

“糖致百病”不可信，減糖應科學，從自家廚房開始

近年來，糖與健康的話題一直是人們關注的熱點，朋友圈裡時常有文章盤點糖的各種危害，說中國人攝入糖太多，導致肥胖、癌症和糖尿病等慢性病高發，需要“戒糖”來改善健康狀況。對此，科信食品與健康資訊交流中心主任鐘凱表示，“糖致百病”不可信，減糖應科學。

鐘凱介紹，世界衛生組織推薦成人和兒童糖的攝入量應控制在每天不超過50克，最好不超過25克。《中國居民膳食指南（2022）》的建議與此一致，同時宣導大眾以科學的膳食知識為指導，合理控制糖的攝入量。根據國家食品安全風險評估中心2021年發佈的《中國城市居民糖攝入水準及其風險評估》資料顯示，中國三歲及以上城市居民平均每人每日攝入9.1克糖，總體來說並不多，遠低於世界上很多其他國家。然而，我們不能盲目樂觀，糖的消費量逐年增加，仍然需要引起重視。

很多人認為吃糖對身體健康有害，甚至還會吃出糖尿病來。鐘凱指出，吃糖會導致糖尿病是一個常見誤區，糖與糖尿病並沒有直接關係。糖尿病是一種代謝性疾病，它的發生是遺傳和環境共同作用的結果。一型糖尿病的患病基因來源於父母雙方，以及氣候、病毒感染、嬰兒期營養方式這三種因素；二型糖尿病高風險因素主要有家族遺傳、年齡增長、高熱量飲食、缺乏運動、超重、肥胖和吸煙飲酒等不良嗜好。我們可以這樣理解：糖尿病不是吃糖吃出來的，患有糖尿病的人需要遵醫囑嚴格控制糖的攝入。

有文章指出糖會導致食道癌、胃癌和乳腺癌等癌症。鐘凱表示，癌症是遺傳、生活方式、生活環境等因素共同影響導致的疾病，飲食只是其中的一個因素。世界衛生組織在評估糖攝入與健康的關係後認為，過量攝入添加糖與癌症沒有直接關係。

還有擔心吃糖多了會引起體重增加，造成肥胖。鐘凱表示，任何形式的能量過量攝入均會導致肥胖，單純把肥胖成因歸結到糖身上是不正確的。預防肥胖的關鍵是保持能量平衡，通過身體活動把多餘的能量消耗掉，才能有效降低肥胖風險。

對於時下流行的“戒糖”或“斷糖”飲食。鐘凱認為，盲目戒糖沒必要，消費者應根據自身情況科學減糖。通常來說，兩類人群應注意減少糖的攝入，第一類是糖尿病病人和血糖長期偏高的人群，雖然糖尿病不是吃糖吃出來的，但糖尿病患者控制血糖難，應控制糖攝入量；第二類是超重或者肥胖的人群，過多攝入糖容易導致能量攝入過多，不利於控制體重，因此這類人群需要減少糖的攝入。

鐘凱指出，提到“減糖”，人們通常將目光聚焦在預包裝食品和飲料上，而烹製一日三餐的廚房則需要引起更多的重視。《中國城市

居民糖攝入水準及其風險評估》顯示，中國居民每日攝入糖的首要來源是烹調用的食糖（28.2%），第二位是含糖乳製品（24.2%），第三位是焙烤食品（19.9%），第四位是飲料（17.7%）。加之居民在外就餐和外賣頻次不斷上升，控制家庭、食堂、餐廳廚房中糖的使用量至關重要。建議平時在烹飪過程中逐漸減少食糖用量，適應和培養清淡口味，從而減少糖的攝入。

“糖致百病”不可信，減糖要採取科學的方式。建議每個人從自家廚房開始，逐漸減少添加糖的使用量，培養清淡口味。有減糖需求的公眾可根據自身需求選擇低糖或無糖的食品、飲料，保持健康體重，做自己健康的第一責任人。

吃飯愛加醋的人，比不加醋的人更健康？秘密全在這裡……



實了微生物和氧化作用是制醋工藝流程不可或缺的要害後，就有了現在用一種或多種含澱粉、糖等物經一系列生物化學變化過程製作出醋的方法。過程是利用食用酒精的發酵，使澱粉得到分解而糖化再轉化成乙醇，再在特選菌種——醋酸菌的作用下，將乙醇轉化成乙酸等，從而得到這一風味繁複的液體酸性調味品。為啥有人吃飯離不開醋？

