

讀報指引	頭條熱點			國際要聞		中國新聞		台灣新聞		香港新聞		分類廣告			經濟	芝加哥房地產專刊					芝加哥華人社區版				
	第1頁	第2頁	第3頁	第4頁	第5頁	第6頁	第7頁	第8頁	第9頁	第10頁	第11頁	第12頁	第13頁	第14頁	第15頁	第16頁	第17頁	第18頁	第19頁	第20頁	第21頁	第22頁	第23頁	第24頁	第25頁

您現在讀到第六十六頁 醫學天地



目前，各種低糖、無糖食品如雨後春筍般在市場中湧現，它們給消費者的感覺是食用後對健康更有益，無論是希望控制體重的女性，還是希望控制血糖和血脂的中老年人，都會情不自禁地受它們的吸引。

**什麼是無糖食品**  
無糖食品的關鍵在「糖」的定義上。糖可以專門指白糖，也可以指各種有甜味的、能夠在人體中轉變成為葡萄糖的食品成分，比如麥芽糖、葡萄糖、果糖、果葡糖漿等。甚至，廣義來說，哪怕沒有甜味，祇要能夠被人體消化吸收轉化為葡萄糖，也可以稱為「糖類物質」。按照歐洲國家的通用概念，無糖食品不能含有蔗糖和來自於澱粉水解物的糖，包括葡萄糖、麥芽糖、果糖、澱粉糖漿、葡萄糖漿、果葡糖漿等。但是，它必須含有相當於糖的替代物，一般採用糖醇或低聚糖等不昇高血糖的甜味劑品種。

**無糖食品到底含不含糖**  
目前存在的情況是：首先，無糖食品裡面，可能含有澱粉水解物類作為甜味來源，也就是澱粉糖漿、果葡糖漿、麥芽糖之類。這些糖漿昇高血糖、變成能量的效率，未必會比蔗糖慢。曾見過這樣的產品，添加了葡萄糖漿或澱粉糖漿，還號稱無糖食品。而這些配料，昇高血糖的速度甚至可能快於白糖。其次，中國大部分無糖產品都用的是高效甜味劑，特別是合成甜味劑，比如安塞蜜、甜蜜素、糖精、阿斯巴甜等。但是，這些東西的甜度是蔗糖的幾百倍。那麼如原來的配方

中，100克產品要加40克蔗糖，現在祇需加零點幾克甜味劑就夠了，用什麼來湊體積呢？一般來說，用來做填充的大都是澱粉、澱粉水解物或糊精之類。無糖食品的主要賣點，就是低熱量、昇血糖慢這兩個好處。然而，祇要有糊精或來自大米白面的精製澱粉，就會有熱量，就會昇高血糖。因為它們既和白糖一樣會快速昇高血糖，又和白糖一樣容易令人發胖，對於糖尿病病人和減肥者來說，一樣是大麻煩。沒有加入糖，並不等於某種食品對人有好處。哪怕是既不昇高血糖也不變成熱量的甜味劑，研究也發現它們可能具有刺激食慾、促進肥胖的作用。它們本身沒有營養價值，應用於食品當中，甚至可能帶來額外的麻煩。比如國外報道，部分消費者對阿斯巴甜敏感，可能引起多達80多種的不良反應。就算被許多人看好的糖醇類，也不全是優點，因為大部分糖醇在過量攝入後可能引起腹瀉，少數糖醇腹瀉效應雖小，吸收後從尿中排泄出去也會加重腎臟負擔。

**買無糖食品，看好配料表**  
因此，消費者一定要擦亮眼睛，一定要好好看看標籤上面的配料表，是否含有「糊精」、「麥芽糖」、「澱粉糖漿」、「玉米糖漿」等詞。可優先選擇含有低聚糖和糖醇的產品，盡量少選擇含有「阿斯巴甜」、「甜蜜素」、「安塞蜜」等甜味劑的產品。總之，明智的消費者絕不應因為某種食品標記「無糖」，就放縱自己吃掉這些本來營養價值不高的食物和飲料。

# 無糖食品慎吃

## 洗菜刷比泡乾淨 長時間浸泡不能去除農藥殘留，還可能適得其反

時下，各種應季蔬菜紛紛成熟上市。但近日，合肥市農委在檢測中發現，小白菜農殘超標率達到20%，同時，白菜、茄子、茼蒿、青椒等7個樣品農殘超標率也達到4.4%。對此，專家提醒大家，吃蔬菜前一定要清洗乾淨。

「許多人習慣將買回家的蔬菜浸泡在水中，一泡就是一兩個小時，以為浸泡時間越長，農藥就去的越乾淨，其實這種方法並不科學。」專家告訴記者，將蔬菜長期浸泡在水裡，殘留的有機氯和有機磷等農藥就會分解在水裡，形成一定濃度，蔬菜浸泡在裡面，表面就會留下農藥，尤其是像捲心菜、菠菜等葉類蔬菜，長時間浸泡，對於去除農藥起不到多大作用。淡鹽水可以讓農藥快速溶在水中，起到殺菌去農殘的作用，但將蔬菜長時間浸泡在裡面也會適得其反。還有一些人喜歡先將蔬菜切成小塊再浸泡，這樣完全沒有必要，祇會讓蔬菜中營養流失掉。

