然的偏好。”阮光锋解释,成熟的水果、部分蔬菜、五谷杂粮等,都具有天然的甜味。糖属于碳水化合物,是人体最基础、最经济的能量来源。作为人体必需的营养物质,糖类在维持生命活动中发挥着重要作用:糖类是人体最主要的能量来源,提供了生命活动所需50%—70%的能量;它也是构成机体组织和细胞的重要物质,此外还参与脂肪和蛋白质代谢。

专家介绍,日常生活中,人们常说的糖多指白砂糖、绵白糖、红糖、冰糖等。在糖类家族中,蔗糖、葡萄糖、果糖、半乳糖、乳糖、麦芽糖和淀粉等不同形态各具特点,其中葡萄糖、果糖和半乳糖可直接被人体吸收利用,而其他糖类则需在体内转化为这些单糖后才能参与代谢过程。

3 “糖瘾”需警惕

中国幅员辽阔,饮食风味各异,偏爱甜味的地区,各有各的甜趣。

江南一带的人,对甜食情有独钟。骨香浓郁的酱排骨、皮薄馅足的小笼包、香酥松脆的梁溪脆鳊……做这些美食时,厨师们可没少放糖。汪曾祺在《五味》里曾这样调侃:“都说苏州菜甜,其实苏州菜只是淡,真正甜的是无锡。无锡炒鳊糊放那么多糖!包子的肉馅里也放很多糖,没法吃!”

除了江南,广东的甜食同样声名在外。让人印象最深刻的,便是大街小巷随处可见的糖水店。有人戏称“世界糖水在中国,中国糖水在广东”。对广东人而言,吃糖水早已成为甜蜜日常。

五味之中,相对于酸、苦、辣、咸等来说,甜或许是接受度最高、接受范围最广的味道,也最容易给人带来幸福感。这是为什么?

“当甜味食物进入口腔,会触发大脑中的多巴胺奖励路径,会产生愉悦感。”阮光锋介绍,人体血糖水平相对较高时,情绪更加稳定和愉悦;血糖水平低时,更容易出现烦躁、易怒、情绪低落。然而,长期频繁摄入高糖食物,会使大脑中的多巴胺受体逐渐脱敏,产生“多巴胺抵抗”,需要吃更多的糖才能获得相同的愉悦感,

形成“越吃越甜”的恶性循环。

有人把这种对糖类食物产生过度依赖的状态称为“糖瘾”,还有人将它的危害类比为毒瘾。“这就夸大了‘糖瘾’的危害,其实两者完全不一样。”阮光锋说,国内外研究均表明,长期过量摄入糖分会对健康造成多方面危害,增加龋齿、超重肥胖等风险。但是,“糖瘾”的危害比毒瘾小得多,通过调整饮食方式、逐渐减少糖分摄入量,人们可以摆脱对甜味的过度依赖。

韦尼指出,适量摄入甘味食物可以补益气血、健脾养胃,但过量摄入则可能导致壅滞脾胃、生湿化热等问题。过量甘味尤其是滋腻之品会阻碍脾的运化功能,进而导致腹胀、食欲不振及舌苔厚腻等症状,还可能引发痤疮、口臭、大便黏滞等问题,这在嗜食蛋糕、奶茶的人群中尤为常见。

《中国居民膳食指南(2022版)》建议,糖摄入量每天不超过50克,最好控制在25克以内。专家建议,对于儿童、青少年、超重肥胖者等特殊人群,这一数值应相应减少。糖尿病患者和高血脂患者可以选择代糖作为替代品,同时通过增加膳食纤维和蛋白质的摄入来减缓糖分吸收,稳定餐后血糖。

2 “甘”“甜”有区别

《说文解字》解释“甜”为:“美也。从甘,从舌。舌,知甘者也。”甘的本义是食物的味道很美好,“甘”加上用来感知味道的“舌”,合到一起就成了甜。

人们常说的五味是“酸甜苦辣咸”,而中医理论中的五味则是“酸苦甘辛咸”。中医说的“甘”和人们平时说的“甜”是一回事吗?

