

每日吃白糖别超40克

过度吃糖增加疾病风险

广东省疾控中心公布的最新调查数据显示，广东居民慢性病的死亡率占总死亡的85%，每5个成年人中有1个患高血压，每3人中1人超重，慢性病成为威胁广东人健康的主要杀手。然而，解放军第421医院营养科主任赵莉指出，在反复强调居民应控制肉、油盐等摄入量的同时，却往往忽视了“糖”也是慢性病的“隐形杀手”，过度摄入糖易增加患超重肥胖、高血压、癌症等的风险。

此外，本次调查显示广东居民食盐摄入超标率达60%左右。糖盐作为常见搭档也推高了盐的超标率，因为多放糖会减轻菜的咸味，让人不自觉地摄入超量的盐，而盐摄入越多患高血压机会就越大。专家表示，一般人不存在糖摄入量不足的情况，日常饮食中应少吃糖，尤其是糖尿病患者（编者注：忌吃甜品是过去的说法。现在的观点是甜品可以吃，但必须相应减少主食）。

糖未进入膳食金字塔

赵莉介绍，糖包括单糖、双糖、多糖、结合糖等，是人赖以生存的主要物质之一，人体所需的60%左右的能量由糖供应。糖还是构成细胞、组织和保护肝脏功能的重要物质。而作为调味料的“糖”通常是指有甜味的糖，包括葡萄糖、蔗糖、糖浆等。

近几年，随着超重肥胖、高血压、高血糖、血脂异常等常见慢性病的高发，人们逐渐意识到平衡膳食结构的重要性。据全省慢性病及危险因素第三次监测，在一项食盐影响健康的知识调查中，有59%的成年居民知晓“吃盐过多会影响健康”，有40%已采取行动控制盐的摄入。然而，目前“添

加糖”却尚未进入饮食金字塔，中国居民膳食指南也没有给出明确的“添加糖每日摄入建议量”，只笼统地给出“碳水化合物在每日的饮食结构中应达50%~60%”，这里的“碳水化合物”包括主食、添加糖等，这容易导致人们对“添加糖”这个“隐形杀手”疏于防范。

警惕摄入“隐形糖”

根据美国哈佛公共健康学院的一项研究显示，全球1%的肥胖死亡是因为喝下太多含糖饮料。而据中国疾病预防控制中心营养与食品安全所专家团队的最新监测结果显示，10年间，我国城市儿童少年平均每天所喝含糖饮料增加了200毫升，相当于半碗米饭的能量。

赵莉解释，糖、脂肪和蛋白质是人体能量的三大来源，其中55%~65%的能量由糖供应。相比脂肪和蛋白质，糖更能够快速提供能量，是体内能量供应的首选。但如果糖摄入过量，也会惹来罹患疾病的风险，摄入过量的糖，不仅会影响体内脂肪的消耗，而且无法及时消耗的部分会转化为脂肪；过度摄入亦会使血糖快速上升，影响胰岛素正常发挥，增加患糖尿病、心血管病及癌症等疾病的风险。糖还会影响人体吸收钙、维生素类等物质，易造成营养不良、骨质疏松等。

世界卫生组织建议，每日摄入糖总量不要超过40克。一般来说，100克白面包含有10~20克左右的碳水化合物，100克酸奶中含10克左右的糖……加工食品、烹饪菜肴里大量存在的“隐形糖”，往往让人们在毫无警觉中就摄入超标几倍甚至几十倍的糖。

（摘自《广州日报》文/莫冠婷）

卧室多挂老照片可预防老年性痴呆

在伦敦东部一所专为老年性痴呆患者提供的公寓里，老人过去的照片被到处摆放、悬挂。该处工作人员亨利·怀特说，患上老年性痴呆的老人，往往对久远的，甚至儿时的事情记忆深刻，将照片布置在房间的各处，就是为了让他们时刻感受到幸福。

挂照片也是有讲究的。卧室内，最好悬挂个人

或夫妻的照片，以反复提醒老人卧室究竟是属于谁的；在餐厅，可以挂上与亲朋好友的合照，让他们感受到他人的关爱。此外，在屋内的每个房门上用不同图片或照片来做区分；在老人使用的电话上，设置或贴上亲朋好友的图片，这些都是缓解老年性痴呆症状的有效方式。

（摘自《生命时报》文/李亚丽）