

警惕！高糖飲料風險高 喝多會致命

著名國際醫學雜誌《循環》上發表了一篇研究，美國塔夫茨大學研究人員得出了一個驚人的結論：甜飲料每年造成十幾萬人死亡，這是研究者統計1980年至2010年之間51個國家超過61萬人的膳食數據後的發現。

很多人可能不理解，不就是喝個糖水麼，怎麼會還和死亡掛上鉤了？中國營養學會理事範志紅說：“這是因為喝過多甜飲料看似安全，長年累月之後就會促進心腦血管疾病、糖尿病和癌癥，從而導致愛飲者提前離開人世。”

專家指出，按目前發表的研究結果，甜飲料涉及的“罪過”包括促進肥胖、促進糖尿病、促進脂肪肝、促進高血壓、促進痛風、促進齲齒等，也有研究發現，攝入較多甜飲料的人，膳食中容易缺乏維生素和礦物質；喜歡甜飲料的兒童容易養成偏食挑食習慣；甜飲料過多還會影響到腸道菌群的平衡。還有一些研究提示，從包括甜飲料在內的人工增甜食物中攝入較多的糖，或許還與絕經後婦女的乳腺癌、子宮內膜癌、腸癌、骨質疏鬆、老年認知退化等疾病的風險有關。

一瓶飲料含糖量已超每天建議值

據悉，一罐355毫升的可樂就含有37克糖，一瓶

500毫升的果汁飲料中含有40至60克糖。祇要飲用一瓶，就已經超過了世界衛生組織的建議——最新推薦是每天攝入人工添加糖最好不超過25克，一定要控制在50克以內。

年輕人是飲料主要消費群體

專家指出，祇要在聚會的餐桌上，就能清楚地看到這種傾向：祇要聚會時有孩子在，就有人張羅着給孩子點些甜飲料，好像孩子就該喝這些不健康的糖水。祇要青少年和年輕人搞聚會，就必然會準備很多甜飲料，捎帶着其他營養價值很低的零食。

我們見過很多小孩子，或身體虛胖或臉色灰黃。一問飲食習慣，大多是開始吃飯的時候就開始喝甜飲料，甚至有還沒斷奶就開始喝甜飲料。甜飲料營養價值很低，喝了甜飲料又不好好吃飯，會造成營養不良，結果是孩子臉色灰暗，身體鬆弛；在三餐飽食之外再喝很多甜飲料，結果就是身體肥胖。

鮮榨果汁也屬“高糖飲料”

很多時尚女性不喝碳酸飲料，但也熱衷於喝奶昔、卡布奇諾、拿鐵之類高熱量加糖飲料，喝糖分含量高達8%至18%的純果汁，喝糖分含量高達14%以上的乳酸菌飲料，或者在家自制各種“糖水”、冰鎮甜飲和“鮮榨果汁”，以為祇要加冰糖、蜂蜜之類就



沒關係，祇要糖分來自于水果就沒關係。其結果是她們經常抱怨，為何自己三餐食量很小，肚子上的肥肉却巋然不動；為何自己每日熱衷於糖水果汁養生，皮膚却並沒有什麼改善。

這是因為鮮榨果汁往往並不是純果汁，糖却不少於甚至高於純果汁。即便是純果汁，也會輕鬆喝進去大量糖分，比如一杯葡萄汁（250毫升）就含有160千卡的熱量，相當於半碗米飯，而完全沒有吃水果和吃米飯時的飽感。

澳大利亞營養學家在澳洲膳食指南中明確指出，不推薦國民消費添加精制糖和糖漿的各種甜飲料，包括碳酸飲料，包括甜味果汁飲料，甚至也包括加糖的維生素飲料、加糖的運動飲料、加糖的提神飲料和加糖的礦泉水。

