

不吃碳水化合物不健康 科学减重应该这么吃

中青报 中青网记者 张曼玉

人对甜味天生就有一种偏好，但爱美的女孩总担心吃过多甜食会发胖。近期，无糖饮料占据了商超 C 位，号称零糖零热量，让人大饱口福的同时减轻心理负罪感。

无糖饮料能 敞开喝 吗？想科学减糖降糖，保持完美身材需要在饮食上注意什么？

天然糖和它的 替代品

中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养室副主任张倩介绍，无糖饮料中的 无糖 指的是里面没有天然糖，甜甜的味道是甜味剂带来的。天然糖是一种碳水化合物，包括单糖、双糖、多糖等。当食物的甜度不够吸引人时，人们就在食品加工过程中添加一些甜味剂。

甜味剂也有天然和人工之分 比如甘草、罗汉果里的糖就是天然的甜味剂。最早被使用的人工甜味剂是糖精，后来种类越来越多。目前，我国允许使用的人工甜味剂有 10 多种，比如甜蜜素、阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等，都是人工合成的大分子。

如果把甜度分级，蔗糖甜度是 1.0，以这个为基准，果糖的甜度是 1.2，葡萄糖甜度只有 0.7 左右。人工甜味剂更甜，通常是天然糖的三四十倍，有的可达到成百上千倍，放一点点就特别甜。张倩说。

张倩介绍，人工合成的甜味剂可能前味、后味比较奇怪，甚至发苦。为了保证良好的口感，目前市场上的各种甜味剂通常都是搭配使用，比如，甜蜜素和糖精钠都放一点。

甜味剂欺骗了我们的神经，提高甜度阈值

《中国居民膳食指南（2016）》推荐成人每人每天添加糖摄入量不超过 50 克，最好控制在 25 克以下，糖摄入量控制在总能量摄入的 10% 以下。

在我国，通常 100 毫升含糖饮料的含糖量约为 10 克，低糖饮料一般不超过 5 克。这个量看着不大，但是人们在不知不觉中就把一瓶 500 毫升的饮料喝完

了，那么糖的摄入量很容易就会超过安全规定值。中日友好医院营养科主任石劭说。

含糖饮料有这些问题，人工甜味剂就没有问题了吗？

石劭介绍，甜味剂比天然糖甜味高很多倍，本来喝无糖饮料是想追求健康，但是经常喝甜的饮料实际上是把自己的甜度阈值提高了，可能以后吃白砂糖的甜度不能满足口味了，选择食物时也会寻求一些甜、咸、香辣的口味，久而久之口味就会加重，继而增加摄入的能量，最终还是会导致肥胖等一系列风险。

摄入糖类后，我们的各个系统会自然调动起来，胰岛开始分泌胰岛素，糖类被消化分解成单糖供人体利用，多余的糖转化成糖原或脂肪储存在体内。张倩介绍，国外有研究发现，人工甜味剂可能会影响人体对血糖的正常反应。近些年，有一些动物性的研究、细胞学的研究认为，人工甜味剂还可能对肠道菌群等产生不利影响。

培养儿童青少年健康的饮食习惯，家长应选择天然食材

前段时间，有中小学生、大学生，尤其是刚结束高考的孩子来门诊减重。石劭介绍，这些孩子吃得多，动得少，经常喝甜饮料是让他们肥胖的常见原因。临床上见到一些孩子记忆力不好，上课容易犯困，注意力不集中，目前来讲肥胖是个大诱因。（肥胖）是糖引起的还是脂肪引起的，目前还没有定论。

石劭表示，儿童青少年的习惯都是从小养成的，家长在其习惯养成中扮演着很重要的角色。家长要让孩子体会食物天然固有的味道，选择天然食材，不要给食物添加过多甜味、咸味等佐料。

常喝无糖饮料或是含糖饮料，孩子的味觉会发生变化，不喝甜饮料时就会趋向于吃甜点、过甜的水果，久而久之会有龋齿和肥胖的风险。石劭说。

就饮品来说，石劭表示，白开水是最好的选择。有的人爱喝甜饮料，无非是觉得白开水没有味道。这种情况可以选择喝一些淡淡的茶水。对于健康的人来说，每天喝 5 克茶叶，现冲泡，茶叶有清

