

这些不健康果汁比给孩子喝汽水还糟糕

许多家长认为果汁比汽水健康,甚至会把它当作孩子饮食中不可缺少的一部分。然而,很多市售果汁的含糖量甚至比汽水还高,长期饮用不仅可能导致龋齿,还会增加孩子患上肥胖、糖尿病等健康问题的风险。

果汁真的比汽水更健康吗?

许多家长在购买果汁时,都会被包装上的“100%果汁”“无添加糖”“富含维生素C”等字眼所吸引,认为这些饮料比汽水更健康。然而,事实并非如此。

首先,市面上的果汁大多经过浓缩还原的加工过程,在这一过程中,许多原本存在于水果中的膳食纤维被去除,而糖分和热量则被保留。换句话说,果汁虽然来自水果,但它的营养价值远不如直接吃水果。

其次,果汁中的糖分含量极高。例如,一杯250毫升的橙汁含糖量可达23克,而一罐可乐(355毫升)的含糖量约为39克。如果按比例计算,许多果汁的含糖量甚至比汽水更高。长期摄入过量糖分,会导致孩子体重增加,并增加患上2型糖尿病的风险。

高糖果汁对孩子的影响

孩子的身体还在发育阶段,过多的糖分摄入会对他们的健康产生一系列负面影响。

导致肥胖:摄入过多糖分会转化为脂肪,长期如此会增加儿童肥胖的风险。研究显示,饮用高糖饮料的儿童往往比不喝或少喝这些饮品的儿童更容易超重或肥胖。

影响牙齿健康:果汁的酸性较高,长期饮用会侵蚀牙釉质,增加蛀牙的风险。尤其是在睡前喝果汁,糖分会在口腔中停留较长时间,更容易滋生细菌,导致蛀牙。

影响血糖稳定:果汁的高糖分会导致血糖水平迅速上升和下降,容易引起孩子情绪不稳定、注意力难以集中,甚至可能增加日后患糖尿病的风险。

增加代谢问题风险:高糖饮食不仅影响体重,还会导致胰岛素抵抗,增加孩子未来患上代谢综合征的可能性。

哪些果汁比汽水还糟糕?

并非所有果汁都一样,有些果汁的糖分甚至比汽水还要高。以下几种果汁需要格外注意:

苹果汁:虽然苹果是健康水果,但苹果汁的含糖量惊人。一杯苹果汁的糖分甚至比可乐还高,而且几乎不含纤维,不利于孩子的血糖稳定。

葡萄汁:葡萄本身糖分较高,而葡萄汁则浓缩了这种天然糖分。一杯葡萄汁的糖含量可以达到50克以上,比一罐汽水还多。

调味果汁:市面上很多标注为“果汁饮料”或“果味饮料”的产品,通常只含少量真正的果汁,而其他成分大多是水、糖和香精,这些饮品对健康毫无益处。

果汁奶昔:一些混合果汁和牛奶的饮品听起来很健康,但它们通常添加了大量糖分和增稠剂,热量比普通果汁更高。

健康替代方案:如何让孩子喝得更健康?

既然果汁的健康隐患这么大,家长该如何给孩子选择更健康的饮品呢?以下是一些更好的替代方案:

直接吃水果:与喝果汁相比,直接吃水果可以获得更多的膳食纤维,同时还能延缓糖分的吸收,避免血糖飙升。

白开水:水是最好的补水选

择,不含糖分和添加剂,可以保持孩子的健康。

自制水果水:如果孩子不喜欢喝白水,可以试着在水中加入几片柠檬、草莓或橙子,既能增添味道,又没有额外的糖分。

牛奶或植物奶:牛奶富含蛋白质和钙,对孩子的成长非常重要。如果孩子对乳糖不耐受,可以选择不加糖的豆奶、燕麦奶或杏仁奶。

不加糖的椰子水:天然椰子水含有电解质,是运动后补充水分的不错选择,但一定要选不加糖的版本。

如何降低孩子对甜饮料的依赖?