減輕頭痛四妙招



很多人都有頭痛的毛病，通常情況下靠吃藥來緩解，但藥物多少都有副作用。近日，《美國退休人員協會雜誌》總結了生活中的一些非藥物治療手段，經常頭痛的人不妨一試。

少吃鹽 美國約翰·霍普金斯大學的一項研究發現，飲食上減少鹽分攝取可以減少頭痛發作次數。研究人員對400名成年人的調研發現，吃鹽多的人與吃鹽少的人相比，前者頭痛發作率要高39%。

正念減壓 研究發現壓力是導致頭痛的因素之一，美國康涅狄格大學心理學教授克裏斯汀·帕克表示，要想減輕頭痛，平時可以做瑜伽及靜坐冥想，這兩者結合起來被稱為“正念減壓”，可以減少壓力、焦慮及緊張，從而緩解頭痛。2014年《頭痛》雜誌發表的一項研究顯示，練習8周正念減壓的人與接受標準治療的人相比，前者頭痛發作次數更少，程度也更輕。練習正念減壓的附加好處是即使頭痛發作，持續時間也不長，對生活影響程度會更輕。

練點肌肉 肌肉鍛煉有助預防或減少緊張性頭痛。丹麥一項研究對比了一組有慢性緊張性頭痛人群和一組無頭痛人群的頸部肌肉力量，結果發現，頭痛組的肌肉力量比無頭痛組要弱26%，同時頭痛組頸部肌肉強壯程度也分布不均衡，這也令頸部更為僵直，影響血液循環，從而導致頭痛。問題可能來自患者長期低頭操作電腦或使用手機。研究人員表示，加強斜方肌（背部肌肉）力量能有助緩解頭痛，同時坐着時注意挺直上身，不要長時間低頭。

多吃綠葉菜 通過飲食來補充葉酸，如多吃菠菜，可以有效減少頭痛發作次數。澳大利亞昆士蘭科技大學研究人員做的一項調研發現，吃含葉酸食物量多的女性，偏頭痛發作次數越少；相反則發作次數越多。富含葉酸的食物除了菠菜還有西蘭花、哈密瓜、雞蛋、扁豆、草莓等，可以多吃點。不僅有助減少偏頭痛，還能降低中風風險。

吃豆油更傷血糖

據報道，美國加州大學的科學家發現，豆油比果糖（存在於水果，常做甜食添加劑）更容易引起肥胖癥和糖尿病。

研究者給雄性老鼠喂食了4種不同的飲食，它們都含有40%的脂肪，熱量相同。在第一種飲食中，研究者使用了主要由飽和脂肪構成的椰子油；在第二種飲食中，有約一半的椰子油被大豆油所替代，後者含有多不飽和脂肪酸，是植物油中的一種主要成分；後兩種飲食添加了果糖。實驗結果顯示，與食用了大量椰子油的老鼠相比，食用了大量豆油的老鼠體重增加得更多，出現更多脂肪肝，更易出現胰島素抵抗甚至患上糖尿病。

秋燥損顏補水要趁早

進入秋季，最先感受到秋味兒的恐怕就是我們的皮膚了。秋風起、溫差大，空氣又幹又燥，但你可能覺得皮膚還可以，不是很幹。專家指出，那是因為，皮膚輕度缺水時會有個自我調整，自身感受不到，當感覺到皮膚發幹時，就說明皮膚已缺水一段時間，不容易補救了。因此，補水要趁早。

夏天為了去油，很多人選擇了比較刺激的洗面奶，這時最好換成溫和些的。一定不要用含酒精成分的化妝水，可配合使用含有鬆香油脂酸和維生素A的面部潤膚劑，促進血液循

環，減少皮膚皺紋。

在日常護理中，水和乳液的用量應適當增加。另外，最好是每周敷一至兩次補水面膜。秋天風大，最好避免皮膚直接被風吹，尤其是敏感的面部和脖子等處的皮膚，不妨用絲巾遮擋一下脖子。另外，很多人覺得秋天陽光不刺眼，就不用防曬了，於是傘也不打，防曬霜也不塗，其實大錯特錯，秋天陽光中的紫外線依然強烈，常常有人一個夏天沒曬到，到秋天涼了却給曬傷了。需注意，秋季紫外線最強的時分和夏季略有不同，是上午11點至下午3點，此時應注意防曬。