香，让水有点味道，还可以摄入茶多酚，对身体是很好的。有人担心喝茶影响睡眠，石劭建议喝一些花茶，比如玫瑰花茶、菊花茶。

石劭提醒，有些无糖饮料中含有碳酸，比如无糖可乐，多喝会影响身体对钙的吸收，孩子的身高、骨骼发育都会受到影响。另外，碳酸产气，尤其是在夏天喝完会打嗝，对患有胃食管反流病的人来说可能会发生反流，加重对食道的灼伤，产生特别强的不适感。特定风险人群要规避。

想要身材苗条又健康怎么吃

减少甜食、甜饮料、代糖等摄入是好事，值得建议，但很多年轻人追逐的降糖减糖 基本上是通过不吃主食实现的。不吃碳水化合物并不是健康的生活方式，减糖应该是减少添加糖的摄入，而不是减少碳水化合物。张倩说。

在这片土地上生活了几千年，我们的基因已经适应这种食物多样、谷类为主的膳食结构。张倩介绍，有些人在国外生活一段时间后，每天大量摄入高脂肪、高蛋白质的食物，会迅速胖起来。

换了饮食结构，肥胖、心血管疾病、肿瘤的发生风险都会迅速增加。我们还是要保证适当的谷薯类摄入，使碳水化合物的摄入量达到膳食总能量的 50% ~ 65%。

张倩建议分类采取措施：多吃天然、含多糖、膳食纤维丰富的食物，通俗来讲就是不容易消化的食物，比如杂粮、杂豆、富含膳食纤维的蔬菜等。这些食物升糖指数相对较低，但要注意合理烹调，比如可以蒸煮，不要油炸。也可以多喝牛奶，牛奶里面含有乳糖，甜度比较低，综合利用比较好。

适量吃天然精白米、精白面，还有甜甜的水果。这些食物比较容易升高血糖，不能一次吃太多。而鱼肉内蛋等食物要和谷薯类适当搭配，也要适量摄入。这些食物一方面富含优质蛋白质，另一方面脂肪含量高，长期多吃容易造成能量超标，引起肥胖。大家还可以适当吃一些坚果。

一些精细的加工食物，比如饼干、薯片、蛋糕，这些食物里面虽然有天然的碳水化合物，但含有更多的添加糖，而且通常盐和油的量也比较高，要控制



健康饮食 主食不能少。

视觉中国供图

摄入，比如一星期吃一次。含糖饮料、糖果类，主要是添加糖，建议不吃或少吃。

其实，控制体重不光是控制碳水化

合物摄入量，要看总能量摄入是否超标。除了控制添加糖，还要做到食物多样均衡，这样才能达到促进健康、控制体重的目的。张倩说。

是谁剥夺了你的睡眠时间

中青报 中青网见习记者 温维娜

凌晨两点，张清还没有睡意，躺在床上，滑动着手机屏幕，她兴致勃勃地想读完小说再睡，白天一直在工作，晚上不放松一下，都感觉对不起自己。张清已想不起自己晚上 11 点前睡觉是什么时候的事了。

越睡越晚，成了恶性循环，属于年轻人的睡眠时间越来越少。

夜太美，总有人黑着眼眶熬着不肯睡

近日，喜临门家具股份有限公司发布《2020 喜临门中国睡眠指数报告》（以下简称《报告》），以大数据为切入点，通过北京、上海、杭州等 13 个城市 2100 个样本的调查，洞悉睡眠问题背后的原因，解读典型人群的睡眠问题。

《报告》显示，以 00 后、95 后和 90 后为代表的年轻人，睡眠问题越来越突出。69.3% 的被调查年轻人表示晚上 11 点过后才会睡觉，34.8% 的被调查年轻人入睡时间过长，半小时内外很难进入梦乡。此外，52.5% 的被调查者主动加入熬夜大军。

北京朝阳医院临床心理科副主任医师石慧指出，影响睡眠节律的因素，主要包括客观和主观两方面。客观来说，人类社会经历了从农耕文明到互联网时代的变迁，人类的睡眠文化也随之发生变化，电子照明产品改变了传统的睡眠模式，人们的生活行为变得更加自由，无形中干扰了睡眠休息的节律。

石慧说，社会经济的发展，尤其是大城市快节奏的繁忙生活，让属于年轻人的私密时间越来越少，城市生存压力导致有焦虑情绪者人数逐渐攀升，这让不少年轻人选择通过推迟入睡时间来换取属于自己的活动时间，释放压力。

