

四机构联合发布《食品甜味剂科学共识(2022)》

甜味剂会导致肥胖吗？专家给出解释

北京青年报记者 雷若彤

日前，科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会、中华预防医学会健康传播分会四家专业机构发布了《食品甜味剂科学共识(2022)》，旨在帮助公众更全面了解甜味剂。近期，网络上关于甜味剂的争议很多，有的说甜味剂能帮助减肥，有的说甜味剂会增加食欲、导致肥胖。针对种种争议，专家给出了科普解释。

专家表示不应夸大甜味剂的减肥作用 但也不会影响血糖

中国工程院院士陈君石表示，甜味剂会增加食欲、导致肥胖是一个常见的误区，在膳食总量不变的前提下，以甜味剂替代添加糖可以减少能量摄入。但体重管理取决于总能量平衡，而不能把希望寄托在甜味剂上。甜味剂不是减肥药，不应夸大它的作用。

还有观点认为甜味剂会引起血糖升高、导致糖尿病。陈君石院士表示，甜味剂几乎不会影响血糖，也不会导致

糖尿病。甜味剂为高血糖人群及糖尿病患者提供了更丰富食物选择，糖尿病患者适当摄入非营养性甜味剂食品或饮料都是安全的。

天然甜味剂并不会比人工甜味剂更安全或健康

在甜味剂安全性方面，《共识》指出，甜味剂的安全性基于严格的食品安全风险评估，已得到多个国际组织和国家/地区权威食品安全风险评估机构和食品安全管理机构的肯定，按照相关法规标准使用甜味剂都是安全的。有人认为天然甜味剂比人工甜味剂更安全或健康。陈君石院士表示，无论是“人工”还是“天然”的甜味剂，都是站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估，从专业的风险评估标准来看，二者并没有本质区别，天然甜味剂并不会比人工甜味剂更安全或健康。

七种常见甜味剂的冷知识

市面上食品中添加的各种甜味剂，

只听名字大家一定觉得很熟悉，但关于这些甜味剂具体的知识点，大家就不一定那么清楚了。根据《食品添加剂手册》(第三版)和《食品甜味剂科学共识(2022)》所述，就来跟大家普及一下关于甜味剂的知识。

三氯蔗糖:甜度是蔗糖的600倍，是唯一以蔗糖为原料的功能性甜味剂，相比其他甜味剂，风味更像蔗糖，经常被用于酱菜、罐头、蜜饯、糖果、腌制食品和烘焙食品。

安赛蜜:甜度是蔗糖的200倍，属人工合成。常与其他甜味剂混合使用，产生更好的甜味感受，经常被用于罐头、蜜饯、糖果、烘焙食品和饮料类。

阿斯巴甜:甜度是蔗糖的150~200倍，从两种常见氨基酸(天冬氨酸和苯丙氨酸)生产而来，这两种氨基酸天然存在于食物中，包括水果、蔬菜、肉类和蛋类。被誉为“研究最彻底的食品添加剂之一”，其安全性是有保障的。

需要注意的是，患有罕见遗传病——苯丙酮尿症的患者不能代谢苯丙氨酸，因此添加了阿斯巴甜的食品和饮料的标签上会提示消费者该产品含苯

丙氨酸。

甜蜜素:甜度是蔗糖的30~50倍，属人工合成。是目前应用的甜度最低的高倍甜味剂，常与其他品种搭配使用。它的特点是不会掩盖水果的味道，所以很适合用于果汁饮料。经常被用于罐头、腐乳类、烘焙食品、饮料类。

甜叶菊苷:甜度是蔗糖的200倍，从甜叶菊中提取。味道比较接近糖的天然甜味物质，常用于餐桌代糖，但添加量大时会有一定的后苦味。经常被用于蜜饯、糖果、糕点、膨化食品、饮料类。

