

“把配料表中的白砂糖还给我们”冲上热搜

白砂糖和果葡糖浆,哪种更健康

21日,话题“把配料表中的白砂糖还给我们”冲上热搜。网友发图显示,一款产品2025年配料表上写的是白砂糖,到了2026年白砂糖却被果葡糖浆取而代之。“白砂糖是甘蔗提取物,比果葡糖浆健康多了”“果葡糖浆会抑制人体对钙的吸收”“不止果葡糖浆,代可可脂、麦芽糊精等都不健康”……评论区对此展开了广泛讨论。白砂糖和果葡糖浆有何不同?什么糖对健康的威胁更大?对此,记者采访了南京同仁医院临床营养科主任、副主任医师渠慎强。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩
实习生 金霞



把配料表中的白砂糖还给我们!

悄咪咪都换成果葡糖浆了,我可以接受价格贵一点,但是请不要把白砂糖换掉!

网友发帖

白砂糖和果葡糖浆出现频率高,市民选品习惯不一

21日下午,记者来到建邺区的一家连锁超市,发现在饮料、乳制品和调味品中白砂糖和果葡糖浆的出现频率很高。调味品中老抽、生抽、蒸鱼豉油、醋等产品的配料表上几乎都有白砂糖,其中一款蒸鱼豉油同时含

有白砂糖和果葡糖浆。而在饮料中,果葡糖浆的出现频次明显比调味品高很多,且多和白砂糖同时存在,基本都位于配料表的第二、三位。

“酸奶这些不加糖不好喝呀,所以我不会刻意避免加白砂糖的酸奶,但是如果有糖浆、果糖这些我就不太会买,感觉它们是工业产物。”购买者刘小姐说。

“只要是甜味饮料都不喝,0糖也不靠谱。”正在减脂期的王先生告诉记者,自己在选购饮料时非常关注配料表,只要有和糖相关的添加剂都不买,一些无糖的茶类饮料成了他的首选。

在调味品的货架前,一位正在选购商品的唐女士告诉记者,自己从来没有关注过配料表,选调味料都是看品牌,“但如果产

品在很明显的地方标了‘零添加’或者‘非转基因’等字样,我通常会优先选择。”

营养师:没有健康的糖,只有可控的量

“很多人觉得白砂糖是天然的,果葡糖浆是工业合成的,所以白砂糖更好。但从营养学角度看,这两种糖进入身体后,对身体的影响没有本质区别。”渠慎强解释,白砂糖的主要成分是蔗糖,蔗糖在体内会分解为葡萄糖和果糖;果葡糖浆通常是从玉米淀粉中提取,通过酶解将部分葡萄糖转化为果糖。“来源确实不同,但最终我们吃进去的都是葡萄糖和果糖的混合物,身体也分不清‘工业糖’和‘天然糖’的区别。从另一个角度来说,其实它们都属于‘添加糖’。果葡糖浆会抑制人体对钙的吸收’的说法目前也没有科学依据的支撑。”

在渠慎强看来,真正的问题不是“哪种糖能吃”,而是“吃了多少糖”,因为并不存在“健康的糖”。如今,医院门诊上糖代谢异常人群正在快速增加,但检查

率低、知晓率低。“常规体检检查的是空腹血糖,可是一杯奶茶、一瓶果汁、一顿大餐后的血糖和胰岛素是什么水平,很多人都忽视了。而实际上,胰岛素抵抗往往在空腹血糖正常时就已经悄然发生。根据《中国居民膳食指南》,健康成年人每日添加糖摄入量建议不超过25克,差不多就是两汤匙白砂糖的量,常见方糖5~6块。可一瓶500毫升的可乐,就含有50多克白砂糖。”

