

“0糖”和“0蔗糖”有啥区别？无糖饮料真的健康吗？

爱喝饮料又怕长胖怎么办？一些饮料打着“0糖、0热量”的口号，以此获得戒糖消费者的青睐，但最后还是翻了车。近期，“元气森林”就对“0蔗糖”广告致歉，称在乳茶产品的产品标示和宣传中，没有说明“0糖”和“0蔗糖”的区别，容易引发误解。

含糖饮料对健康可带来一系列不利影响，与2型糖尿病、脂肪肝和高胆固醇有关，频繁饮用含糖饮料也增加了过早死亡的风险。受此影响，各大饮料公司均推出“低糖和无糖”的新产品。少放糖乃至“0糖”就能消除含糖饮料带来的不利影响吗？所谓“0糖”和“0蔗糖”究竟有啥区别？

首先，元气森林所谓“误解”其实只是“文字游戏”翻车，据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》的要求，如果某食品标注“低糖”，则每100g/ml中的碳水化合物（糖）含量≤5克；如果标注“无糖”则要求更高，每100g/ml中碳水化合物（糖）含量≤0.5克。

其实，日常生活中的“糖”一般指的是蔗糖，而在食品领域，“糖”是各种糖的统称，除了蔗糖，还包括果糖、麦芽糖、乳糖、葡萄糖等等。

看懂这些标注和概念后，我们再来看看元气森林标注“0蔗糖”的乳茶产品。该产品中的确没有添加蔗糖，因此“0蔗糖”的标注没有犯规。但产品中添加了一定量的结晶果糖提供口感，原



料中的奶制品也含有一定的乳糖。因此，这种饮料的含糖量不是完全没有的“0”。普通大众难以区分“0蔗糖”和“0糖”的概念，所以这样的标注容易引起误会。市场上很多产品，其实也在利用大众对“蔗糖”和“糖”的概念不够清晰而作为一种营销手段。

除了乳茶，元气森林还有一款产品——苏打气泡水。它使用人工甜味剂赤藓糖醇作为蔗糖的替代品，产生甜味。可以

说，这款气泡水才是真正的“0糖”。那么，这样有甜味没有热量的饮料真的健康吗？这种人工甜味剂是不是完美的食品添加剂？

还真不一定。近年来，国际多项研究证实，人工甜味剂对人体的危害不亚于糖类，甚至比多吃糖增加糖尿病的风险更大。

2015年发表于《英国医学杂志》的一份研究中，剑桥大学代谢学研究所的Fumiaki Imamura做了一份1012万人的调查汇总，其中共有3.8万人患糖尿病。对比显

示，喝含糖饮料导致糖尿病风险增加18%，人工甜味剂饮料则增加25%。

2018年芝加哥内分泌学会的报告指出，人工甜味剂会改变人体对糖的反应方式，增加患2型糖尿病的风险。它可以加快糖被细胞吸收的速度，增加脂肪积累。在人群实验中，肥胖志愿者食用大量人造甜味剂后，糖将更快地输送到细胞中，但健康人群没有明显差异。遗憾的是，肥胖人群正是人工甜味剂主要面对的消费者。

美国糖尿病学会2019年会上，美国哈佛大学公共卫生学院Drouin Chartier介绍，研究人员评估了参与者4年内含糖饮料和人工甜味剂饮料消费的变化，以及4年后患2型糖尿病之间的联系。在285万人的随访过程中，共有1.2万人新发2型糖尿病。在4年时间内，含糖饮料每日摄入量超过0.5瓶使糖尿病风险增加14%，无论是添加糖的饮料还是100%果汁都与较高的糖尿病风险相关。每日喝人工甜味剂饮料糖尿病风险增加了19%，比含糖饮料更高。

2017年一项报告更是尖锐地指出，喝人工甜味剂饮料的人“肾亏”！约翰霍普金斯大学彭博公共卫生学院的Casey Rebholz博士介绍，在368名平均年龄54岁的人群研究发现，与每周喝低糖或无糖饮料1杯以下的人相比，喝5—7杯以及7杯以上的人患终末期肾病的风险为1.33倍和1.83倍。作者分析，人工甜味剂与肠道细菌的变化以及葡萄糖不耐受有关。大量摄入此类人工甜味剂饮料会导致代谢紊乱和糖尿病，从而增加肾病的风险。