北京中医药大学东方医院风湿病科副主任医师韦尼介绍,虽然“甘”和“甜”都有甜的意思,但它们之间有着微妙的区别。在中国文化中,“甘”字通常与“甘淡”联系在一起,给人一种清甜、淡淡的感受。比如人们常吃的馒头,如果细细咀嚼,就能感受到那种淡淡的甜味,这就是甘味。

韦尼介绍,中医的“甘”是一种功能化归类,不仅指味觉上的“甜”,更强调其药性作用,涵盖味觉、药效和五行属性;而“甜”仅描述味觉感受,不涉及药效、五行等。例如,蜂蜜甜且属甘,而人工甜味剂虽甜却无中医“甘”的补益作用。还有某些药物被归为“甘味”,但实

际口感未必甜,如山药、茯苓。反之,某些甜味食物可能未被归入“甘”药,例如白砂糖虽甜,但中医更强调其性味偏凉,需辨证使用。

“中医认为甘味入脾,既能补益脾胃,又能调和药性、润燥生津。”韦尼解释,例如,甘温的大枣、龙眼肉、饴糖能补气健脾,适合脾虚乏力、脸色发黄的人;甘淡的山药、茯苓、薏苡仁可健脾祛湿,可改善脾虚湿重、吃不下饭、大便稀等问题;甘寒的蜂蜜、麦冬、玉竹能养阴润燥,缓解口干、便秘。甘味还能调和药性,减轻药物对脾胃的刺激,像甘草、大枣常被配伍在方剂里护胃。此外,甘味能润肺止咳、养心安神,冰糖炖梨、百合滋阴润肺,适合肺脾阴虚引起的干咳;甘麦大枣汤(小麦、甘草、大枣)能缓解心烦失眠、焦虑。

“《千金要方》记载‘甘平养人’,比如粳米、莲子、芡实等甘平食物,适合长期调养,能增强体质。”韦尼说,现代药理学研究也发现,枸杞、黄精等甘味药含有多糖、抗氧化成分,可延缓衰老进程。

4 控糖有讲究

日常生活中,糖无处不在,有些吃起来不甜的食物,其实也含有大量的糖分。不同种类的糖,不仅仅在营养上有差别,对健康的影响也不一样。

“糖与健康的关系关键在于量,过量摄入糖才会对健康产生危害。”阮光锋说,控糖、减糖是大势所趋,但不应将糖“妖魔化”。控糖的关键在于区分“天然糖”和“添加糖”——果蔬、牛奶中的天然糖分无需担心,真正要控制的是那些被额外加入食品的添加糖。添加糖是指食品生产过程中添加到食品中的各种糖及糖浆,它们营养价值低,却容易导致血糖快速上升。

如何在日常生活中控制添加糖的摄入量?

“日常饮食,尽量选择接近天然状态的食物。”韦尼建议,比如主食选择玉米棒、蒸南瓜、糙米饭,糖摄入量就比较低;反之,如果食物的原形已经“面目全非”,比如玉米变成了果葡糖浆进入甜饮料,南瓜变成了南瓜馅饼、糙米变成了白面包,糖摄入量就容易超标。

“还要改变嗜糖、嗜甜的饮食习惯。”阮光锋提醒,比如用果蔬、牛奶、原味坚果、饮用水和茶等代替甜味零食和饮料。同时,控制家庭厨房、

食堂、餐厅中糖的使用量,不要频繁食用糖醋、红烧、拔丝、炒糖色等传统烹饪方式制作的菜肴。在外就餐或订外卖可以要求商家少放糖或不放糖,用新鲜水果代替餐后甜品。

此外,购买预包装食品时,也要注意查看食品配料表和营养标签。阮光锋提醒,食品配料排序靠前意味着含量较高,其中糖除了白砂糖、蔗糖、糖浆,比较隐蔽的形式还有蜂蜜、浓缩果汁等。

“有控糖需求又喜欢甜味的人群,可以在合理膳食的前提下,合理选择以甜味剂替代糖的相关产品。”阮光锋说,我国批准使用的甜味剂,只要在规定范围内使用,都是安全的。健康中国行动明确提倡用天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖,但核心仍是控制总量。

韦尼表示,中医强调根据个人体质和季节变化来调整甜味摄入量。例如,春季甘味宜少而疏,可食用山药,补脾不滋腻;夏季宜清补,可用绿豆汤消暑解毒,百合莲子羹养心润肺,酸梅汤生津止渴;秋季宜润,推荐银耳雪梨羹润肺止咳;冬季宜温补,可用桂圆枸杞茶补血安神。

据《人民日报》

文明健康
绿色环保

文明健康
绿色环保

文明健康
绿色环保

节约用餐
杜绝“剩宴”

文明健康
绿色环保

文明健康
绿色环保