赤藓糖醇:甜度是蔗糖的0.6~0.8倍，由淀粉发酵而来。是唯一不提供能量的糖醇，但短时间内大量食用可能引发渗透性腹泻，属于不耐受，并非食品安全问题。溶解于水时具有吸热效果，食用时会有清凉感。常见于各类食品。

木糖醇:甜度约等于蔗糖的1倍，从玉米芯水解提取。常用于口香糖，但短时间内大量食用可能引发渗透性腹泻，属于不耐受，并非食品安全问题，要一次性吃掉100粒的糖醇类口香糖才能达到腹泻的效果。

四时应五脏 试试四季养生餌



据浙江老年报 讯 “天人相应”的观点是中医的基本观点。《黄帝内经》认为，四时应五脏，人之饮食起居均各有与其相适应的养生方法，养生食品中也包含着这个道理。四季养生餌所用之品，其味醇正，甘平可口，补而不腻，久服不厌，老少咸宜。

春:莲子白木耳羹

准备莲子(去皮心)20克，白木耳10克，加水400毫升，文火煮烂，入冰糖少许，每日清晨食之，食后稍事活动。莲子性平，归脾、肾、心经，善补脾胃之虚，可治形瘦食少、脾虚泄泻等症。白木耳味甘、淡，性平，能养胃生津、滋阴润肺，常用于咽干、口干、便秘、干咳、咯血等症。二味合用，补脾养胃，

顾护中焦，可防止春季肝木生发太过，出现肝木克脾土的情况，诚春季养生之妙品也。

夏:鲜百合汤

准备鲜野百合(去枯尖，洗净)100克，加水300毫升，煮烂，入白糖少许，每日下午食用。百合有补中益气、养肺宁嗽、清心安神之功。酷暑之令，挥汗如雨，肺脾之气阴皆损，汗为心液，汗多亦心营受耗，故见口渴多饮、心烦少寐、纳食减少等症状。夏季与心相应，关乎肺脾，一味鲜百合汤，具有养心、益肺、补中三用。

秋:山药糊

准备鲜山药250克，煮烂，捣如糊状，加糖、甜桂花卤少许拌匀，午后食

用。

山药味甘性平，入肺、脾、肾三经，常用于治肺虚自汗、咳嗽，脾虚食少、泄泻，肾虚尿频、遗精等，亦可作为养生保健食品，秋季食用最为适时。秋令肃杀之气对人体有一定影响，必须注意收敛神气，调摄身心。秋为金令，肺属金，山药入肺经。秋季常服山药，有补肺作用，并能补脾益肾。

冬:核桃糖泥

准备核桃2枚，去壳取肉，加白糖少许，同捣成泥。早晚各服一次。核桃肉为补肾妙品，善治肾虚咳嗽、气喘、便秘、腰膝酸软、头晕目眩等症。肾之生理功能与冬季相应。若冬令进补，核桃肉是不可或缺之品也。

新研究为“剧烈运动”正名：

每天2分钟，早亡风险降40%

环球时报记者 张筱悦

“过犹不及”，在很多人印象中，剧烈运动就像是过度运动，很容易伴随一些疾病风险。然而近日，来自悉尼大学、哈佛大学等多校学者联合开展的涵盖超7万人的大型前瞻性研究，强调了“剧烈运动”的重要性。研究发现，每周累计15~20分钟，即每天只要2分钟的剧烈运动就能让死亡率和疾病发生率降低16%~40%。随着每周剧烈运动的时间持续增加(直至50~57分钟/周)，健康益处也会上升。该研究发表于《欧洲心脏病杂志》上。

北京体育大学运动与体质健康教育国家重点实验室教授张一民告诉记者，剧烈运动其实只是一种高强度的运动，严格意义上是指，活动时心率超过个人所能承受最大心率90%以上甚至接近极限心率的运动。一般来说，个人所能承受的最大活动心率为220-年龄，即

