

这个夏天怎样实现“饮料自由”

吹空调，喝饮料，这是夏天正确的打开方式。很多有减肥需求的人会选择无糖饮料，让畅饮变得无负担。无糖饮料真的能帮助减肥吗？对健康有没有影响呢？中国工程院院士陈君石、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯、国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽三位食品领域的大咖聊聊这一话题，用几个常见的关于糖的问题来帮助大家在保持健康的同时实现“饮料自由”。

我们为什么爱吃糖？
科学实验证明，刚刚出生的小宝宝吃甜味的东西，他们会表现得很开心。可以说，人类对糖的喜爱与生俱来。

随着人们越来越重视健康，糖和健康的关系也备受关注。对此，中国工程院院士陈君石表示，糖不是健康的敌人。糖在生命活动过程中起着重要作用，它是生命体维持生命活动所需能量的主要来源。糖与健康的关系关键在于量，过量摄入才会对身体健康造成影响。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍，我国是全球五大产糖国之一。糖不光是食物，还是一种重要的战略物资，食糖自给率是国家综合实力的一部分。为了健康，要适量摄入糖，但没有必要妖魔化糖。

哪些人需要控制糖的摄入？
世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐，成年人每日添加糖摄入量不高于50克，最好控制在25克以下。根据《中国城市居民糖摄入量水平及其风险评估》显示，我国3岁及以上城市居民平均每日摄入9.1克糖，总体来说并不是很高，但仍需要引起重视。陈君石院士提醒，糖尿病人群和血糖长期偏高的人群不可随意吃糖；肥胖和超重人群需要注意

随着电子产品的广泛普及，越来越多的人对手机有了依赖性，但如果过度沉迷，可能会给我们带来一些潜在的危害，例如使用不当可能诱发近视加深、干眼、青光眼等疾病。那么该如何正确地使用电子产品呢？专家提醒，手机虽好，但要适度，使用手机时应注意以下几点。

不要关灯玩手机
在黑暗中，手机屏幕过亮会刺激眼睛，容易加重视觉疲劳。如果长时间熬夜玩手机，造成调节疲劳，睫状体的痉挛会引起头痛眼痛等症状，严重者还可能诱发青光眼睫状体炎综合征、中心性浆液性视网膜病变等眼病，严重的甚至可能造成视力丧失。

不要侧躺玩手机
很多人都有习惯或起床后侧躺玩会手机的习惯，长期侧躺玩手机对眼睛的潜在伤害也不小。侧躺玩手机会造成短暂性视物模糊、重影、流泪，可能会诱发近视快速进展，还有可能造成双眼视力相差过大，形成屈光参差，矫正视力差。

不要瘫着、走路时玩手机
瘫着玩手机对脖子、颈椎、腰椎都不好，走路时玩手机不仅增加颈部负担，还可能导致道路安全隐患。

紧盯手机屏幕的时间不要过长
长时间近距离地紧盯电子屏幕时,眼睛的眨眼次数就会不知不觉减少,可能一分钟眨眼只有五六次,正常人平均一分钟要眨眼十几次,而眨眼是一种生理需要,眨眼时可以使泪液分布在角膜结膜,湿润眼球,眨眼过少可能会出现眼睛干涩不适、流泪、刺痒等症状。(民 旺)

健康白城

随着酷暑天气的到来,高温让很多人感到闷热、焦躁,食欲也随之下降.如何在这样的天气下保持健康饮食,确保营养摄入,同时又能消暑降温呢?下面由应急总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川从五个方面为大家提供详细、具体的饮食指导。

一、口干舌燥、头晕目眩?你需要补水了
高温天气常常让人汗流浹背,身体内的水分流失严重.当你在户外炙热的阳光下活动,不一会儿汗水就如雨下,这时你是否感到口干舌燥,甚至有些头晕目眩?这就是身体在告诉你,你需要及时补充水分了。

首先,我们要明确为何夏季要及时补水.高温天气下,人体通过出汗来调节体温,但这个过程会导致大量水分和电解质的流失.如果不及及时补充,就会引发脱水症状,如头晕、乏力、心跳加速等,严重时甚至可能威胁生命.因此,及时补水是保持身体健康、清凉度夏的关键。