除两种糖之外,麦芽糊精、酵母提取物、代糖等也成为网友争议的对象。渠慎强介绍,麦芽糊精由淀粉水解而来,多用于食品增稠,它容易消化吸收、能快速供能,所以是肠内营养制剂当中很常见的碳水化合物来源,升糖指数较高。而代糖的作用很明显,几乎不产生热量,对血糖波动影响很小,但也只能确认它对血糖的影响,不能说它对身体就是绝对有益的。“所以,我们很难去界定它们的好坏,任何配料都要结合整体膳食、食用量等综合看待,核心原则还是要限量。把每日添加糖控制在合理范围,才是守护健康的关键。”

淋浴头十多年不换,女子感染鸟分枝杆菌

专家解读:这类肺病起病隐匿、疗程可长达一年

近日,一则“女子反复咳嗽、咳黄白痰,十多年不换淋浴头,感染鸟分枝杆菌引起肺病”的报道引发关注。据报道,该女子三年间辗转多家医院,病情一度控制后又复发,严重时甚至咳血。

南京市第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师张凯在接受采访时表示,鸟分枝杆菌属于非结核分枝杆菌(NTM),与结核分枝杆菌同属一大类,但并非大家熟悉的肺结核致病菌。它起病隐匿、诊断困难,治疗周期往往较长。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

淋浴头为何会成为“温床”?张凯介绍,鸟分枝杆菌在日常生活和自然界中并不罕见,土壤、自来水系统等都可能检出。是否致病,与人体免疫力等密切相关。“淋浴头温暖、潮湿,又长期不清理,正好符合它喜欢的环境。”他解释,洗澡时通常关闭门窗,淋浴水柱可将淋浴头上的细菌形成气溶胶,喷射到相对密闭的浴室环境中。若长时间停留、深呼吸,细菌可能随气溶胶被吸入肺部深处。对于抵抗力较低者,细菌可能在肺部定植,破坏肺组织,引发慢性感染。

长期暴露后,症状表现多样。张凯指出,患者可能出现咳

嗽咳痰、胸闷胸痛、发热乏力,也可能出现淋巴结肿大、关节疼痛,严重时肺组织受损、呼吸受影响,甚至咯血。由于与肺结核症状相似,但起病更隐蔽,影像学检查又缺乏典型特征,临床容易误诊漏诊。“诊断往往需要借助气管镜取样,再通过呼吸道病原体分子诊断等更精准的检测手段明确病原。”他介绍,从南京市第一医院呼吸科来看,每年明确诊断的非结核分枝杆菌病例不少于20例,其中鸟分枝杆菌是较常见类型。

需要提醒的是,对于此类细菌,治疗是另一道难关。张凯说,鸟分枝杆菌外层有较厚的脂

质层,对很多抗生素不敏感,临床通常需要3—4种抗生素联合治疗,疗程可能长达半年甚至一年。治疗期间,患者需定期复诊,部分药物副作用还需要调整方案,“按医嘱吃药,是可以得到根治的。”但专家表示,不少患者因疗程太长难以坚持,或在影像学好转后自行停药,导致肺深处病原未被完全清除,出现复发。

张凯提醒,大家无需太过恐慌,鸟分枝杆菌感染也有高危人群。主要包括:有慢阻肺、支气管扩张等肺部基础疾病者,其肺部结构已发生改变,细菌更容易“安营扎寨”;长期使用免疫抑制剂、肿瘤患者或术后患者,免疫力相

对低下;咳嗽能力差、气道清除能力差者,也更容易感染。并非所有人接触后都会发病,免疫状态和基础疾病是重要影响因素。

专家建议,日常生活中应定期清洗、更换淋浴头,保持浴室通风,减少密闭潮湿环境中的气溶胶吸入。可3个月左右定期除一次水垢。使用白醋和清水1比1混合,把喷头拆下来浸泡3小时,再用旧牙刷刷洗干净。同时,免疫力不好的人群可适当减少淋浴时间

若出现反复咳嗽、咳痰、咯血,尤其常规治疗反复不愈时,应尽早到呼吸专科排查,避免延误诊断与治疗。



践行低碳生活,
共享绿色家园!