那如何正確清洗蔬菜呢？專家說，不同的蔬菜可以採用不同的方法。對於黃瓜、青椒、胡蘿蔔、苦瓜等莖類和瓜類蔬菜，可以放上洗滌靈用溫水泡1—2分鐘，然後用柔軟的刷子刷洗，尤其是凹陷處，要多刷幾下，再用清水沖洗即可，有必要的話也可以去皮洗淨。

對於大白菜、捲心菜等包葉菜類蔬菜，可將



外圍的葉片去掉，內部菜葉用溫水泡一下再逐片用流水沖洗。而小葉的菠菜、茼蒿、雞毛菜、小白菜等青菜，可以將根切掉，放在水裡抖動清洗，然後根部向上在水龍頭前沖洗，通過水的衝擊和震動，去掉殘留農藥。

除了清洗，還有一些方法也可以幫助去除蔬菜中的殘留農藥。專家表示，將新採摘的蔬菜在空氣中放置24小時，一些殘留農藥能夠分解成對人體無害的物質，所以像冬瓜等不易腐爛的蔬菜可以適當放置一段時間。另外，通過紫外線光照，也可以使蔬菜中部分殘留農藥分解、失活。而豆角、菜花等蔬菜，可以在清洗後用開水燙一下，這樣也能將殘留的細菌農藥清除掉。

## 腹瀉時喝糖鹽水 暑熱時喝西瓜汁 3歲前，每天喝600毫升水

水之於兒童健康的重要，恐怕人人都能說上一二。但究竟孩子該喝多少水、特殊狀況下該喝什麼水、喝水時該注意些什麼，也許很多父母就不太清楚了。

專家表示，水在人體中有著運輸、補充營養和參與機體各種代謝的作用。而孩子新陳代謝較成人快，因此，更應多喝水，為身體提供豐富的礦物質。

那麼，孩子每天需要喝多少水呢？專家指出，孩子應該按體重確定喝水量。一般來說，幼兒需要的水除了營養在體內代謝生成的一部分，以及膳食食物所含的水分（特別是奶類、湯汁類食物含水量較多）外，大約有一半的水需要通過直接飲用來滿足。

通常1歲以內嬰兒的飲水量應是每日每千克體重120—160毫升；而2—3歲飲水量為每日每千克體重100—140毫升。照此推算，處於該階段的孩子每天需水量大約為1200—1600毫升，除去飲食攝入的水分外，還應該每天直接飲水至少為600毫升。

「而今正值盛夏，除正常情況下的飲水外，孩子出現身體不適，還要喝點特殊的水。」專家列舉了以下幾種情況。

**腹瀉時。**如果孩子腹瀉，體內礦物元素就會流失，尤其需要補充鈉和鉀，所以要給孩子喝點糖鹽水。一般糖與鹽以1：1的比例配成，再兌入適量的開水，能起到補充體液、防止電解質流失的作用。

**暑熱時。**除了讓孩子多喝溫涼的白開水外，還應

該讓他們喝點綠豆湯、酸梅湯、涼茶和西瓜汁。這不僅能及時幫孩子補充水分，還能起到散熱、調節體溫的作用。此外，酸梅湯能讓孩子開胃，西瓜汁則有利尿、解暑的功效。炎熱的天氣，寶寶大量出汗，容易出現內熱，這時可以讓他們喝點冬瓜水。

**消化不良時。**薏仁有健脾、利濕的作用，能幫助恢復脾胃功能。因此，當孩子脾胃不和、消化不良時，喝點薏仁水能起到調理腸胃的作用。如果孩子出現了便秘，不妨用白蘿蔔煮水，以此來幫助通便。

**發燒、咳嗽時。**孩子發燒或咳嗽都需要補充水分，此時，將具有清肺、清熱功能的梨或荸薺與水同煮，能起到補水、清肺熱、止咳的效果。大一點的孩子還可以喝些稀釋後的鮮果汁，其中的維生素能提高孩子的免疫力。

除此之外，為人父母還應注意一些其他問題。孩子大量出汗後，千萬別一次性飲用大量的水，這可能引起水中毒。

因為出汗本身帶走了一些鹽分，而大量飲水後，水經腸胃吸收，又以汗的形式排出，這樣會帶走更多鹽，以致血液吸水能力降低，一些水分很快被吸收到組織細胞內，造成細胞水腫，出現頭暈、眼花、昏迷等中毒症狀。不要等到孩子說「口渴」再喝水，因為此時身體已經進入缺水狀態。家長應督促孩子養成定點喝水的習慣，嬰兒在兩次吃奶之間喝水；兒童在兩餐之間喝水。

# 東方中醫藥中心

Traditional Oriental Herb & Therapy Center

預約電話：312-388-9260 地址：516 W. 32nd St, Chicago, IL 60616

## 著名老中醫 黃士通 教授

Dr. Shitong Huang

- ◆持美國國家中醫針灸證書，伊州針灸師執照
- ◆上海復旦大學中山醫院教授，主任醫師，博士研究生導師
- ◆榮獲中國國務院政府特殊津貼與證書
- ◆50年臨床與教學經驗

☆精治：腫瘤、心血管、腦、皮膚、內、外、婦、兒等各科疑難雜症

☆服務範圍：

- 1.中醫全科、針灸、推拿、中藥方劑、中成藥、膏方等
- 2.濟生飲：美國產品(抗癌靈、腦康靈、心康靈、免疫靈)

☆特設：針灸、推拿、中醫、中藥速成班教學

E-Mail : geohopechina@gmail.com