

白砂糖真比果葡糖浆更健康?

□ 科普时报记者 史诗 毛梦囡

曾经被控糖人群“避之不及”的白砂糖,最近却成了“香饽饽”? 网友呼唤:把配料表中的白砂糖还给我们。

原来,不少消费者发现,市面上多款饮料、调味品,已悄然把白砂糖替换成了果葡糖浆,这一改变引发了许多人对健康的担忧。白砂糖真的比果葡糖浆更健康吗?

白砂糖、果葡糖浆,本质是什么?

北京天坛医院临床营养科副主任医师许英霞告诉记者,白砂糖的主要成分是蔗糖。蔗糖不能被人体直接吸收,需要在小肠中被蔗糖酶分解成单糖,才会被身体吸收,分解后葡萄糖和果糖各占50%。

果葡糖浆是一种重要的甜味剂,由植物淀粉水解和异构化制成,主要由葡萄糖和果糖组成。由于果葡糖浆价格明显低于白砂糖,且溶解性强、甜味口感稳定,因此很多厂家用果葡糖浆作为白砂糖的主流替代品。

进入身体的都是葡萄糖和果糖

不难发现,不管吃的是白砂糖,还是果葡糖浆,最终进入我们身体的,都是葡萄糖和果糖。这两种糖分对身体的影响差异,主要来自代谢路径的不同。

葡萄糖可以刺激胰岛素分泌,带来饱腹感,帮助人体自动控制进食量;果糖几乎不影响胰岛素,也传递不出饱腹信号,全部依靠肝脏代谢。长期过量摄入果糖,会加重肝脏负担,增加脂肪肝风险,同时还可能拉高血尿酸,诱发痛风。



超标才是健康大敌

白砂糖和果葡糖浆的核心区别在于:白砂糖需要人体消化分解再吸收,而果葡糖浆本身就是葡萄糖、果糖的游离混合状态,可直接吸收。因此,摄入相同数量的白砂糖和果葡糖浆,后者升高血糖速度更快。

许英霞提醒,从健康本质来看,白砂糖和果葡糖浆没有绝对的好坏之分,二者都会造成能量和果糖摄入负担。真正伤害身体的,是添加糖超标。

依据《中国居民膳食指南(2022)》,成年人每日添加糖摄入不宜超过50克,建议控制在25克以内。



看视频,长知识

给您提个醒

贡菜与莴笋只是近亲

□ 科普时报记者 胡利娟

近日,“原来贡菜竟然是莴笋”话题引发热议。火锅里吃起来嘎嘣脆的贡菜,到底是不是晒干的莴笋?

“贡菜确实由莴笋脱水制成,但并不是日常炒菜用的普通莴笋。”北京农学院生物与资源环境学院副教授任俊达解释,正宗贡菜又叫苔干,是专用的茎用莴笋品种,摘下鲜嫩的肉质茎,经过去皮、切条、自然晾晒脱水等工序制作而成。普通莴笋直接晒干,成品纤维粗、口感发柴发软,根本达不到贡菜脆爽的口感。

贡菜和莴笋究竟是什么关系? 任俊达介绍,从植物学角度看,贡菜和莴笋同宗同源,二者是近亲,都属于菊科莴苣属。

经过上千年的人工选育,莴苣分化出两种:普通莴笋是鲜食蔬菜品种,茎短粗、水分大,适合现炒现吃;贡菜专用莴笋,是特色加工品种,茎干修长、粗纤维少、肉质紧实,专门用于脱水加工。

简单来说:贡菜源于莴笋,但它是优选品种搭配特殊工艺的成果,普通莴笋晒干是做不出贡菜的。



看视频,长知识

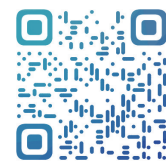
吃酱油不会变黑

□ 科普时报记者 胡利娟

俗话说“一白遮百丑”,不少人为了美白,会刻意避开深色食物,那么,做菜经常用到的酱油,会不会导致皮肤长黑点、出现色素沉着?

首都医科大学附属北京地坛医院皮肤科主任医师、教授伦文辉表示,酱油的“黑”和皮肤的“黑”,完全是两回事。酱油的深棕色,源自酿造过程中产生的焦糖色素,和红烧肉用冰糖炒色原理一样,属于天然食物色素。而人体肤色,主要由皮肤基底层黑色素细胞产生的黑色素数量与分布情况决定。黑色素是人体自带的“防晒铠甲”,可吸收紫外线,起到保护皮肤、延缓衰老的作用。食物里的色素与人体黑色素,来源、化学结构都截然不同,二者不能相互转化。

网传吃酱油会变黑,还源于对酱油营养成分的误解。伦文辉解释,酱油中的氨基酸不会催生黑色素;酪氨酸虽是黑色素合成原料,但酱油中它的含量极低,进入人体后还会被胃酸分解,不再具备催生黑色素的作用。所谓“以色补色”并没有科学依据。



看视频,长知识

摇粒绒会释放微塑料,还能放心穿吗

□ 科普时报记者 袁蓁杉

降温了,不少人又从衣柜中翻出温暖的摇粒绒外套。不过最近网上流传一种说法:清洗摇粒绒衣物会释放大量微塑料纤维。此外,今年4月学术期刊《自然-健康》刊发的一项研究显示,微纳米塑料已经广泛进入人类大脑,更进一步引发了公众担忧。

中国纺织科学研究院有限公司、生物基纤维材料全国重点实验室博士张泽天介绍,摇粒绒确实会释放微塑料。摇粒绒这类化纤衣物的主要原料是聚酯纤维,本质上属于塑料制品。研究表明,洗衣机洗一桶约6公斤、以摇粒绒为主的化纤衣物,一次普通洗涤最多可释放70万根微塑料纤维。但也要客观看待,目前科学界对于微塑料带来的长期健康影响,研究认知依旧有限。

摇粒绒衣物还能不能放心穿? 张泽天解释,微塑料主要通过饮食、呼吸进入人体,正常穿着时,皮肤就像一道防护屏障,能够有效阻挡绝大多数微塑料颗粒,从而避免被人体吸收。

日常生活想要降低微塑料暴露风险,张泽天给出四个简单实用方法:

一是优化洗衣方式。洗化纤衣物尽量选择冷水、轻柔、短时间的洗涤模式,避开高温和长时间洗涤。洗衣机可以加装微纤维过滤袋,部分产品对50微米以上微塑料的拦截效率能达到90%以上。

二是少用烘干机。烘干机内部高温,容易加剧纤维断裂脱落。洗完衣服优先选择自然晾干。

三是巧做面料搭配。贴身内衣优先选择棉、麻等天然面料,把摇粒绒当作外套穿,减少它与皮肤直接接触。

四是做好居家除尘。定期使用安装了HEPA高效空气过滤器(能锁住细微粉尘)的吸尘器打扫,开窗通风,降低室内空气中飘浮的微纤维。



看视频,长知识