因此，用人工甜味剂饮料代替传统的含糖饮料没有什么好处，或许比含糖饮料更糟。人们往往对人工色素或防腐剂等少量人工添加剂“深恶痛绝”，为何却对大量使用的人工甜味剂“网开一面”？多喝饮料又不得病比较难，还是多喝白水，忍忍对甜味的向往吧。

尿床、磨牙、打呼噜？孩子睡眠问题家长要早知道



睡眠对成长中的孩子非常重要，睡得好的孩子发育更好；而睡不好的孩子，可能会表现出多种症状，如瘦小、好动、易怒、注意力不集中等等。

今天，我们特地有请北京和睦家医院睡眠医学中心兼耳鼻喉科主任林忠辉医生，就家长们关心和容易忽视的儿童睡眠问题进行解答。

1. 孩子晚上睡觉老磨牙，正常吗？是孩子正在长牙，还是其它问题？

很多孩子有磨牙的现象。如果磨牙不重，随着年龄的增长，这个行为会慢慢地消失掉。

但是如果磨牙比较重，很可能是和睡觉时打呼噜有关系。因为呼吸道不通畅，喘气吸气费劲，造成肌肉功能紊乱，孩子就会磨牙。

如果出现这种情况，首先需要排除的是孩子有没有打呼噜，有没有呼吸暂停，有没有气道堵塞。

2. 摘除了扁桃体的孩子，免疫力会不会下降？手术后是不是更容易出现上呼吸道感染？

很多家长问：“林大夫，扁桃体是一个免疫器官。做了手术之后，这一道把门的就没了，是不是会让病菌直接进到肺里？会不会让孩子的免疫力下降？”

我经常这样和家长解释：

“扁桃体的确是一个把门的守门员，但如果它不好好工作，甚至还故意放水让对手进球，也就是当它的坏作用远远大于好作用，我们就不能再留着他了。”

