

常见食品含糖量排行榜出炉

有调查数据显示,与30多年前相比,中国人的糖摄入量整整上升了5倍。就算平时不爱吃甜食,一个人一年也可能吃掉40斤糖。然而,过多摄入糖会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病的患病风险。为了让大家能更好地控糖、减糖,我特意逛了多家超市,整理出近20种常见食品的糖含量。(中国首批注册营养师、首都保健营养美食学会副秘书长 谷传玲)

要减少摄入的糖有两大类

糖多种多样,我们要控制和减少摄入的是哪种?答案是:添加糖或游离糖。世界卫生组织将其分为两大类。

第一类:生产商、厨师或消费者添加到食品和饮料中的单糖和双糖。其中,单糖包括葡萄糖、果糖、半乳糖,双糖包括蔗糖、麦芽糖、乳糖等。生活中常见的冰糖、白砂糖、红糖、黑糖、黄糖的主要成分都是蔗糖。

第二类:天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁中的糖分。蜂蜜、糖浆、果汁、浓缩果汁本身含有添加糖,添加了它们的食品也含添加糖。

至于蔬菜、水果中天然存在的糖则不属于游离糖,这是因为这些糖由一层植物细胞壁包裹,消化起来较为缓慢,进入血流所需的时间比游离糖更长。另外,精米白面、五谷杂粮中的碳水化合物也不属于游离糖,所以即便控糖,也能快乐地吃蔬果和主食。

常见食物中的糖含量对比

为了让大家对常见食品中的糖含量有所了解,我特意做了下面这个表格。

食物	糖含量	备注
100克牛奶巧克力饼干	41克	
100克芝麻糊	38.7克	
100克鸡蛋饼干	33.6克	
100克芝麻棒饼干	20克	
100克混合水果麦片	19.5克	
100毫升寿司醋	22.8克	
100克沙琪玛	18.3克	
100毫升可乐	11.2克	1瓶600毫升的可乐含67.2克糖
100毫升酸梅汤	9.4克	
100克八宝粥	8.3克	1罐375克的八宝粥含31克糖
100克普通酸奶	约7克	
100毫升低糖柠檬茶	5克	1盒250毫升的低糖型柠檬茶含12.5克糖
100毫升低糖绿茶	5克	1瓶500毫升低糖绿茶含25克糖
100毫升低糖豆奶	5克	1盒250毫升低糖豆奶含12.5克糖
100毫升核桃饮料	3.6克	1罐240毫升的核桃饮料含8.6克糖

温馨提示:除了糖果、巧克力,冲调谷物制品(如藕粉、芝麻糊等)、山楂制品(如山楂糕、山楂片等)也是高糖的重灾区。

巧用这些技巧轻松控糖

想要轻松控糖,可以学会以下技巧。

用低脂芝士、生菜、番茄、黄瓜搭配面包,替代用果酱涂抹面包。

用水果、水果干入菜,增加菜肴甜味,比如菠萝炒虾球、木瓜鲫鱼汤。

用白开水、苏打水、无糖酸奶、无糖豆浆替代甜饮料,在白开水中加入水果、花草增加风味,如柠檬、百香果、薄荷、玫瑰。

外出就餐时,要求厨师少放糖。

选购无糖食品,按照国标,糖含量≤0.5克/100克才能称为无糖食品。

温馨提示:各种高糖食品应尽量少吃,但也不用完全戒掉,偶尔吃点解馋反而不易嗜糖。

食疗药膳

首乌黑豆羹 补肾气养肝血

中医讲究五色入五脏,其中,黑色食物能起到补肾的作用。在这,给大家推荐一款补肾药膳——首乌黑豆羹。

材料:制首乌30克,黑芝麻50克,核桃肉100克,黑豆50克,红糖适量。

做法:将所有材料洗净,锅内加入适量清水煮沸,放入制首乌煮30分钟,捞出制首乌。把黑豆、核桃肉及芝麻放入搅拌机打成粗粒状,再放入备好的首乌水中煮15分钟。待煮成羹状,加入红糖调味即可。

