全球数亿孩子被甜所伤

"几乎不 喝白开水,甜 饮料不离手" 是很多孩子日 常饮水的常 态。近年来, 随着全球含糖 饮料产量和销 量不断增长, 儿童青少年成 了重要消费群 体。《英国医学 杂志》发表最 新研究,针对 185个国家儿 童青少年饮食 习惯进行分析 后发现,2018 年平均消费含 糖饮料比1990 年多23%,增 幅几乎是同期 成年人的2 倍。而过度饮 用甜饮料给孩 子们带来了严 峻的健康风 险,为多种慢 性疾病埋下了 "祸根"。



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,儿童糖分摄人的来源还 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,不少家长会在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 会诱导孩子对甜食的选择。频繁接触高糖 食品,会让嗜甜成为一种习惯,导致孩子越 来越依赖甜蜜带来的即时满足。

嗜糖引发几十种病

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,2~6岁幼儿应避免摄入添加糖,7岁及以上儿童青少年、18岁及以上成年人、65岁及以上老年人每天添加糖摄入量不应超过50克,最好控制在25克以下。按照这样的标准计算,只要每天喝一听普通可乐(含糖量37克),一天的糖摄入量就超标了。潘长鹭曾接触过一名小患者,每天都要喝甜饮料,十三四岁体重已严重超标,还出现了胰岛素抵抗、脂肪肝和高尿酸血症。

《英国医学杂志》曾发表研究,细数高糖饮食的"45宗罪",包括增加18种内分泌疾病、10种心血管疾病、7种癌症,以及10种其他疾病(神经疾病、牙病、肝病和过敏等)的发病风险。另有研究证实,长期高糖饮食的危害会波及一生。

促发胖。孩子摄入过多糖分,超过新陈 代谢所需的能量,会在体内蓄积,转变成脂 肪,容易导致肥胖。

升血糖。孩子长期、频繁吃糖,容易造成血糖波动,引起胰岛素分泌异常,增加糖尿病患病风险。潘长鹭基于临床观察表示,和十多年前相比,如今小糖友数量有所增

加,最小的患者大概十来岁,吃糖多、肥胖是 他们的共同特征。

血脂高。周耀铃表示,摄入高糖饮食后,多余的葡萄糖会在体内转化为脂肪(甘油三酯),导致血脂水平升高;同时,增加机体氧化应激和炎症反应,也会引起血脂异常

视力差。糖吃得多,会引起巩膜软化,继而拉长眼轴,久而久之孩子会从假性近视发展为真性近视。此外,高糖饮食引起的血糖变化,可暂时导致视力模糊,而高血糖会进一步引起全身慢性炎症,损害眼部血管和神经细胞,影响视力。

毀牙齿。多项研究发现,添加糖摄入量与儿童蛀牙呈显著正相关。对此,周耀铃表示,高糖饮食可能令口腔内细菌繁殖增速,细菌代谢多余糖分时,会产生大量酸性物质,腐蚀牙釉质。潘长鹭补充道:"乳牙矿化程度低,更易引发龋齿,且进展速度快。很多糖不离口的孩子,牙齿往往跟着遭殃。"

骨骼脆。高糖饮食会影响肠道中钙的 吸收率,引起尿钙排泄增加,导致骨骼中钙 含量降低。同时,糖摄入量高可导致维生素 D等营养素缺乏,影响骨骼结构和强度。

减糖要来一场社会总动员

正因糖带来的诸多危害,专家们大声疾呼,要开展一场持续的全社会减糖行动。

家庭开始做改变。家长首先要认识到高糖饮食的危害,帮助孩子理解健康饮食的重要性,并以身作则,为孩子树立健康膳食的榜样。帮孩子规划"三餐两点",一日三餐要吃饱吃好,鼓励孩子多吃新鲜蔬菜、全谷物、瘦肉和豆类等天然食物;"两点"可吃些水果、坚果等健康零食,尽量避免摄入过多加工食品和饮料。生活中逐步减少糖摄入量,推荐饮用白开水,如果觉得没有味道,可以放些柠檬、薄荷等增添口感。同时,培养规律运动的好习惯,有利于降低对高糖饮食的渴望。学会阅读食品标签,了解所购买食品的糖含量,才能更好地规避高糖饮食。

全社会齐动员。王友发建议,学校应优 化学生餐膳食结构,改善烹调方式,保证新 鲜蔬菜、水果、粗杂粮、适量鱼禽肉蛋奶的供 应;禁止在校内出售零食和甜饮料,避免提 供高糖、高脂、高盐食物。食品行业应积极 推行营养标签制度,不仅要清晰标注产品的 营养成分,还要确保信息的准确性、全面性 和易读性。今年4月,上海推出全国首个饮料 中的糖、脂肪等含量,便于消费者基于信息 作出健康选择。政府有关部门应对高能量、 高饱和脂肪、高反式脂肪、高糖及高盐食品 采取更严格的限制措施,包括限制产量、规 范销售渠道、减少广告宣传等,以减少高糖 等不健康食品的流通与消费。

王友发呼吁:"对不健康食品与饮料进行征税,是一个值得考虑的经济手段。在实施过程中,需要充分考虑税收的公平性、有效性和可接受性,以确保其达到预期的政策效果。"



参展商在美国芝加哥举行的糖果及零食展览会上展出卡通角色棒棒糖。(资料图片) 新华社发(文森特·约翰逊 摄)

生命时报官方网站