

带你读懂 营养标签背后的健康密码

在购买包装食品时,你会认真琢磨食品标签上的一些营养标注吗?比如说“无能量”是真正的无能量吗?究竟蛋白高到啥程度就算高蛋白?谈“脂”色变的你,面对“0脂肪”,或许你也是半信半疑……

近期,国家卫生健康委会同国家市场监督管理总局发布了《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2025)。今天,营养师就来解锁这些营养标签背后暗含的“健康密码”。

★关键词:无能量或低能量

说到能量,人体需要能量来维持生命活动,机体的生长发育和一切活动都需要能量,适当的能量摄入可以保持良好的健康状况,但能量摄入过高、缺少运动与超重和肥胖有关。一些热衷于体重管理的人,往往选择“无能量”或“低能量”饮料。

事实上,“无能量”也被称为“无卡、无千卡或无卡路里”,是指每100克固体或每100毫升液体食品能量不超过17千焦,并不是真正意义的无能量,只不过是能量不超出这个范围就可以记为“无能量”。而“低能量”是指每100克固体食品能量不超过170千焦,或每100毫升液体食品能量不超过80千焦,也被称之为“低卡、低千卡或低卡路里”。

因此,即便是“低能量”的饮料也不能放量敞开喝,比如喝一瓶500毫升的低能量饮料,就足足摄入400千焦的能量,相当于100克左右的米饭(蒸米饭:486千焦/100克)。

★关键词:高蛋白质

蛋白质作为生命活动的主要承载者,构成人体组织的重要成分,是人体生命活动中必需的重要物质,有助于组织的形成、生长、修复。一般来说,正常成年男性和女性每天分别吃够75克和60克的蛋白质就能满足身

体需要,但儿童青少年、老年人、孕(产)妇、哺乳期妇女、恢复期病人等都需要更多的蛋白质。

一些食品往往用高蛋白质的标签来吸引消费者。那么,蛋白质含量达到一个什么样的水平就算高蛋白呢? 高蛋白,又称富含蛋白质,指每100克固体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的20%,或每100毫升液体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的10%。

★关键词:零脂肪或低脂

人体的脂肪细胞可以不断地储存脂肪,至今还未发现其吸收脂肪的上限,因此,人体可因不断地摄入过多的能量而持续地积累脂肪,导致越来越胖。其实肥胖的本质就是体内脂肪堆积过多和(或)分布异常,达到危害健康程度的慢性代谢性疾病。

在这个超重、肥胖人群日益增多的时代,人们不禁谈“脂”色变,而在一些食品包装上也会标示“无脂”或“低脂”。但无脂肪并非完全没有脂肪,而是每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过0.5克;低脂肪是指每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过3克或每100毫升液体食品脂肪含量不超过1.5克。

★关键词:不含胆固醇或低胆固醇

说到胆固醇,人体各组织中皆含有胆固醇,它是许多生物膜的重要组成成分,又是类固醇激素、维生素D3及胆汁酸的前体物质。人体每公斤体重含胆固醇2克,体重70公斤者总含量约140克。人体每天从膳食中可摄入约300至500毫克的外源性胆固醇,主要来源于每天膳食中的肉类、肝、脑、蛋黄和奶油等。此外,人体每天还合成内源性胆固醇约1克。

虽然《中国居民膳食指南营养素参考摄入量(2013版)》删除了对膳食胆固醇的上限值(2000年版胆固醇上限值是300毫克/天),但这并不意味着胆固醇的摄入可以毫无节制。血清胆固醇与心血管疾病的关系是确凿的,对患慢性病、血脂偏高或有家族史的高危人群,仍需注意控制膳食胆固醇的摄入量。鉴于一些特殊人群的需求,一些食品往往标示“不含胆固醇”或“低胆固醇”。其中,不含胆固醇或无胆固醇,即每100克固体或每100毫升液体食物胆固醇含量不超过5毫克。低胆固醇是指每100克固体食品胆固醇含量不超过20毫克或每100毫升液体食品胆固醇含量不超过10毫克。即便是低胆固醇食品,每1400克低胆固醇食品的胆固醇含量也与一枚鸡蛋的胆固醇含量相当。