孩子对甜味有天然的偏好,如果他们已经习惯了果汁和其他含糖饮料,家长可以逐步减少糖分的摄入,而不是突然禁止他们喝这些饮品。以下是几个实用的方法:

逐步减少果汁的比例:如果孩子已经习惯喝果汁,可以尝试在果汁中加入水,逐步降低果汁的浓度,让他们慢慢适应。

引导孩子接受天然的甜味:多给孩子吃天然水果,而不是加工过的果汁,让他们学会欣赏水果本身的味道。

减少家中的甜饮料库存:如果家里没有果汁和汽水,孩子自然不会总是想喝。

让孩子参与健康饮品的制作:可以和孩子一起制作水果水或果蔬冰沙,让他们对健康饮品更感兴趣。

虽然果汁听起来比汽水健康,但它的高糖含量可能对孩子的健康造成更大的威胁。与其让孩子喝果汁,不如鼓励他们直接吃水果,并养成喝白开水的好习惯。家长可以通过逐步减少孩子对甜饮料的依赖,让他们从小建立健康的饮食习惯,从而受益终身。

法国专家传授长寿秘诀

巴黎大学医院心脏科专门医师弗雷德里克·萨尔德曼是法国国民都熟悉的星级医生。他凭借主张“坚持洗手会使患病率降低40%”的《从洗手开始》一书,于2005年左右在全球掀起了洗手热潮。

最近在韩国出版的《身体大扫除》(绿林出版社)一书在法国的销量高达60万册。该书的核心内容是:只要改变几个生活习惯就能活到100岁。

最近采访了来韩国首尔参加“首尔人文论坛”的萨尔德曼,他呼吁大家不要盲目相信医院和药物:“药物反而会引起其他疾病。我虽然是医生,但只会在没有其他选择的情况下用药。最好的药就是我们的身体。”

◇一块黑巧克力能抑制食欲

要想恢复身体的自愈力,首先要减轻超标的体重。“只要利用百分百黑巧克力、蛋白、藏红花等抑制食欲的食物就能减轻体重。”运动要像刷牙漱口一样,每天坚持做30分钟。“只在周末做运动?难道只有周末才刷牙吗?高尔夫或散步没有效果。”萨尔德曼积极建议间歇性断食。他说:“16至24小时内只喝水,保持空腹状态。每天只吃一顿饭也是一种方法。”高质量睡眠也能提高身体免疫力。他说:“每天睡7个小时以下不好,超过8

个小时也不好。睡醒时不要试图再次入睡。这样只会加重疲劳感。”睡眠环境十分重要。他指出:“要用眼罩隔离所有光线。包括智能手机。房间温度太高也不利于睡眠。枕头要两年换一次。枕头慢慢变重是因为死去的螨虫。”

◇行动起来,结识新人

萨尔德曼说,性生活和健康息息相关。他说:“如果一个月至少有12次性生活,心血管疾病发病率会降低一半,期待寿命会延长10年以上,乳腺癌患病率也会下降。这是面向300万人进行调查后得出的结果。”被问及是否太过频繁时,萨尔德曼说:“不要带有时间越长满足感越高的成见。3至7分钟以内也能产生满足感。”接吻也是保持健康的秘诀。他说:“接吻能产生有利于健康的荷尔蒙。接吻和按摩能缓解身心压力。”

脑部运动和性生活一样重要。萨尔德曼指出:“放假或休假期间人的IQ会下降20%。退休越早,患老年痴呆症的几率越高。不动、重复做同样的事情对脑部最不利。要积极结识新人、学习新的语言、到新地方旅行。爱因斯坦说过,人生就像骑自行车。一旦停止就会摔倒。”

◇吃烧焦的食物等于吸200根烟

保持良好的卫生习惯也是一度掀起“洗手热潮”的萨尔德曼最重视的一点。他建议,盖上马桶盖后再冲水;冰箱一个月清理两次以上;丝瓜巾、抹布等清洁用品也要进行干燥灭菌;感冒后立刻更换牙刷;定期清洁电视遥控器、手机、眼镜、手表背面等日常用品。他还指出:“每天早晨吃一个苹果,茶水太热容易诱发癌症,烧焦的食物只要吃3厘米,就和吸200根烟一样。”



舒曼

DDS Ph.D

北京医科大学口腔医学院毕业,曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova Southeastern University (NSU) 龋病和修复科, NSU 住院医师和根管治疗专门培训。

地址: 14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

703-815-0007
571-269-7278 (中文)

- 成人、儿童牙齿全科,补牙,拔牙,牙冠,牙桥,活动义齿,根管治疗,种植牙,牙周病治疗,牙痛急诊,牙齿漂白和美容,牙齿保健。
- 接受各种保险。

马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟

牙医博士

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理专科博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

主治: 口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长: 智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗; 颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备: 最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)

接受多种 PPO 牙科保险 接受医保保险 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学会会员

无痛牙科

Lake Center Dental Care

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院,有二十年临床经验。她为人热情,善于沟通,治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成,深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理,采用国际先进仪器及优质材料,以精湛的治疗技术,竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

夏人亮

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理

牙医诊所

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高 急诊既看 优待长者 PPO 保险 参加成员 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

儿童牙医 仝毅

James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003

Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com

903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com

23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com