从临床的角度讲，并没有发现做完扁桃体手术的孩子的免疫力下降。恰恰相反，因为手术改善了孩子的睡觉质量，休息好了，整体免疫力反而会有所提升。

通过手术前后免疫指标的对比，也没有发现孩子的免疫力下降，这是为什么呢？

因为咽淋巴环是由很多淋巴组织构成的，做完扁桃体切除手术后，原本在扁桃体周围的淋巴组织会承担扁桃体的工作。

所以即便没有了扁桃体，也不会造成孩子的免疫力下降。反倒是在手术以后，孩子出现呼吸道感染的几率会大幅度下降。

3. 孩子现在有打呼噜、张嘴呼吸的情况。想等孩子再长大点，扁桃体自然变小，这样就不用手术了，这种想法对吗？

孩子长到10—12岁，扁桃体会自己变小。但是，有典型症状的孩子必须要积极治疗。

因为这个年纪同时也是上下颌发育、整体发育、智力发育的重要阶段，如果在这个时期耽误了治疗，事后是补不上这一课的。

所以，如果孩子有上述提到的

典型的打呼噜、张嘴呼吸等等睡眠问题，建议积极治疗，不能等等。

4. 孩子都上小学了，晚上睡觉还总是尿床，这是睡眠问题吗？

我有一个比较典型的病例，是15年前看诊的一个9岁的女孩，学习成绩全校第一名，孩子看上去各方面也都不错，但是天天晚上尿床。

通过进行睡眠监测，发现是呼吸暂停综合征，于是给她做了手术。一个月以后，就再也没发生过尿床了。

尿床当然有其它的原因，但是和呼吸暂停的关系非常密切。我们可能都有体会，如果晚上老睡不着，就总想跑去卫生间；相反，如果整夜睡得挺好，就不会想去卫生间。

这是因为睡眠质量差的时候，利尿激素分泌得多，尿液产生得多。孩子睡不好觉，尿液就会产生得多。

另外，孩子憋气的时候小肚子一鼓一鼓的（腹式呼吸比例明显增加），对膀胱挤压的压力也大。在尿液多，对膀胱压力又大的情况下，那就可能出现尿床。

5. 听说打呼噜宝宝术后可以不住院？不用抗生素？

家长都知道，如果有严重的打呼噜和张口呼吸，宝宝的健康和颜

值都会受到影响，所以需要进行腺样体扁桃体手术和后续的口腔正畸治疗。

但是关于手术，家长还是有诸多担心。每当我解释大多数孩子可以不住院、不用抗生素，家长往往更为疑惑。

近三年来，有三百多例儿童在和和睦家医院接受了扁桃体腺样体手术。术后除个别情况（家长一再坚持，或术中合并明显鼻窦炎等），都没有应用抗生素治疗。

这些手术几乎全部都是门诊手术。小一点的孩子、扁桃体腺样体同时切除的孩子留观一个晚上，第二天早晨回家。

单纯腺样体切除的孩子，手术后观察几个小时，就可以在当天回家了。这些小患者都没有出现出血感染等并发症。

为了保证手术的安全，在门诊，我们会对每个小患者进行详细系统评估和必要治疗。如果孩子夜间憋气严重，在术前会进行睡眠监测评估，并邀请麻醉科和儿科会诊。如果孩子同时合并过敏，可以在手术前采取抗过敏治疗。

6. 让宝宝睡个好觉，林主任有什么建议？

如果没有睡眠呼吸暂停等睡眠疾患，最重要的就是关注孩子的睡眠卫生（良好的作息习惯等）。

心脏不好的人，牢记这4个注意事项，或保心脏健康

许多人受到先天以及后天因素影响，都有心脏不好的情况出现，此时若在生活中不注意心脏养护，会让心脏不好的情况加重，严重影响心脏健康，甚至可能威胁生命。因此在平日应注重调节生活方式，才能有益心脏健康，避免心脏不好的情况持续发展。

许多人受到遗传因素影响，可能在出生之后心脏方面就有一些问题，出现心脏不好的情况。而有些人可能是由于长时间熬夜，或者是情绪不好等因素，在后天逐渐出现心脏问题。

无论是哪些因素造成的心脏不好，在平

日积极治疗的同时，都需注意调节生活方式，才能对心脏有所保护，避免心脏问题加重。一旦有心脏不好的情况，在日常生活中需牢记以下4个方面注意事项，才能有益心脏健康。

1、注意调节情绪：若是心脏不好的情况，在平日应当注意保持情绪稳定，不要大喜大悲，也不要经常出现过于激动紧张的情况。若是情绪控制不好，易导致心跳过快，出现乏力、呼吸不畅、胸闷等情况，威胁心脏及身体健康。因此在平日应注意调节，控制情绪，更有益心脏健康。

2、注意控制体重：若是长期处于体重超标的状态之下，易发生冠心病等心脏疾病。因此如果本身心脏健康已经出现问题，就应注意控制体重，不要过胖，改善生活方式，在饮食方面注意清淡一些，避免食用油脂过高食物，对于心脏健康更有益处。

3、注意规律作息：若是心脏不好的情况，要注意在平日不要经常熬夜，如果长时间熬夜，心脏负担过重，会让心脏疾病加重，不利于心脏健康。在平日应养成早睡早起习惯，注意健康生活。

4、注意适当运动：若是心脏不好的情

况，在日常应养成适当运动的习惯，注意多进行散步、慢跑等有氧运动，不要做过于激烈的运动。适量的有氧运动能够让心脏功能更强健，有益心脏健康。

通过以上介绍可以发现，如有心脏不好的情况，除了需要坚持通过吃药等方式进行治疗，在日常生活中也需要注意许多方面，养成良好生活习惯，协同配合，才能够让心脏更强健，避免心脏疾病加重。

在日常还应注意定期检查，了解心脏情况，一旦心脏问题加重，需及时治疗及缓解，以免威胁自身健康。