

连续吃糖60天，真人实验揭露隐藏的真相 甜的“伤害力”远远被低估

吃糖，可以说是人类的天性。即使不爱吃“甜”的人，饮食也逃不开糖的身影，比如红烧肉、膨化食品、芝麻糊等食物。

你可能还没意识到，无孔不入的糖正一点点瓦解我们的健康，纪录片《一部关于糖的电影》用连续吃糖60天的实验揭开了真相。



连续吃糖60天 他怎样了？

为了弄清楚糖对健康的影响，澳大利亚导演达蒙·加梅(Damon Gameau)做了一个实验：他以身试“糖”，连续60天，每天摄入40茶匙糖(一勺糖约4克，相当于澳大利亚大多数人每日摄入量)，同时请专家团队来监测整个实验过程中的身体变化，并将此拍成了纪录片《一部关于糖的电影》。

60天的实验期里，达蒙要保证吃的食物低脂，摄入的糖不能

来源于垃圾食品，必须是隐藏在加工过程中的健康食品，同时还要保持与以前相同的运动量。

即使这样，他的身体还是发生了令人惊讶的变化：第12天，实验开始后他第一次上秤，比起实验前，他重了3.2公斤，肚臍已经清晰可见；30天后，他的体重上涨5公斤，腰围从之前的84厘米，增加到了91厘米。

随着时间流逝，他还表现出了多种症状：注意力下降、疲劳、嗜睡、长痘、食欲变“好”，越来越

爱吃甜食。更重要的是，他开始变得不爱运动，丧失了锻炼的动力。

60天后，他胖了8.5公斤，体脂增加7%，腰围变粗10厘米，后腰和肚子上，都是晃来晃去的肉。

此时，最先出问题的是他的肝脏，ATL谷丙转氨酶超过标准值，有脂肪肝倾向，而脂肪肝会造成胰岛素抵抗，继而产生II型糖尿病，血脂中甘油三酯从0.08到1.5，有心脏病风险。

影片最后，达蒙回归正常生活，戒了糖，他的体重及其他不良指标又逐渐恢复了正常。

3类食物 隐藏“隐形糖”

你可能会发现，明明自己不怎么吃甜食，却还是胖了。事实上，并非甜的食物里才含糖，很多吃着无味，甚至是酸的、咸的食物里，都可能含有大量“隐形糖”存在。

●膨化食品、速溶粉

膨化食品和核桃粉、芝麻糊等速溶粉是加工食品中最大的“隐形糖”藏匿者。

比如雪饼、鲜贝等膨化食品，它们吃起来虽是咸的，但里面含有大量淀粉，却不含有任何能抑制血糖上升的膳食纤维。

核桃粉和芝麻糊也是如此，即使磨成粉，加入沸水后也不能搅成糊，厂家一般都会加入淀粉糊精等添

加剂让其成糊。这两种食物中的淀粉进入体内，升高血糖的速度比糖还要快。与此类似的还有土豆、芋头等高淀粉蔬菜。

●水果

吃水果虽然健康，但其中的糖分也不容忽视。虽然西瓜吃起来甜，其含糖量仅为4.2%；猕猴桃吃起来较酸，含糖量却是10%。

含糖量在9%至13%之间的水果还有苹果、杏、无花果、橙子、柚子、荔枝等，而柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等水果，含糖量超过了14%。

●调味酱、无糖食品等

番茄酱、烧烤汁等调味酱里，每百克大概有15克左右的糖。研究表明，有些“无糖食品”中添加的木糖醇每克也会产生2.4千卡的能量，比葡萄糖每克产生4千卡的能量只低一点。

如果你早晨吃100克白面包(含糖20克)，中午吃半份红烧肉(含糖25克)、一碗米饭(约等于20克糖产生的热量)，下午喝一小瓶乳酸饮料(含糖16克)，再吃一个梨(含糖20克)，晚上吃半份鱼香肉丝(含糖15克)、一碗米饭，这样一天下来，摄入的“隐形糖”就达到了136克。

中国膳食指南虽然没有对每日的糖摄入量做出规定，但美国心脏协会的最新标准是，大多数女性每天从添加糖中摄入的热量不能超过100千卡，男性不能超过150千卡，而136克糖就相当于544千卡。这些糖进入身体后，会让血糖骤增，

刺激胰岛素分泌，不但危害糖尿病人的健康，对健康人也同样有害。

研究指出，过多的胰岛素与衰老和肥胖、高血压、心血管疾病、骨质疏松、胆结石、视神经炎、阴道炎等多种疾病的发生有密切关系。

21天就能帮你科学“戒糖”

