

# 人类为啥爱吃甜

●徐维盛

糖果、糕点、甜饮料……来自甜蜜的诱惑，总是让人无法抵挡，这是为什么呢？

第一、甜食可以快速提供能量。碳水化合物，三大产能营养素之一，本身就是个自带甜味的名词，蔗糖、乳糖、葡萄糖、淀粉、果糖、麦芽糖……都属于碳水化合物的范畴。人们爱吃甜，从历史原因分析，甜食可以为人体迅速补充能量，在食不果腹的年代，甜食自然是人们的最爱，这是几千年来基因进化的自然选择。第二、从自然因素分析，人们爱吃甜食也许是人类从大自然中索取可食用物质的一种记忆积累。成熟的水果，部分蔬菜、五谷杂粮，都具有天然的甜味。第三、甜味是生物进化中最基础的味觉之一，它非常像我们出生后吃到的第一种食物——母亲的乳汁。国际上有个著名的试验，研究人员在一些新生儿口中分别滴入苦味和甜味的液体。当苦味液体流入口中，婴儿的眉眼立刻挤到一起，面部表情充满了反感。相反，在甜水滴入时，他们的脸上立刻洋溢出灿烂的微笑。第四、压力也是人们想吃甜食的原因之一。在压力作用下，有一些激素(比如糖皮质激素)会被激活，它们能够直接作用于某些味觉(甜味、鲜味或苦味)的受体细胞，应激情况下会影响这些细胞对味觉的反应。其中，甜味受到压力的影响最大。美国莫奈尔中心、日本自然科学研究机构生理学研究所和琉球大学的研究团队等多家研究机构，通过动物实验证明，压力会刺激机体摄入更多的碳水化合物。此外，人



们对甜味的感知也会随着甜食的增加而退化，最明显表现就在于，我们小时候觉得很甜的食物，现在再吃起来，仿佛已经不那么甜了，找不到最初的感觉了，这就是甜食的大量摄入，逐步麻痹了神经。并且，甜食一

般制作精美，光鲜的外表带来视觉冲击的同时，更刺激了食欲。

过多摄入糖会带来一定的健康风险，大家需要控制添加糖的摄入量，每天不要超过50克，最好控制在25克以下。

## 口香糖添加剂增加肠癌风险

●金也

美国《营养学前沿》杂志刊登澳大利亚一项新研究发现，一种常用食品添加剂会增加罹患肠癌的风险。

食品添加剂E171(二氧化钛纳米颗粒)是口香糖和蛋黄酱等900多种食品中使用的一种有增白作用的食品添加剂。为确定其对健康的影响，澳大利亚悉尼大学副教授沃尔切赫·赫扎诺夫斯基博士及其研究小组，以实验鼠为对象展开了针对E171作用的详细研究。在经过肠道菌群检查、血浆代谢筛查、纳米活体成像以及生物膜可视化等检测后，研究人员发现，使用含有E171添加剂的食物会显著影响肠道菌群平衡，进而引发炎症性肠病，增加结直肠癌等疾病的发病风险。

赫扎诺夫斯基博士表示，肠道菌群与宿主之间的相互作用在健康中发挥着核心作用。新研究提供的关键证据证明，经常食用含有E171的食品会显著增加肠癌等肠病的风险。

## 果蔬榨汁不如直接生吃

●张冠

不知从何时起，果蔬汁成为炙手可热的养生饮品，并被冠以“健康饮品”“减肥利器”等称号。不仅在中国，喝果蔬汁已经成为一种全球时尚，受到不少名人、政要以及普通百姓的追捧，有人用它减肥，有人用它美容，还有人用它排毒、防癌。果蔬汁真有如此神奇的功效吗？

国家统计局数据显示，2016年，我国规模以上饮料生产企业资产总计4839.29亿元，其中果蔬汁类饮料资产累计增长最多，为10.07%，成为饮料行业的“潜力股”。不仅果蔬汁饮料占据大量市场份额，市面上的鲜榨果汁店也如雨后天春笋般多了起来。

近日，记者走访发现，北京很多超市、便利店的货架上摆满了果蔬汁，并标有100%鲜榨、100%无添加等字样；商场、公司食堂、街头的果汁店前总是有排队的人群。为了方便饮用，很多人还特地购买了榨汁机，可以随时榨汁喝。

专家表示，多吃果蔬确实有益身体健康，但单靠喝果蔬汁无法满足人体对营养素的需求，而且长期作为日常饮食，还可能存在隐患，诱发疾病。

与工业生产的果蔬汁产品相比，现榨果蔬汁未经过杀菌处理，如果制作现场卫生条件较差，儿童、老人以及胃肠道功能较弱的人饮用后很可能引发不适。从营养角度看，果蔬中含有膳食纤维，食用后可以给大脑发出“饱”的信号，让人觉得不再饥饿。相比之下，榨汁过程中，果蔬中的膳食纤维、果胶被破坏，饮用后饱腹感大大降低，而且果蔬汁中的糖含量更多。打个比方，平时吃一个苹果就饱了，榨一杯苹果汁则需要三四个苹果，人会在不知不觉中过量饮用，从而增加肥胖、患糖尿病的风险。另外，果蔬中不少营养素、抗氧化物质对氧气比较敏感，榨汁过程中会被破坏、释放、氧化，而且一些有益成分在榨汁过程中因不能及时溶出，随果渣丢弃。因此，果蔬汁不能完全替代每日水果、蔬菜的摄入，只是平衡膳食的组成部分。