有人睡不着，有人不想睡

成女士是一位正在哺乳期的年轻职场妈妈。自从坐月子以来，成女士几乎没有睡过一个好觉。休完产假后，回到工作岗位的她担心自己跟不上职场节奏，更加努力认真工作。工作和带娃的双重压力，让成女士渐渐难以入睡，整天晕乎乎，总是感觉不太清醒。

《报告》指出，失眠群体中，超过半数的人认为，情绪波动和生活压力是失眠的主要原因，其次是工作压力。北京第二

外国语学院心理健康教育与咨询中心老师崔岱表示，睡眠状况与心理问题息息相关，沮丧、烦躁等焦虑情绪容易导致晚睡。

每个人都会感到焦虑，适当的焦虑会激发前进的动力，但过度的焦虑或者长期的焦虑状态会影响睡眠，对我们的身体健康造成一定的损害。崔岱说。

李劲瑶是北京信息科技大学的一名学生，痴迷游戏的她，几乎每晚都要叫上熟悉的朋友玩几把游戏。不玩游戏的时候，李劲瑶也不会早睡。躺在床上，刷刷短视频，再看看漫画，越睡越晚，越熬越嗨。

睡前小时光似乎有魔力，让人欲罢不能。人们为什么会舍不得睡呢？

石慧解释称，手机屏幕发出的蓝光模拟日间的白光，它会干扰人体褪黑素的分泌。褪黑素在日间合成，当黑夜来临，人体的褪黑素开始分泌，睡前达到高峰，促进睡眠的发生。手机蓝光会促使人体继续合成褪黑素，产生还在白天的错觉，抑制了褪黑素的分泌，从而影响着睡眠的启动。

手机不同于电视，它的私密性能让年轻人在玩手机时不打扰身边的人。石慧认为，这种不干扰的行为就会造成自我纵容，让年轻人熬夜成瘾。

崔岱认为，五花八门的互联网产品也是影响因素之一。《报告》显示，59% 的人表示睡前一定会玩手机或者电脑，这项睡前活动远超过其他娱乐活动。互联网产品在设计时就以吸引用户为研发重点，自然而然就会根据受众喜好推送很多他们感兴趣又方便获取的内容，令受众忍不住沉迷其中，导致晚睡。崔岱说。

拯救睡眠，从科学认知开始

许毅是一名视频剪辑师，因为工作，他时不时就会加班到深夜。虽然深知熬夜对身体的危害，许毅也只能从别的方面补救。剪辑机旁放一杯养生茶，成了他的标配。

像许毅一样的年轻人绝不是少数，《报告》指出，90 后是朋克养生的一代，一边消耗身体，一边自救恶补成为常态。调查显示，线上搜索养生知识中，95 后和 90 后共同占比超过 50%。

石慧说，摄入一些对人体有益的健康物质对身体是有好处的，但不能抵消不健康的生活习惯对身体造成的伤害，年轻人还是需要养成健康的睡眠节律。

石慧曾在美国做过一个慢性睡眠剥夺实验。研究结果发现，没有正常节律的睡

眠，大脑海马区的激活性就会减弱，睡眠剥夺潜在影响人的记忆力、情绪控制、免疫功能等诸多方面。

健康的睡眠节律应该如何培养？石慧告诉中青报 中青网记者，需要做到两方面：一是保持平和稳定的情绪状态；二是养成规律的作息习惯。

偶尔睡不好觉，是正常现象，比如考前焦虑，睡不着觉，不要担心，短期失眠对人体不会产生任何损伤。若是因为偶尔睡不好觉，过度焦虑，便容易形成恶性循环。石慧建议，年轻人要保持平和的心态，理性认识坏情绪的存在，当情绪放松，自然就睡得好。

睡眠节律是一个逐渐养成的周期性过程，石慧建议，年轻人养成早起的好习惯，克制想要偷懒的欲望。每天 7 点定时起床，早起来帮助养成早睡的好习惯。坚持一段时间，就会养成健康的作息习惯。

美国芝加哥大学心理学博士、斯坦福大学神经生物学博士鲜翔认为，舒适的睡眠环境能够改善睡眠质量。比如，有自适应能力的床垫根据仰睡或者侧睡等姿态自动调整，贴合人体曲线进行支撑，身体没有压迫感，呼吸道畅通，能让我们的身体在夜间休息时更加自在轻松，睡眠质量也会大大提升。