痛風不都是吃出來的

患腎病多年的劉先生最近出現痛風的癥狀，去醫院檢查發現尿酸高得嚇人。拿到化驗單後他很詫異，在他的印象中，高尿酸不都是喝啤酒吃海鮮造成的嗎？自己怎麼會得這個病？由於腎功能不好，劉先生常年控制飲食，已經十多年沒喝過酒。

其實，臨床上，有些患者的痛風不是生活方式引起的，而是繼發於一些疾病後出現的高尿酸血症。除慢性腎功能衰竭所致的繼發性痛風起病緩慢外，多數起病較急，病情嚴重，甚至可發生急性腎衰竭。最常見的病因有以下幾種：

細胞過量破壞所致 如溶血、燒傷、外傷、化療、放療、過量運動等情況，均可能造成機體內細胞過量破壞，使體內尿酸生成過多，繼而出現痛風。

血液病 如白血病、淋巴瘤、骨髓瘤、紅細胞增多癥等疾病均可出現細胞增殖，而細胞增殖可能導致尿酸生成過多，從而繼發痛風。這是由於增殖細胞大量崩解，釋放出其細胞內

容物和代謝產物，導致高尿酸癥並可能引發腎功能不全。

腎臟疾病 腎衰竭、酮癥酸中毒、鉛中毒伴腎臟病變者會出現腎臟排泄尿酸減少的情況，尿酸排泄減少，則可繼發痛風。

體內酸中毒 各種原因引起的酸中毒，當乳酸或酮酸濃度增高時，腎小管對尿酸的排泄受到競爭性抑制而排出減少，均能導致高尿酸血症，誘發急性痛風性關節炎。

藥物 服用某些藥物引起的副作用，如氫氯噻嗪（利尿藥）、水楊酸類、吡嗪酰胺等藥物，可造成尿酸排泄減少，從而繼發痛風。

一旦被確診為繼發性高尿酸血症，首先要治療原發病，同時還需要防範各種危險因素，如高血壓、糖尿病、代謝綜合徵，以及各種腎病、肥胖、吸煙等問題，都是危險因素，會讓尿酸升高。平時多喝水，每天飲水量要在2000毫升以上，通過大量飲水，促進排尿，幫助尿酸排出。

腳發涼留神周圍血管病

周圍血管病是糖尿病的併發癥之一，這是一種慢性肢體缺血性疾病。周圍血管指的是除心腦血管以外的軀幹和四肢血管。當糖友發現自己腿部發涼、怕冷、疼痛，走路一癢一撈，皮膚粗糙，很可能就患有周圍血管病了。它的發生可能與糖友出現胰島素抵抗、內分泌失調及代謝紊亂等因素有關。

周圍血管病以外周動脈疾病最為常見。它是一種危害性極強的高發病種，嚴重者表現為肢體缺血，即使休息時血流都不能滿足代謝需要。周圍血管病如果長期不治療，病情惡化，可能導致糖尿病足，重者截肢致殘，甚至危及生命。因此，建議年齡大於50歲的糖友應常規篩查周圍血管病。吸煙、高血壓、高血脂、糖尿病病程大於10年的糖友都屬高危險人群，即使年齡不到50歲也應進行篩查。

當然，盡早發現自己是否有周圍血管病也很關鍵，生活中有3個很簡單的方法來自查。第一是摸動脈。坐着時，雙腿放鬆，用手觸摸腳踝前方的足背動脈，如果搏動明顯減弱，甚至摸不到，就強烈提示下肢血管動脈有問題了。第二是摸溫度。下

肢動脈缺血的患者，腳的溫度往往偏低，如果發現溫度比別人或自己身體其他部位的溫度低很多，則很可能有問題。第三是走路。如果走路時間稍微長一點，就感覺到腿腳酸痛，就得當心。祇要3種自查方法中的一種有異常，就建議糖友盡早去醫院做專門的檢查確診，及早治療。