一个20岁的年轻人理论上所能承受的最大心率为200，当心率达到180以上就属于剧烈运动。剧烈运动通常持续时间较短，大多数指短时间内的冲刺运动。由于其强度大，要求高，所以在一些专业的运动训练中较为多见，日常锻炼还是比较少见的。

张一民解释说，剧烈并不等于“过度”，科学进行剧烈运动是有一定益处的，但对于普通人来说，风险也较大，因为心血管意外事件在剧烈运动时很容易被激发出来，所以有心血管疾病的人一定不要练习，中老年人最好也不要随意尝试。体质好、运动能力强的年轻人可以进行尝试，且应注意进行剧烈运动前一定要做好充分的准备活动，建议至少进行20~30分钟的热身。先从缓和的低强度运动开始，然后慢慢过渡到中强度运动，最后再到剧烈运动，且刚开始尝试

时，每次剧烈运动时间不宜过长，两三分钟即可。运动过程中如果有明显的呼吸困难，或身体上的不适，都要及时停下来，不要再进一步加强运动。

“虽然不是所有人都适合剧烈运动，但适当提高运动强度可以刺激、提高心肺功能。”张一民建议大家在自己承受能力范围内，可以尝试一些中高强度的运动。根据不同年龄段的人，中高强度运动的标准也不同。年轻人可以尝试心率为180左右的运动，中老年人进行中高强度运动时，心率最高达到160即可，一般不要超过160。运动强度还可以通过呼吸情况进行判断，如果运动时呼吸加快，有些吃力，但可以说话，就属于中等强度运动；气喘吁吁，说话困难，只能说只言片语，则属于中高强度运动；但如果上气不接下气，难以说话就属于剧烈运动的程度了。

心脏病就像一颗定时炸弹，随时危害人们的健康，心脏发来的“求救信号”却鲜有人关注。

“心脏是人体的‘发动机’，是维持全身血液循环的动力之源。”首都医科大学附属北京友谊医院心血管中心黄榕肿教授在接受记者采访时介绍，心脏病是心血管疾病的总称，包括心力衰竭、高血压、心律失常、冠心病、心肌病等。一旦心脏功能异常，不仅会导致生活质量下降，还会影响身体其他器官，严重时甚至危机生命。

黄榕肿教授表示，如身体出现以下表现需警惕，可能是心脏发出的“求救信号”，应及时到心内科就诊。

胸闷胸痛

胸闷、胸痛是最常见、最典型的心脏病症状。闷、痛常位于胸骨后、心前区、左胸。需要注意其他放射部位或特殊位置闷、痛也可能与心脏病相关，如左肩部、下颌、牙齿、咽喉部、左上肢、上腹部、左侧季肋区等。

心悸

除快速性心律失常，如室早、房颤等会出现心悸，缓慢性心律失常也会出现心悸。此外，其他类型心脏病也会伴随出现心悸，如高血压血压控制不佳或伴心率快、冠心病、心衰、心肌炎等。

呼吸困难

心脏病会导致缺血、缺氧，出现呼吸困难。如爬一段楼梯就气喘吁吁，而过去从来没有这种现象，应警惕心脏问题。

水肿

心脏病会导致心力衰竭，可出现面

警惕！这些是心脏发出的『求救信号』

人民网记者 闫妍

部、双下肢不同程度水肿，可伴有胸水、腹水、心包积液、尿少等表现。

背痛

很多心脏病发作时会出现背痛，可与胸痛同时发生，也可单独出现。高血压、冠心病、主动脉夹层、动脉瘤破裂等都会出现背痛症状。

晕厥

晕厥是各种原因引起人脑供血不足导致的意识障碍。其病因多样，其中心源性晕厥的病因，就包括常见的冠心病、心律失常等。

“很多心脏病患者也可能没有任何不适症状。”黄榕肿教授提示，对于老年人群，心脏病早期症状可能并不典型，如出现不明原因乏力、大汗、喘憋、咳嗽、咯痰(粉红色泡沫样痰)、左上肢麻木、腹痛等，也需要警惕心脏病的发生。