炎炎夏日如何科学有效地补水?
1. 饮水量要足够: 建议每天至少饮用8杯水(每杯约250毫升).如果你从事重体力劳动或户外活动,饮水量还应相应增加。
2. 养成定时饮水的习惯: 可以在早晨起床后、工作前、午饭后、晚饭前和睡前分别喝一杯水.同时,每次饮水量不宜过多,以免增加胃肠负担。
3. 选择合适的饮品: 除了白开水外,还可以选择绿茶、菊花茶等清热解暑的饮品.这些饮品不仅具有补充水分的作用,还能帮助身体降温.但要避免过量饮用含糖饮料和咖啡因含量高的饮品,以免加重身体负担。
4. 多吃富含水分的果蔬: 西瓜、葡萄、黄瓜等水果和蔬菜不仅富含水分,还含有多种维生素和矿物质,是夏季补水的佳品.可以在饮食中适当增加这些食物的摄入量。
5. 避开几个误区:
不要一次性喝太多水,以免加重胃肠负担,引起水中毒。
不要等到口渴了才喝水,因为口渴时身体已经处于轻度脱水状态。
不要用饮料代替水,因为饮料中的糖分和电解质可能会加重身体负担。
不要在饭前大量饮水,以免影响食欲和消化。

二、吃了一点就没胃口?你该清淡饮食了
一到夏天你有没有这种感觉.刚吃几口就发现胃口全无或胃部不适.这其实是身体在告诉你,夏季的饮食需要更加清淡,以减轻胃肠的负担。
为何夏季要清淡饮食呢?这是因为高温天气下,人体的新陈代谢速度加快,胃肠蠕动也相对增强,油腻、辛辣的食物更容易

减少糖的摄入。
无糖饮料真的不含糖吗？
钟凯主任表示,饮料产品中糖含量少于等于0.5g/100ml时即可称为无糖饮料。常见的无糖饮料用甜味剂代替糖提供甜味,甜味剂具有甜度非常高、能量非常低的特点,比如阿斯巴甜的甜度是蔗糖的200倍左右。但“无蔗糖”只代表不含蔗糖,可能含有其他种类的糖,两者概念不同,不要混淆。就补水而言,首选还是白开水。如果你想喝点甜的又不想增加糖的摄入,可以选择无糖汽水、无糖咖啡饮料、无糖茶饮等产品。

用甜味剂代替糖安全吗？
陈君石院士指出,甜味剂至今已有100多年的使用历史了,其安全性得到全球100多个国家和国际众多食品安全机构的确认.我国批准使用的甜味剂经过了国家食品安全风险评估中心的系统评估,其安全性经严格论证,毋庸置疑。《健康中国行动（2019—2030）》也提倡城市高糖摄入人群选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。
我国是全球最大的甜味剂生产国和出口国, 占全球甜味剂产量的75%。像罗汉果甜苷和甘草酸铵这种由食药物质制取的甜味剂,也是我国特有的甜味剂品种。

甜味剂可以帮助减肥吗？
钟凯主任表示,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂替代糖可减少糖和能量的摄入,有助于体重管理。但甜味剂不是减肥药,不应夸大它的作用.体重管理取决于总能量平衡,而不是把希望寄托在甜味剂上.如果在喝无糖饮料的同时又摄入其他高热量食物,还是会导致总能量摄入超标,增



太极拳运动有助于降低血压和血脂。

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者、精神障碍患者、残疾人是疾病的受害者,应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制传染病流行的重要措施,也是经济社会稳定有序发展的需要,更是人类文明进步的表现。
在工作、生活中,要接纳艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者,鼓励和帮助他们和疾病作斗争.对精神障碍患者,要帮助他们回归家庭、社区和社会;患者的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练,担负起日常照料和监护责任.对残疾人和康复后的精神障碍患者,单位和学校应该理解、关心和接纳他们,为他们提供适当的工作和学习条件.对在突发公共卫生事件中感染病原体的人员要给予理解、接纳和关心,不歧视、不排斥。

7. 定期进行健康体检。
定期进行健康体检,了解身体健康状况,及早发现健康问题和疾病,尽早采取干预和治疗措施.健康体检要选择

综合性医院的体检中心或正规的体检机构,根据年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等选择体检项目和频次。
检查中若发现健康问题,应及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗.有针对性地改变不健康生活方式和行为习惯,减少健康危险因素。(待 续)