★关键词:无糖或低糖

糖是提供能量的基本物质,长期高糖摄入可增加龋齿和肥胖发生的风险。成人每日添加糖摄入量不宜超过50克,最好控制在25克以下。无糖、不含糖指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过0.5克。低糖是指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过5克。由此可见,食品标有“无糖”声称的糖含量几乎可近似不计,但“低糖”要当心! 比如一瓶500毫升的低糖饮料,虽然是“低糖”,但饮用这样的一瓶饮料,足足摄入25克糖,外加每日其他食品中含的糖,明显超出每日糖摄入量的限定值了。

1克糖在体内足以产生4千卡的热量,一瓶500毫升的含糖饮料足足产生225千卡,这也不难解释好多朋友的困惑——“我明明喝的是低糖饮料,为什么体重蹭蹭往上涨?”。因此,鼓励大家喝无糖饮料,少喝低糖饮料,不喝含糖饮料,首选白开水或温热的淡茶水。

★关键词:高膳食纤维

膳食纤维是碳水化合物中的一类非淀粉多糖,属于低能量物质。虽然膳食纤维是食物中的非营养成分,但膳食纤维与人体健康关系密切,尤其是与预防某些老年人易患的慢性非传染性疾病有关。如今人们的饮食越来越精细,吃进去的膳食纤维也越来越少了。随着人们对膳食纤维的新认识和新发现,人们越来越注重膳食纤维的摄入,高膳食纤维的预包装食品应运而生。声称高膳食纤维或富含膳食纤维,指每100克固体食品膳食纤维含量不少于6克或每100毫升液体食品膳食纤维含量不少于3克。有高膳食纤维需求的人群,不妨多关注食品包装上的“高膳食纤维”标注。

★关键词:无钠或低钠

食盐是日常生活中不可缺少的调味料,也是维持人体正常活动的重要物质,其主要成分是氯化钠,当食盐在人体内形成溶液后,就会分解成为钠离子和氯离子,能调节机体水分、维持酸碱平衡。成人每日食盐的摄入量不宜超过5克。

鉴于长期高盐摄入可导致血压升高,增加心脑血管事件的发生率,一些包装食品声称“无钠”或“低钠”。无钠或不含钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过5毫克。极低钠或极少钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过40毫克。低钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过120毫克。

1克盐相当于400毫克钠,而每日食盐的摄入量不要超过5克,换算下来,就是最好每日钠摄入不要超过2000毫克,需控盐、减盐的朋友们,在购买食品时请留意包装上的“无钠”或“低钠”标注。

身心健康



“糖友”牢记足部护理四部曲

“看洗护穿”远离糖尿病足

糖尿病足是一种严重的糖尿病并发症。“糖友”预防糖尿病足一定牢记“看、洗、护、穿”足部护理四大要点,同时每年至少到医院排查一次糖尿病足及其危险因素,日常发现任何足部问题,要及时联系糖尿病足科医生。

看即自查足部

“糖友”自查足部应特别注意足底、指缝之间以及足部畸形部位的皮肤情况,观察皮肤有无破损、红肿、干裂、硬茧、水泡、异物刺伤等情况。同时,“糖友”还应养成自查体温的习惯。每天测量体温有助于发现隐秘的糖尿病足神经病变、血管病变及是否存在感染,做到早期诊断和早期治疗。每日自查足部温度一次,如果两只脚