黄榕肿教授说，心脏病的发生除与遗传、年龄、性别等不可改变的因素相关，还与吸烟饮酒史、心脏病危险因素(肥胖、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等)、精神紧张、缺乏体力活动、甲状腺功能异常、睡眠呼吸暂停综合征等可变的因素相关。

对于心脏病的预防，黄榕肿教授建议，日常生活中，保持健康生活方式最为关键，应合理膳食，少油少盐，严格控制脂肪摄入量；适度运动，避免超重或肥胖；少熬夜，保持充足睡眠；戒烟戒酒，保持好心情。同时，定期做常规性的查体，注意心血管疾病预防危险因素，监测血脂、血糖、血尿酸、血压、心率等，一旦出现异常，及时到医院就诊。

老年斑其实也可“治未病”

据浙江老年报 讯 (徐小翔)66岁的吴阿姨最近有些烦恼，自认年纪不大，但体力、记忆力明显下降，跳广场舞时常感觉膝关节酸痛。特别是面部老年斑明显增多，皮肤也偏干，这让追求完美的她很是忧心。

浙江省中医院治未病门诊(养生保健门诊)丁黎敏副主任医师辨证发现，吴阿姨肝肾已亏、气血失和、髓海失养，故出现体力记忆力下降、耳鸣、睡眠障碍等症。而老年斑形成，多责之气血，是脏腑机能失和的外在表现，其病位在于络脉，在脏多与肾、肝、脾相关。

综合望闻问切中医四诊后，丁黎敏以六味地黄丸合血府逐瘀汤化裁，同时

建议选择慢运动，比如八段锦，动作柔和舒展、动静结合、练养相兼。调整后一个月不到，吴阿姨气色明显好转。

丁黎敏表示，一般来说，进入老年，人体肝肾气血渐亏，治以补益肝肾为主。但现在生活水平提高，营养过剩，思虑增多，体力劳动较前明显减少，“三高”等代谢综合征人群明显增多，临床在滋补肝肾基础上还应结合患者实际，佐以化湿、疏肝、理气、活血等治疗。

冬令进补，可服用膏方，或根据体质辨证，进行督脉灸、推拿、熏蒸等中医外治。老年人热衷锻炼，但要注意方式方法，建议选择八段锦、养生操等较为和缓的运动。

警惕脱水状态 专家教你科学足量饮水



据新华社电 在日前举办的第二届饮水与健康高峰论坛上，专家提示，进入冬季，更需警惕饮水不足导致脱水状态，足量饮水应掌握科学方法。

中国营养学会饮水与健康分会主任委员、北京大学公共卫生学院教授马冠生说，足量饮水是机体健康的基本保障，有助于维护适宜的水合状态和正常的生理功能，维持身体活动和认知能力。增加总水摄入量还可以预防复发性肾结石和泌尿系统感染。

马冠生介绍，失水达到体重的1%至5%时，会感到口渴、疲惫、烦躁、厌食、尿少、脉搏加快等；达到6%至10%时，会感到眩晕、行走减慢、呼吸困难等；达到10%以上，则会出现极度不安、皮肤失去弹性、全身无力、体温升高、血压下降等症状。

《中国居民膳食指南(2022)》中提

出，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。推荐喝白开水或茶水，不用饮料代替白水，少喝或不喝含糖饮料。

“口渴的时候再喝水，实际上你体内失水已经超过了1%，因此我们提倡主动喝水。”马冠生建议，以少量多次为宜，早晚各喝一杯水，其他时段每1至2个小时喝一杯水，每次200毫升。水温不要过高，在10度至40度范围内比较合适。

那么，对于经常运动的人群来说，该如何补充运动饮料？北京体育大学运动人体科学学院教授严翔说，现有研究一般认为，在60分钟以内的运动，只需要补充白水，不需要补充含电解质、含糖、含能量的运动饮料；60分钟以上的运动在补水的同时可加上有专门功能的运动饮料。