睡前不饱餐，不饮浓茶、咖啡等刺激性饮品，洗个热水澡，泡泡脚，放下手机，听听舒缓的音乐，看看纸质书籍，可做腹式呼吸，这些小妙招也能帮助你尽快入睡。

接下来，关灯，睡个好觉。

（实习生李欧维对本文亦有贡献）

中青报 中青网记者 张曼玉

8 月 28 日，安倍晋三宣布辞去日本首相职务，理由是溃疡性结肠炎（以下简称溃结）复发。这是一种什么疾病？主要临床表现有哪些？哪些不良习惯可能诱发该病？出现哪些症状要到医院就诊？为这一系列问题，中青报 中青网记者采访了首都医科大学附属北京友谊医院消化中心主任医师宗晔。

宗晔介绍，溃结是慢性非特异性肠道炎症性疾病中的一种，其主要表现就是腹痛腹泻、黏液血便。溃结主要累及结肠，同时还可能会有一些结肠外的表现，比如有皮肤的结节红斑、关节疼痛、眼部虹膜炎等，还可能合并原发性硬化性胆管炎等肝胆病变。

大多数溃结患者都是青壮年人。在我国，一般发病高峰是 20—49 岁人群，老

年人在 60—70 岁可能也有一个发病小高峰，男女没有明显的差异性。宗晔说，溃结的诊断没有金标准，不是简单的抽血、做肠镜就能够诊断的，需要结合患者的病史、临床表现、影像检查、结肠镜检查及病理检查等综合判断。

溃结在国外特别是欧美国家相对常见，在我国，近 20 年来的发病率呈上升趋势。宗晔说，可能是由于我们生活习惯的西化，或者是饮食结构发生改变等所致。溃结的病因及发病机制不是非常明确，可能是多种原因导致肠道的免疫失衡，最后发病。比如感染了某种细菌，进食了过多含有食品添加剂、甜味剂等不合适的食物，也可能跟精神高度紧张等有关，比如一些人因为升学、就业或者孩子生病而变得特别紧张和焦虑。

宗晔接诊过一个在 IT 行业工作的年轻人，平时工作比较忙，经常点外卖。有一次，他连续一周天天进食辛辣外卖后出

现腹泻，一开始腹泻不重，他就去药店买了点药，服用过后情况并没好转，并出现发热、腹泻伴大便秘结，此时他才到医院就诊。医务人员首先考虑的是感染性疾病，使用了抗生素治疗，但效果不好，患者还是发高烧、拉肚子、肚子胀得厉害，便血很重，内镜检查发现患者直肠乙状结肠弥漫性糜烂及溃疡。在充分地抗感染，排除了其他病原体及血管免疫源性疾病的情况下，最终诊断为溃疡性结肠炎，所以给予了糖皮质激素治疗，患者发热、腹泻情况才得以缓解。即使激素减量及停用，患者还需一直坚持服用美沙拉嗪治疗。还是这位患者，又有一次吃了不洁的东西出现血便。后来他才开始注意饮食等，到现在过了两年多，情况比较稳定，但药物一直在使用。

不是得了溃结就一定会危及生命。宗晔介绍，溃结在临床中可分为轻中重三种类型，需要通过临床表现，如排便次

数、便血次数、实验室检查、内镜下表现等综合判断患者所属类型。重症患者往往都是排便特别多，便血严重，发烧，化验可以看到有明显的贫血，还有一些表示炎症的指标，比如红细胞积率明显增高。轻度患者一天的大便次数小于 4 次，有人便血，也有人没有便血。中度患者介于轻、重两者之间。

最害怕的是急性危重患者出现一些严重的并发症，比如中毒性巨结肠、消化道大出血或者肠穿孔等。便血特别多时也可能引起低血容量性休克等。宗晔说。

溃结发病根据病变分布的部位分为直结肠型、左半结肠型和全结肠型。其中，全结肠型的癌变率相对高一些，合并原发性硬化性胆管炎的患者癌变率也比较高。宗晔建议，全结肠型、病史超过 10 年的患者需定期做肠镜，监测是否癌变。一开始就合并有原发性硬化性胆管炎的患者，每