早期周圍血管病可以通過抗凝、降栓、擴血管以及中藥的活血化癥等手段來治療，達到改善血液循環的作用。當然，核心還是全面控制好血糖、血脂等指標。生活中，這類患者應戒煙，進行適度鍛煉，並保護好足部，秋冬季注意保暖，但盡量不要用熱敷，以免因溫度感覺遲鈍而燙傷。



這樣補鈣 效果翻倍

隨着大家對健康的關注，越來越多的人熱衷於補鈣。很多人吃了補鈣產品，但效果卻不好，這可能和補鈣方法不當有關。

補鈣需求因人而異。一般人多吃含鈣豐富的食物，如奶制品、豆類、蛋、綠葉蔬菜等就可滿足身體對鈣的需求。如果在醫院化驗血鈣、血磷比例，監測骨密度時，發現身體確實缺鈣，或是老人等特殊人群，應在醫生指導下補鈣。服鈣片等補鈣產品時，應注意以下3點。

分次補充效果好 短時間大量補鈣可能無法全部吸收，不僅效果不佳，還可能造成便秘、脹氣。目前推薦的成人鈣攝入量是每天800毫克，飲食能提供一部分鈣，需要額外補鈣者，一般每天需服1~2次鈣片。建議遵醫囑和說明書分次服用，不要一次吃大量鈣片，否則容易在腸道中與草酸結合成為草酸鈣，經由糞便排出，達不到補鈣效果。

飯後服用防結石 如果一天吃一次鈣片，通常建議在睡前服用，因為晚上是骨質新陳代謝的高峰期，血鈣水平較低，臨睡前補鈣可以為夜間的鈣調節提供鈣源，而且鈣具有鎮靜作用，有助於睡眠。如果一天補2次鈣，另一次可在早飯後1~2小時，以防食物中的某些物質影響鈣的吸收，引起結石。

合理搭配促吸收 常用的補鈣產品吸收度一般都較高，同時搭配維生素D、礦物質鎂、鋅、鉀等，效果會更好。平時適當多吃雞蛋、堅果，也有利于鈣的吸收。

需要注意的是，牛奶可能與鈣片中的其他成分結合，反而影響鈣的吸收，最好在喝奶後半小時到一個小時再服鈣片。補鈣同時還應適當曬太陽、合理鍛煉，如果出現明顯不適，應及時咨詢醫生或藥師。

脖子老疼 病因在腰

王女士今年40歲，是一家公司會計，近半年來一直覺得頸椎不舒服，聽說經常坐着辦公對頸椎不好，以為自己得了“職業病”。為了緩解頸椎疼痛，王女士嘗試了好多辦法，針灸、推拿、頸椎操這些都試過了，可頸椎還是老樣子，沒有改善。更奇怪的是，以前身板挺直的她最近有點駝背和高低肩。

為了治療頸椎病，王女士來到醫院就診。治療師先查看了王女士頸椎的情況，憑借豐富的經驗推斷她的病根不在頸椎上，可能是身體其他部位的一些疾病牽連到了頸椎。在與王女士的交談中，治療師發現王女士半年前騎電動車摔了一跤，就是從那以後頸椎開始出問題的。經過相關檢查，治療師揪出了“幕後黑手”——摔跤致骨盆錯位。腰椎的穩定性和承重能力受到影響，這時候就需要頸椎和胸椎來遷就，出現代償性姿勢，以維持身體的平衡和正常行走，時間一長頸椎的問題就來了。經骨盆復位等一系列治療後，困擾了王女士半年之久的頸椎問題終於得到了解決。

治療師提醒大家，摔跤後即使當時不痛不癢也不能掉以輕心，條件允許的話最好到醫院找醫生做個評估，看看脊柱姿勢是否正確。如果發現異常應及早找準病根治療，以免耽誤的時間長了連累其他部位且影響治療效果。特別是老年人身體平衡性較差，骨質疏鬆、骨骼脆弱，更要小心謹慎，防止摔跤。