糖能带来甜蜜感，还能让人上瘾。

世界卫生组织规定，每人每天糖摄入量应控制在总能量的10%以下，按轻体力活动女性每天1800千卡总热量来计算，大约是45克，如果5%以下即22克左右，更佳。

美国纽约城市大学营养学副教授洛林卡尼针对美国人的饮食习惯制定了21天“戒糖”计划，希望帮助嗜糖者改变饮食习惯，逐步减少糖摄入。

从第一天开始，就要下定决心不买、不吃任何含有精制糖的食物，包括低糖食品，但天然的甜味水果要适量补充。

在第3至5天没有糖的生活中，戒糖者可能会感到身体不适、疲惫，这时可以进行散步、冥想等，调整生理状态；在第8至10天，味蕾开始改变，不那么渴望甜味了；第15至21天，当再次想吃糖时，身体就能识别出到底是需要补充糖还是因为饥饿需要摄入营养物质了；第21天后，戒糖者就可理性把握糖的摄入量了，能够自主在不危害健康的范围内适度吃糖。

据《生命时报》

留神 这两个病正在“暗算”你的肾

3月11日是“世界肾脏日”。作为泌尿系统的重要组成部分，肾脏肩负着排泄人体代谢废物、维持身体内部环境稳定的重任。然而，肾脏同样也面临着其他疾病带来的诸多威胁。北京市疾控中心慢性病防治所的专家介绍，有这么两个常见病，正在悄悄“暗算”我们的肾。

太能扛 慢性肾病早期没症状

我们的每个肾脏都有大约一百万个称为肾单位的微小过滤器，如果肾单位受损，就会停止工作。如果这种损害持续下去，导致越来越多的肾单位关闭，当超过一定的阈值，剩下的肾单位就不能很好地过滤血液以保持健康。

慢病所的专家介绍，这种

经过数月或数年的肾功能逐步丧失，就是慢性肾脏病。如果肾功能继续恶化，就会发生肾衰竭。未经治疗的肾衰竭可能危及生命。

而早期的慢性肾脏疾病常常没有任何症状。甚至，在出现任何症状之前，一个人最多可能会丧失90%的肾功能。

这两病 常拿肾当“攻击”靶点

肾脏疾病的最常见原因——高血压和糖尿病。据统计，约有四分之一以上的肾衰竭是由高血压所导致。而糖尿病则被认为是三分之一慢性肾脏病的原因，并且是大多数发达国家终末期肾病最常见的原因。

那么，高血压与糖尿病是如何影响肾脏的呢？慢病所

的专家介绍，长期的高血压与高血糖会对血管造成损害，而血管可以说是向各处器官运送氧气和营养物质的“生命通道”，当这个通道出现问题，就会影响目标器官的正常工作。

高血压和糖尿病人群，发生动脉粥样硬化的可能性更高，而且容易发病早、病情进展快。动脉粥样硬化时，血管弹性减弱，管腔逐渐变窄甚至完全闭塞。当这种病变侵犯肾动脉，就会引起肾动脉硬化。

而且，糖尿病还会带来微血管的病变，导致微循环障碍。微血管病变累及肾脏，引起糖尿病肾病，这是糖尿病的常见并发症之一。

此外，高血压肾小动脉硬化、糖尿病肾病是慢性肾脏病和慢性肾衰竭的重要原因。同时，慢性肾衰竭虽然进展缓

慢，但高血压与高血糖可加剧其渐进性发展。

除了体检 这样做也护肾

保护肾脏首先要提高对慢性肾脏病的警觉，在体检或其他健康检查时，接受肾脏功能相关检查是了解肾脏健康状况的唯一方法。与此同时，专家提醒，健康的生活方式有助于保持身体健康，这也同样有益于肾脏健康。

饮食、运动、体重三管齐下 选择有益于健康的食物。在身体条件允许的情况下，争取每天活动30分钟以上，让规律的锻炼成为生活的一部分。健康的饮食选择和规律的身体活动同时也有助于平衡能

量的摄入与消耗，有利于保持健康的体重。

保持充足的睡眠 尽量保证每天7至8小时的睡眠时间。

不吸烟、限制饮酒 使用任何形式的烟草制品都对健康有害。最好不要饮酒，如饮酒，应适量。

减轻压力，保持平和 情绪的改善也有益于身体健康，体育锻炼可以帮助减轻压力。

据《北京青年报》

