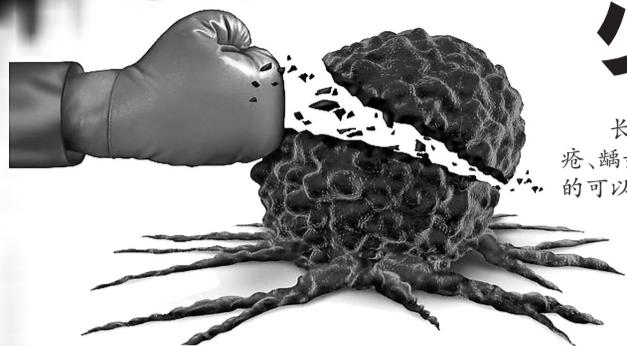


少吃糖,能防癌

长期高糖摄入,会增加各种疾病的发生率,比如糖尿病、痤疮、龋齿……但很多人不知道,高糖还会增加患癌风险。限糖,真的可以预防癌症。



高糖摄入会增加患癌风险

复旦大学附属肿瘤医院营养科医生凌轶群和吴焱曾在《健康时报》刊文谈到,2019年,一项超过10万人的研究成果显示,每天饮用100毫升含糖饮料,会使整体患癌概率提高18%。研究者对这些结果提出了一些可能的解释:含糖饮料中的糖对内脏脂肪、血糖水平和炎症标志物都会有影响,而这些都与癌症风险的

增加有关。长期高糖摄入,会导致肥胖和胰岛素抵抗,造成内氧化应激、内分泌紊乱及免疫功能障碍,从而导致肿瘤的发生风险上升。

在肿瘤发生后,癌细胞会以糖的无氧酵解为主要供能方式,因此,不管是普通人,还是肿瘤患者,都应该控制添加糖的摄入。

添加糖与癌症关系密切

添加糖,指在食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖和糖浆,不包括食物天然含有的糖。添加糖主要包括:

白砂糖、红糖、玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、糖浆、蜂蜜、吃烤薄饼所用的糖浆、浓缩果汁和葡萄糖等。

2020年,刊发在《美国临床营养学杂志》的一项研究,同样涉及了10万余人,参与者年龄在18岁以上。研究者对这10万人进行了平均时间为5.9年的随访,记录了大家吃糖的情况。结果发现:

1.总糖摄入量与较高的总癌症风险相关,且这种联系尤其与乳腺癌密切相关。

2.添加糖、游离糖、蔗糖,以牛奶为原料的甜点、乳制品和含糖饮料中的糖,与癌症风险的增加显著相关。

糖饮料,作为添加糖食品中的一种,如今受到不少年轻人的欢迎。2004年—2009年,对我国9省成人居民的消费调查发现,2009年,含糖饮料的消费率比2004年上升了10%。虽未超过世卫组织建议值,但整体消费趋势也是上升的。

一点糖也不吃?不对

既然糖是“甜蜜的负担”,就一点也不吃了,对不对?

也不对!

糖是一种能量,我们吃的主食中也是有糖的。平时吃的米饭、馒头、面条、白粥、饼干等,都属于糖的范畴。

多糖(如淀粉类)、单糖(葡萄糖、果糖)和双糖(蔗糖)等,都可为人体提供能量。

我们最该限制的是添加糖、精制糖,但也不是一点不能吃。只要每天的摄入量低于25克,一般就是安全的。

首都医科大学宣武医院营养科医生李缨在《健康时报》刊文谈到,主食是最经济、实惠且对肝脏、肾脏产生负担最小的能量来源,另外,大脑中枢神经细胞唯一的能量来源为血糖。

因此,一点糖类不吃是不行的,关键是,吃糖要用聪明的吃法——

1.学会看配料表 凡是和添加糖有关的食材,像甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃。

2.主食要粗一点 精制糖和低纤维的白米、白面都属于升糖指数较高的食物。升糖指数(GI),是指摄入食物后,身体中血糖变化的程

度,升糖指数高的食物对血糖影响较大。建议每天至少保证三分之一的主食为粗粮。粗粮主要包括:

谷物类 玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦等;

杂豆类 黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等;

块茎类 红薯、山药、马铃薯等。

3.无糖不代表可以无限制食用

广东省人民医院营养科医生王序曾经在《健康时报》刊文谈到,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2011)规定:糖含量“≤0.5克/100克(固体)或100毫升(液体)”时方可称为“无糖或不含糖”,且其同义语可为“零糖”。

可见,无糖不代表完全没有糖。

此外,即使无蔗糖,产品中也可能含有果糖、麦芽糖浆、麦芽糊精等;无糖,也可能含有代糖(甜味剂),虽然热量低了,但是代糖饮料也可能增加首次新发心血管疾病的风险,其中的糖醇类代糖还可能引起腹泻,也不建议过多食用。

据《健康时报》

疫情期间

食品从业人员如何预防感染

从业人员(含厨师)持健康证上岗。食品企业必须加强员工卫生培训,向员工提供符合要求的个人防护装备,如口罩、手套和洗手设施等。加强自律,少聚餐、少聚会。从业人员主动自我监测。每日通过电话、微信等方式报告健康状况,若出现发热、咳嗽等症状,立即离岗并报告、就医。应接种疫苗,接种疫苗后仍需注意个人防护。从业人员应保持

良好的卫生习惯。保持手部卫生,正确使用一次性手套,每次换手套或摘下手套时必须洗手,避免戴着手套触摸眼、鼻、口。咳嗽或打喷嚏时要掩盖口、鼻,避免与任何表现出呼吸系

统疾病症状的人密切接触。经常清洁、消毒工作表面和接触点。

生产加工线的员工之间应保持距离。可采用错开工位点,限制同班次人数等措施,避免面对面工作。合

理安排食品生产线的流程,避免交叉污染。食品加工场所要注意通风换气,保持空气流通与新鲜。

食品运送人员(含司机)避免直接接触食品。建议使用一次性容器和包装。

保持所有运输容器的清洁并经常消毒,避免食物受污染,并与其他可能导致污染的货物分开。食品售卖人员做好个人防护和工作环境卫生。经常洗手,正确佩戴口罩。鼓励非接触式支付。对经常接触的物品等要及时清洁消毒,包括勺、钳、容器、购物车、门把手等。保证散装的直接入口食品不要暴露在空气中。

宗合

沧州市

文明

办提醒您:

讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

做好“十个不”

不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队
不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

沧州市文明办 宣

公益广告