相同部位温度差别很大,或者同一部位连续两天温差很大,可减少行走活动,并尽快咨询医生。

洗即正确洗脚

“糖友”正确的洗脚方法应注意洗脚水温不超过37℃,洗脚时间不超过10分钟,可选用中性洗脚皂,以免造成皮肤干裂。每次洗完脚要使用棉质、白色毛巾擦脚,便于及时发现破损,擦脚时更要把指缝擦干。如果足部有伤口,则不应沾水。伤口周围皮肤可用毛巾擦拭清洁。“糖友”洗脚后可以适当涂抹润肤露,应注意润肤露的质地要稀薄,不应涂在脚趾缝以及伤口上。“糖友”修剪指甲应注意在光照充足的环境下进行,修剪时平着去剪并打磨边角尖锐部分。养成定期修剪的习惯,不外出修脚,遇到问题及时与医生沟通以免延误治疗。

护即防止足部损伤

除避免烫伤、刺伤外,做到“五不”也可以大大减少损伤的发生,不赤足行走、不光脚穿鞋、不穿薄底的鞋、不穿外露脚趾的凉鞋、不用加热器或热水瓶暖脚。穿鞋前要检查鞋内,发现异物及时取出,以免损伤足部。

穿即选择合适的鞋袜

“糖友”选择适合自己的鞋也能起到保护作用。适合“糖友”的鞋应具有以下特征:能把脚全方位包裹,系带或魔术贴方便调整松紧,网面或真皮材质透气舒适,鞋底有一定厚度。买鞋时间最好是下午或黄昏,穿着袜子试鞋,要双脚同时试穿,当双脚大小不等时,以较大的脚作为参考。穿鞋前检查鞋里有无粗糙的接缝或异物,以免损伤足部。穿新鞋时可以先试穿20分钟至30分钟,检查双脚有无压红或摩擦痕迹。新鞋从每天穿1小时至2小时开始,逐渐增加穿鞋时间,确保及时发现潜在的危险因素。每次穿鞋前后都要检查有无足部损伤。

痛风作为一种“吃出来的疾病”,近年来发病率逐年攀升,且呈现年轻化趋势。天津中医药大学第一附属医院骨科专家表示,痛风是全身性疾病,但关节是最直接的“受害者”。我国痛风患者已超1亿人,其中近半数患者因关节肿胀疼痛就诊于骨科。痛风虽痛却可防可控,早诊早治能避免“沉默的结晶”“啃噬”健康的骨骼,让痛风患者远离残疾。

据介绍,痛风是体内嘌呤代谢紊乱导致尿酸升高、形成结晶沉积在关节引发的炎症反应。而骨科接诊的痛风患者中,约90%首次发作部位为大脚趾关节,其次是踝关节、膝关节等。病痛发生在这些关节是因为四肢末端温度较低,尿酸更易结晶;关节处毛细血管分布少,血液循环差,代谢废物易滞留;关节日常承重重大,微小损伤为结晶沉积提供了“温床”。随着尿酸结晶长期堆积,就会侵蚀关节软骨甚至骨质,导致关节畸形、活动受限,严重者需骨科手术干预。许多患者认为痛风“痛完就没事”,却不知每一次发作都是对关节的“无声破坏”。痛风急性期,关节红肿热痛,活动困难,甚至需拄拐行走;到了慢性期形成“痛风石”(尿酸结节),关节结构被破坏就会诱发骨关节炎;痛风晚期,关节畸形、骨质溶解,就可能面临关节置换风险。

专家建议痛风患者预防关节疾病,首先要科学预防痛风发作,日常要控嘌呤饮食,少吃动物内脏、海鲜,少喝浓汤,不饮酒尤其是啤酒。可以多吃低脂乳制品、新鲜蔬果(如樱桃、柠檬等),每天饮水>2000ml,促进尿酸排泄。其次要注意关节保护。剧烈运动易诱发痛风急性发作,一定要避免,可以选择游泳、骑自行车等低冲击运动。另外,痛风患者需遵医嘱定期复查,血尿酸目标值<360μmol/L。肥胖患者则需循序渐进减重,也可显著降低尿酸水平。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

别让痛风结晶「啃噬」关节