

全球数亿孩子被甜所伤

受访专家

西安交通大学医学部副主任 王友发

清华大学附属北京清华长庚医院儿科
副主任医师 周耀铃

首都医科大学附属北京儿童医院临床
营养科副主任技师 潘长鹭

生命时报记者 施婕

全球2.8亿孩子 每周至少喝7份甜饮料

《中国居民膳食指南(2022)》将含糖饮料定义为:在饮料制作过程中人工添加糖,含糖量在5%以上(≥5克/100克)的饮料,包含了市面上绝大多数碳酸饮料、果蔬汁饮料、运动饮料、茶饮料、含乳饮料、植物蛋白饮料和咖啡饮料。美国塔夫茨大学对全球儿童青少年含糖饮料摄入量进行了首次评估,通过整合、比较1990~2018年1200多项调查数据发现,年龄在3~19岁的儿童青少年比成年人饮用更多的甜饮料,消费量在近30年间增长了近1/4。目前,全球约有2.8亿儿童青少年平均每周摄入至少7份甜饮料(237克/份),且年龄较大的儿童青少年摄入量比年龄较小者更多。

西安交通大学医学部副主任、中国营养学会肥胖防控分会主任委员王友发告诉《生命时报》记者:“虽然在世界不同国家和地区,儿童青少年甜饮料摄入量高低有别,但摄入量大幅增加已成为不争的事实。”这一问题在我国同样突出,一项涉及27个城市的调研显示,27%的儿童(4~9岁)每天饮用甜饮料超过250毫升,而在青少年(10~17岁)中这一比例高达48%。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出,青少年含糖乳饮料和含糖饮料消费率分别超过30%和25%,远高于全年龄段平均值。

除了甜饮料外,儿童糖分摄入的来源还具有多样性和复杂性。清华大学附属北京清华长庚医院儿科副主任医师周耀铃表示,有很多尝起来不太甜、名字也听不出“甜味”

的食物,可能是意想不到的“藏糖大户”。比如,浓缩果汁、速冲糊粉、能量棒、山楂零食等。如果配料表中蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、结晶果糖、麦芽糖、玉米糖浆等字眼的位置很靠前,说明是隐形的“含糖大户”。

为什么孩子难以抵挡糖的诱惑?首都医科大学附属北京儿童医院临床营养科副主任技师潘长鹭认为,其中既有生理和心理因素,也有来自家庭及社会环境的影响。大量摄入糖分对早期人类存活至关重要,为了更好地生存和延续下去,人类进化出一个爱吃甜食的大脑系统。吃甜食时,大脑会释放多巴胺等神经递质,带来愉悦感。在家庭环境中,不少家长会让孩子表现优异时用甜食作为奖励,助长了孩子对甜食的喜好。与此同时,铺天盖地的甜食广告、多样的营销,也会诱导孩子