对胃肠造成刺激和负担.而清淡的饮食不仅容易消化吸收,还能有效缓解胃肠的不适感,帮助身体更好地适应高温环境。

如何做到清淡饮食并合理搭配？
1. 选择易消化的食物: 在夏季,建议选择粥、面条、汤等易消化的食物作为主食.这些食物不仅易于消化,还能为身体提供足够的能量和营养.同时,要注意控制食量,避免暴饮暴食。
2. 搭配适量蔬菜和瘦肉: 蔬菜富含维生素和矿物质,而瘦肉则含有优质的蛋白质.在夏季的饮食中,应当适当搭配这两种食物,以保证营养均衡.可以选择一些清爽的蔬菜,如黄瓜、西红柿、苦瓜等,以及瘦肉,如鸡肉、鱼肉等。
3. 增加开胃、解暑的食材: 山楂、柠檬、薄荷等食材具有开胃、解暑的功效.可以将这些食材加入到饮食中,制成凉拌菜或饮品.例如,用山楂煮水制成山楂茶,或者将柠檬切片加入凉开水中制成柠檬水.这些饮品不仅能增加食欲,还能帮助身体降温。
4. 注意饮食时间: 在夏季,建议晚餐相对清淡一些.同时,要避免在睡前大量进食,以免影响睡眠和胃肠健康。
5. 避开误区:
不要在空腹时大量食用冷饮或冰镇食物,以免对胃肠造成刺激。
不要过度依赖冷饮来降温,以免对胃肠造成不良影响。

三、为何夏季要特别注重补充维生素呢？
在夏季,由于身体代谢加速和出汗导致的营养流失,人体对维生素的需求量也会相应增加.维生素C是一种强效的抗氧化剂,可以帮助身体抵抗氧化应激,增强免疫力;而维生素B族则参与能量代谢和神经系统的调节,对于保持身体机能的正常运转至关重要。
如何科学、合理地补充维生素?
1. 明确需要补充的维生素种类:
维生素C: 主要存在于柑橘类水果(如橙子、柚子、柠檬等)、草莓、猕猴桃等水果中,以及青椒、西兰花等蔬菜中.它具有抗氧化、增强免疫力的作用。
维生素B族: 包括维生素B1、B2、B6、B12等,广泛存在于瘦肉、蛋类、奶制品、豆类等食物中.它们参与能量代谢和神经系



肥胖人群应控制糖分摄入，选择无糖饮料。

甜味剂不会导致糖尿病？
钟凯主任表示,糖尿病不是吃糖吃出来的,更别说吃甜味剂吃出来的了.甜味剂几乎不影响血糖,因此可用于糖尿病人的饮食干预.无糖饮料通常不含其他碳水化合物,因此糖尿病人饮用也没问题。但有些无糖食品,比如无糖糕点、饼干,由于含有淀粉类碳水化合物,因此会升高血糖,需要控制摄入量。

纯天然零添加更健康吗？
国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽指出,食品饮料的安全和健康与是否添加了食品添加剂没有必然关系,所谓“零添加、纯天然”的概念是常见的商业炒作,并不能说明更安全和健康.至于“人工”和“天然”食品添加剂,都要站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估,从专业的风险评估标准来看,二者并没有本质区别。
饮料好喝,可别贪杯,尤其是不要用饮料代替白开水.希望大家都能保持健康生活方式,智慧选择适合自己的食品和饮料,科学地实现“饮料自由”,度过一个畅爽又健康的夏天!(据《北京青年报》)

想降血压 打打太极
中国中医科学院广安门医院等机构的研究人员发现,打太极拳对高血压前期成年患者有益,其降压效果比进行有氧锻炼更显著。
研究人员比较了太极与更为剧烈的有氧运动(如慢跑、快走和骑车)对高血压前期患者的影响.参与者被分为两组,一组练习太极拳;另一组进行有氧运动,包括爬楼梯、慢跑、快走和骑车,每周4次,每次1小时,坚持1年.一半的参与者(平均年龄为49岁)在教练的指导下每周练习4次太极拳,也是每次1个小时,坚持1年。
结果显示,太极拳组的收缩压下降幅度明显大于有氧运动组,且太极有持久和持续的降压效果。
与有氧锻炼不同,太极的冲击力低,适合各个年龄段和体适能水平的人.它不仅有助于改善身体平衡和心肺功能,而且能促进放松,这就有助于降低压力水平,进而降低血压。(据《北京青年报》)

太极拳运动有助于降低血压和血脂。



白城市卫生健康委 白城日报社 主办

每当存量房贷与新发放的消费贷款、个人经营性贷款的利差扩大,“房贷置换”“转贷降息”陷阱就会卷土重来.据媒体报道,近期又有不法中介盯上了这块肥肉,诱骗借款人用消费贷款、个人经营性贷款置换存量房贷,声称能“帮助”借款人省下一大笔利息。