食醋之所以能流芳百世，是因為其中含有具多種特性的乙酸和氨基酸等其他呈味物質。

乙酸的特性：

- 1、可解離出來的醋酸鹽和氫離子使舌頭感受酸味，祛腥膻味；
- 2、保留部分揮發的、完整的乙酸分子聞起來有特殊的香氣，可增加食欲、開胃提神；
- 3、特有的親脂性，能溶解蔥薑蒜、大料丁香等香氣化合物，使食物和調味料揮發芬芳，增加菜肴的鮮、甜、香等；
- 4、能夠抑制多種微生物的滋長，具有防腐劑的功能，提高食用涼拌菜的安全性。

另外，谷氨酸及谷氨酸-鈉鹽是食醋形成令人愉悅的鮮味的主要呈味物質。

醋能軟化血管、降血脂？能抗癌？

醋的食物成分通常為醋酸、鈣、鉀、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、蘋果酸、乳酸、B族維生素等，其含量根據所用原料和製作方法有所差異。

儘管含有多種營養成分，但因為食用量較少，因此可以忽略其作為膳食中主要營養素的供給和對健康帶來的直接健康效益。由此可知，醋的重要作用還是調味。然而，近幾十年來，有很多通過動物實驗研究和人體小樣本人群臨床觀察研究揭示食醋功能特性論文報導。也有多項研究發現：除了改變食材選擇和比例之外，使用食醋作為調味品對糖尿病病防控有幫助，但也僅限於選擇較大食物顆粒、減少食物中水分含量的條件下，加入適量有機酸（醋酸），有利於降低血糖生成指數GI值來影響餐後血糖應答。而“多吃醋能軟化血管、降血脂、能抗癌”至今為止沒有任何直接得到科學實驗資料。

而對於“熏醋能殺菌”的說法又是否正確呢？食醋含有3.5%以上的乙酸，在食物調味中發揮抑制細菌繁殖的作用，但乙酸的沸點高達118°C，在為空氣消毒而蒸薰的過程中，只能把醋變濃，煮沸後蒸發的水分中乙酸含量極低，根本達不到殺菌的效果。醋喝多了有壞處嗎？

生活中甚至有部分人群把醋視為可直接飲用的保健品來追捧，但直接喝醋或食物中含有大量食醋，會對口腔的黏膜、食道產生一定的影響，引起炎症和潰瘍，也會改變胃液的pH值，對胃黏膜造成損傷，從而引起胃痛、噁心、嘔吐，甚至引發急性胃炎。而限制高鈉飲食的患者如果為了保健目的而攝入大量食醋，會導致鈉的攝入過量，對控制血壓十分不利。

市面上標識有保健功能的水果醋或者其他醋飲料裡都會加入大量的糖，飲用過多對血糖控制不利，也會增加體重提高心血管疾病的風險。由此可見，“打翻了醋罐子”似的吃醋或頓頓“醋味十足”，確實對身心健康有害。

那麼，面對當下品種眾多的醋，吃醋逐漸成為了技術活，下面就來說說應該如何吃醋？

怎樣正確吃醋？

無論是地域品牌選擇，還是根據原料口味偏愛選擇，首先要做的是看食物標籤，看清酸度、鈉、糖等成分。

根據我國GB2719-2018《食品安全國家標準食醋》的規定要求，食醋是單獨或混合使用各種含有澱粉、糖的物料、食用酒精，經微生物發酵釀制而成的加糖或不加糖的液體酸性調味品。醋的總酸含量要求3.5克/100毫升。醋的酸度數值越高，酸度越濃。可以根據口味和烹調目的不同各取所需。

一般來說，酸度標為5度以下的醋適合做菜，5-6度適合做沾蘸食用；

陳醋色濃酸味重，一般適合做酸辣湯、醋燒魚等；

香醋酸度適中、味醇、適合吃螃蟹、蝦時的蘸料；

米醋味道相對清淡，略有點酸甜味，常用來炒酸甜口兒的美食；

白醋通常是用食用酒精發酵而成，主要成分為醋酸和水，非常適合涼拌食物和西餐。

如果標了9-16度，一般是特製的具有特定保健功能的醋，價位會較高，但必須有保健功能批准文號，購買時注意。

醋的酸度不只可作為調味的參考，適宜的乙酸濃度還具有提高烹飪食物的營養價值和感官的作用。如，保護食材中的維生素C不被損耗、富含花青素的蔬菜呈現漂亮紅色、避免變藍變黑。

所以，無論你喜不喜愛醋，都可以在烹調土豆絲、豆芽等富含維生素C的菜餚中或紫甘藍、莧菜、紅心蘿蔔等蔬菜中加點醋。另外，食醋中含有鈉，加醋的食物烹飪，一定要減少食鹽的量。有些醋還會加糖，同樣需要注意。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译

美中佛教會地藏殿
地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師

★ 房屋買賣
★ 地產投資
★ 外州搬遷
★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務
卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務

RAYMOND CHANG
張良睿
Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER
GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017