“肥胖门诊接诊的不少小胖墩问题就出在‘喝’上，孩子不爱吃果蔬，家长就给孩子榨汁喝，结果适得其反，越喝越胖。”专家告诉记者，除非临床治疗需要，否则不应给未满1岁的婴儿饮食中添加果汁。

专家提醒，无论在外购买还是在家榨果蔬汁，都应保证所选原料新鲜，无腐烂、霉变、虫蛀、破损等。制作现榨果蔬汁的水应使用瓶(桶)装饮用水，以及符合相关规定的净水设备处理过的水或煮沸后冷却的生活饮用水。由于现榨果蔬汁无灭菌环节，要确保在加工前，将原料充分清洗，使用的器具彻底清洗并做消毒处理，确保操作人员健康和卫生状况，尽可能降低微生物污染风险。如果在外想喝现榨果汁，发现制作现场卫生条件差，水果不新鲜，榨出来的果汁有异味，就不要喝了。

## 5种防癌蔬菜

●卜中

1. **芦笋**：芦笋所含营养元素全面，芦笋含有特别丰富的组织蛋白、丰富的叶酸、核酸、硒，列30种抗癌植物之首，是世人公认的抗癌药物。芦笋入肺经、肾经，治疗肺癌、肾癌、皮肤癌、膀胱癌、淋巴瘤疗效显著。

2. **胡萝卜**：缺乏维生素A，癌症发病率比正常人高2倍多。胡萝卜中所含的胡萝卜素能转变成大量的维生素A，因此，可以有效地预防肺癌的发生，甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。

3. **菠菜**：菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，减少致癌物质在肠道中的停留时间。而且吃菠菜可以降低熟肉中的致癌物对人体细胞的破坏作用，使肠道肿瘤危险降低一半。

4. **芥菜**：芥菜的营养价值非常丰富，含蛋白质、脂肪、食物纤维、有机酸、苹果酸、矿物质和各种元素钾、钙、镁、铁以及维生素C、烟酸和B族维生素。芥菜中所含的二硫硫酮具有抗癌作用；还含有丰富的维生素C，是一种很好的防癌食物。

5. **玉米**：玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外。玉米也含有一种“谷胱甘肽”的抗癌因子。

## 喝汤不吃肉，容易营养不良

●江越



很多子女在照顾病中老人时，信奉“吃肉不如喝汤”的原则，认为营养都溶在汤里，让老人喝汤就是吃到了食物的“精华”，汤中的其他食材却被当成汤渣倒掉。时间久了，很多老人出现营养不良症状。这是因为，汤里的营养物质并没有人们想象的那么多，大部分营养还是在食材里。

无论鸡汤、肉汤还是鱼汤，汤的蛋白质含量都远不及肉块本身。虽然汤中溶出来的游离氨基酸、小肽、谷氨酸、谷氨酰胺、肌酸、B族维生素等物质，对老人或病后虚弱、消化不良者可起到改善食欲、提高消化能力的作用，但是汤中蛋白质含量太低，仅有1%~2%，而肉块蛋白质含量高达15%~20%。另外，汤的营养密度较低，只有钾元素这样易溶的成分，而骨头中的钙、铁元素都属不

溶性成分，即便是人们认为“补钙”的骨头汤，钙溶出浓度也不超过4毫克/100毫升，明显低于牛奶的含钙浓度(约80~120毫克/100毫升)。按照中国营养学会推荐成人钙摄入量800毫克/天，如果要靠骨头汤补钙的话，每天得喝20升才行。

因此，对消化吸收能力正常的老人来说，每天只喝汤，而不吃成块的肉，摄入的蛋白质、钙、铁等必备营养都会低于身体所需。另外，接受手术、放疗或生物治疗的老年患者，可能吃少许食物就会觉得腹胀，喝汤会占据胃空间，影响其他有营养的食物摄入，导致老人膳食单一，出现营养不良症状。因此，建议老人连汤带食物一起吃，或者把食物如粮食类、蛋类、奶类、肉类、鱼类、豆制品、蔬菜类等，用粉碎机搅碎并调成高浓度的稠汁吃下，这样既便于吞咽又有利于消化吸收。

最后提醒，煲汤时要减少油和盐的用量，以清淡为主。享受鲜汤时，也要注意撇去上面的浮油。

## 杂粮饭吃不完，冻起来

●范志红

刚出锅的杂粮饭比较柔软可口，冷了之后就变得越来越硬，难以消化，吃了容易产气胀肚。但是，一次煮多了杂粮饭吃不完，该怎么办？方法很简单：

将其分在几个保鲜袋里，放冷冻室冻起来。吃前拿出来，直接放在蒸锅里蒸10分钟就好了，柔软如初。