“房贷置换”看似能省钱,实则是陷阱.目前,消费贷款的平均利率为3.5%左右,今年“6·18”期间,个别银行的消费贷利率甚至已低至“2”字头水平,而存量房贷利率普遍在4%以上,二者存在较为明显的利差.乍一看,“房贷置换”看似能省钱,但细究其中的操作细节不难发现,此类做法不仅会因小失大,还暗藏诸多违法违规风险。

综合费用高昂,算总账得不偿失.这是因为不法中介需要先拿一笔钱替借款还清房贷,等新申请的消费贷、个人经营性贷款批下来后,借款人再拿这笔钱还给中介机构,也就是需要“过个桥”。但是,过桥资金并不是免费的午餐,且通常按日计息,费用十分高昂.此外,不法中介还会收取名目繁多的各类服务费,如果把过桥资金利息和服务费相加,总费用早已超过省下的钱,借款人得不偿失。

涉嫌违法违规,踩踏红线不自知.房贷置换的违法违规风险主要有两点.一是骗贷.根据规定,申请个人经营性贷款的前提是要拥有实际经营的公司.然而,不少转贷者的“公司”是不法中介通过伪造证件、流水等手段包装出来的.二是违规挪用贷款.根据合同约定,消费贷要用于具体消费用途,经营贷要用于公司经营,但转贷者却把贷款挪作他用,这明显违反了贷款用途约定,银行若发现此事,转贷者不仅要承担违约责任,自身的征信记录也将受损。

个人信息被窃,后续隐患层出不穷.一旦开始置换房贷,转贷者就不得不委托中介机构代办业务,还要把自己的个人信息及个人证件的原件、复印件交给不法中介,如个人身份信息、账户信息、家庭成员信息、财产信息等.一旦不法中介后续出售、冒用这些信息开展非法牟利活动,转贷者就会在不知不觉中背上一笔又一笔债务,留下诸多隐患和麻烦。

节省利息支出,购房者要通过合法合规的途径.一方面,今年2月20日,5年期以上LPR(贷款市场报价利率)大幅下调25个基点至3.95%,等到房贷重新定价日,借款人的存量房贷也会相应下调.另一方面,借款人可与贷款银行协商,改变还款方式,例如从等额本息改为等额本金,虽然月供暂时增加,但利息总额会有所减少。
金融管理部门应加大排查力度,金融机构也要定期自查,把好审核关口,做好资金流向的监测工作,避免贷款被违规挪用,切实降低风险隐患。

(据《经济日报》)



白城市卫生健康委 白城日报社 主办

酷暑来袭，食欲大减？饮食全攻略助你清凉度炎夏

不要盲目追求某一种水果的功效,而忽略其他营养素的摄入。

不要将水果作为主食来食用,以免导致营养不均衡。
不要在空腹时大量食用某些酸性较强的水果,如柠檬、山楂等,以免对胃肠造成刺激。

五、为何建议夏季要多喝汤？
随着夏季气温的升高,人体出汗增多,容易导致体内水分和电解质的流失.此时,喝汤成为了一种既补充水分又滋养身体的理想选择.想象一下,在炎炎夏日,你端着一碗清爽的绿豆汤,轻轻吹去热气,品尝着那甘甜的滋味,是不是感觉整个人都凉快了许多？
首先,汤品富含水分,能够迅速补充因出汗而流失的水分,保持体内水分平衡.其次,汤品中的营养成分易于被身体吸收,能够提供身体所需的多种营养素,如蛋白质、维生素和矿物质等.此外,一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤品,如绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等,还能有效缓解夏季的不适感,如口渴、乏力、烦躁等。

应该如何选择并饮用汤品呢？
1. 推荐绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等: 在夏季,建议选择一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤品,这些汤品不仅口感清爽,还能有效缓解夏季的不适感.此外,还可以根据个人口味和需求,选择其他具有滋补功效的汤品,如鸡汤、鱼汤等。
2. 合理安排饮用时间: 早上可以选择一碗清淡的蔬菜汤或豆腐汤,作为早餐的一部分;午餐和晚餐则可以搭配一些营养丰富的汤品,如鸡汤、鱼汤等.此外,在炎热的午后或晚上,可以适当饮用一些冰镇的绿豆汤或冬瓜汤,以消暑降温。
3. 控制饮用量: 虽然汤品营养丰富且易于消化,但也要注意适量饮用.过量饮用可能导致胃肠负担加重或营养过剩.建议根据个人情况,合理安排饮用量,保持身体的水分和营养平衡。
4. 避开几个误区:
不要在空腹时大量饮用汤品,以免对胃肠造成刺激。
不要过度追求汤品的口感和味道,而忽略其营养价值和健康功效。

(据《北京青年报》)