中青报 中青网

见习记者 陈鼎

8 月 28 日，清华

大学中国新型城镇化研究院召开新闻发布会，宣布正式启动城市健康指数评估工作，依托大数据+大健康为健康城市建设精准画像。

健康城市概念由来已久。20 世纪 90 年代，伴随着现代城市化进程中出现的诸多问题，全球各地的城市建设逐渐由狭义的公共卫生理念向广义的生物、心理、社会模式转变。世界卫生组织于 1994 年首次提出城市多维健康概念，并于 1996 年公布健康城市 10 条标准。

1994 年，北京市东城区和上海市嘉定区率先成为中国最早的健康城市试点，我国自此引入健康城市理念，并进入探索阶段。

在我国快速城镇化的过程中，城市健康面临着层出不穷的问题与挑战。在此背景下，清华大学中国新型城镇化研究院基于健康城市研究基础、跨学科研究能力、国家政策评估经验、城市规划长期实践和大数据技术积累，在国家卫生健康委规划司的指导下，以第三方机构身份独立组织并持续开展中国城市健康指数研究工作。

清华大学党委常务副书记、清华大学中国新型城镇化研究院院长姜胜耀在发布会上介绍，清华大学中国新型城镇化研究院为此次城市健康指数工作专门组织了一支强大的科研团队和专家顾问团队。首批专家包括国家疾控中心、北大人民医院、山东大学和中山大学公共卫生领域的专家，以及北京大学、清华大学、同济大学健康城市领域的权威专家。

清华大学中国新型城镇化研究院执行副院长尹稚表示，经过近一年的筹备、调研和专家论证，清华大学中国新型城镇化研究院在吸纳健康中国行动和健康城市评价等指标体系基础上，遵循指标体系有逻辑、指标来源有数据、指标方法有支撑、指标结果有价值原则，构建起特色的城市健康指数评估指标体系。

研究院健康城市研究中心特聘教授、国家疾病预防控制中心原主任王宇介绍，该评估指标体系共包括 5 个一级指标、16 个二级指标、50 个三级指标。其中，一级指标包括健康管理、健康行为、健康设施、健康环境、健康效用 5 个维度，前 4 个维度代表健康影响要素，健康效用反映了健康城市建设的成效和结果，总体构成了健康成效与多种要素综合考察的城市健康评估体系。

在一级指标中，健康管理通过医疗保障、健康投入、健康促进及食品安全 4 项二级指标，评估城市政府对于健康相关事业的重视程度与治理水平，以及在医疗和人寿健康保险方面的消费支出；健康行为通过生活习惯、控烟、健康意识 3 项二级指标，从参加体育锻炼、睡眠、抽烟等市民日常行为，以及舆情、信息获取等城市健康意识入手，利用新兴的互联网数据开展评估；健康设施通过设施布局、安全应急、交通出行 3 项二级指标，利用地图数据评估城市内各类卫生与健康设施的密度、能力、覆盖率、可达性等各方面指标；健康环境通过植被绿化、环境质量 2 项二级指标，关注城市绿色空间对城市生态环境的正向影响，并从温度、水、空气、公共场所等方面评估城市环境质量；健康效用通过健康水平、体质状况、慢病防治及传染病防治 4 项二级指标，从健康结果出发，了解市民的身体健康状况。

在三级指标中，仅有 20 个指标为来源于政府统计及相关部门专项数据指标；其余 30 个指标中，15 个来自地图及遥感大数据指标，15 个来自社会、商业大数据指标。这些指标是经过层层筛选和反复论证后确定的，综合考量了指标的相关性、可靠性、合理性、有效性，通过综合方法确定指标的权重，力争能较为客观、准确地反映每个城市的健康水平。王宇说。

尹稚说，清华大学中国新型城镇化研究院致力于将城市健康指数评估平台打造为开放性的健康大数据生态系统。我们欢迎更多城市、数据源企业和研究机构加入，打破数据孤岛，激发数据要素价值，释放数据红利，激励健康城市建设迈上新台阶。

据了解，城市健康指数第三方评估工作的近期计划主要针对健康城市试点和部分国家卫生城市，完善评价体系；之后，计划将评估范围覆盖全国 297 个地级及以上城市。未来还将每年发布城市健康指数总报告和若干专项研究成果，推出蓝皮书，形成持续不断的发布机制。

用

画