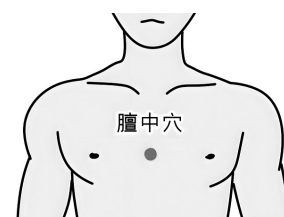
功效:本药膳有补肾气、养肝血的功效,多用于肝肾亏虚、精血不足所致的头晕头痛、健忘失眠、白发脱发等。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

穴位按摩

敲打膻中穴有讲究

有些人在情绪激动时,会不自觉地捶胸顿足。中医认为,捶打胸口能宣泄郁结之气,因为胸口处有一个神奇穴位——膻中穴,按揉、敲打该穴位,可宽胸理气、调心疏肝。

虽然敲打膻中穴有助于宣泄郁结之气,但并非随意敲打就能达到效果。首先,要找准穴位,膻中穴位于人体胸部正中线上,两乳头连线的中点处。其次,敲打时要保持适中的力度和频率,以敲击完成后局部皮肤红而不肿为宜。再者,敲打频率不宜过快,以与心律同步为宜,建议每天敲打3次左右,每次10—20分钟为宜。(上海中医药大学附属龙华医院针灸临床一部副主任医师 宋毅)



吃货阿婆经常“偷吃”鹅腿猪蹄



家住广东

阳江城西街道

的阮世芳今年103岁,她生活自理、精神矍铄,爱干净的她十分在意自己的形象管理。

前不久,我们一行人登门拜访了阮世芳。见有客人登门,她换上看好的衣服,整理好满头银发,希望将最好的形象展示给大家。阮世芳的胃口特别好。每逢家中加菜,没等饭菜上桌,她就偷偷拧下一个



大鹅腿,“偷吃”大猪蹄的事情也经常发生。“年轻时为了让孩子吃饱,我一直隐忍挨饿,后来生活富裕了,就变身吃货了。”阮世芳有些害羞地说。

性格方面,阮世芳温

和且淡定,不喜欢与人争执。她最大的爱好是打扑克牌,每天上午、下午分别打两场。“我们时常吐槽她沉浸式打牌,没有时间观念,很多时候打到饭点,孙辈们只好带着零食糕点过去让她先垫垫肚子。”说到这,阮世芳的家人一个个争相“吐槽”起来。可是,大家都知道老人喜欢打牌,经常收集一沓沓五毛、一块的零钱给她打牌用。(广东阳江 林可欣)

手够后背费劲? 常练3个动作改善

日常生活中,老年人、久坐人群容易出现背手受限(手够后背费劲)。想要改善这种情况,可坚持练习3个动作。

牵拉胸肌(图①)靠近门框站立,将左手肘抬至肩膀高度,肘关节屈曲约90度,手掌贴于门框上。右腿向前迈出并屈膝,左腿向后伸直,上半身稍向右转,至胸肌产生牵拉感。保持该姿势30秒,随后换另一侧重复该动作。

冈下肌拉伸

(图②)站立,右手臂向前伸直,随后向内收回前臂,使肘关节屈曲90度。左手抓住右手肘略上的位置,使左前臂在右前臂上方。左手肘下压右前臂,拉伸此处肌肉5—10秒。随后,右前臂向上发力,与左手肘产生对抗感,保持5—10秒后放松。

俯卧画圈(图③)俯

卧,双手向后方伸直,放在



臀部两侧,掌心朝上。双臂向两侧打开再伸向头顶,轨迹形似画圆,直到双手在头顶相碰、掌心相对,随后反向画圆回到最初姿势。(上海体育大学运动康复学系教授 王琳)

食公开课

炒菜用鸡精好还是味精好?

微信名为“秦时梅花”的读者问:炒菜用鸡精好还是味精好?长期吃鸡精或味精对身体健康有没有影响?

答:从安全性上来讲,味精和鸡精是很安全的调味品,不必担心长期食用会影响身体健康。有些人吃了味精感觉头疼或口干,这可能是由于摄入的钠太多了。事实上,味精也是一种隐形盐,它的钠含量大约为盐的1/3。

虽然安全性没啥问题,但如果做菜经常放鸡精、味精,建议对应减少用盐量。此外,痛风患者尽量少吃或不吃鸡精,这是因为,鸡精中加入了核苷酸作为助鲜剂,而核苷酸经过消化系统后会产生尿酸。(四川大学华西医院临床营养科营养师 吕奕姝)