



外酥里嫩、色泽金黄的油条在油锅里滋滋作响，配上豆浆是很多人的早餐首选；年轻人爱吃的薯片，闲暇之余吃上一片，咔嚓一声，酥脆可口；小朋友爱吃的甜甜圈、蛋糕，咬上一口满口留香，谁能拒绝？

碳水和油脂，这两种撬动味蕾的美食密码，是几乎人人都无法抗拒的诱惑。可是，大多数这样的“糖油混合物”虽然味美，其实隐藏着对健康的危害。

什么是“糖油混合物”，为什么不建议你多吃“糖油混合物”？本期健康问诊就为你解答上述疑惑。 蔡富根/整理



# 这类让人上瘾的食物，真的要少吃！

## 可能比喝油还能让人长胖

### 哪些常见食物是“糖油混合物”？

“糖油混合物”，是指高糖（包括淀粉等碳水化合物，可在体内转化成糖）、高脂肪的深度加工食品。常见的糖油混合物包括但不限于：

1. 主食类：油条、炒面、手抓饼、烤冷面、肉粽、汤圆等。
2. 菜肴类：锅包肉、红烧肉、可乐鸡翅、红烧

鸡翅、拔丝红薯等。

3. 糕点类：蛋糕、曲奇饼干、肉松面包、甜甜圈、广式月饼等。

4. 零食类：薯片、牛奶巧克力、薯条、奶盖奶茶、辣条、非冻干水果脆等。

5. 快餐类：炸鸡、薯条、方便面等。

### 为什么吃“糖油混合物”会上瘾？

不知道你是否有这样的经历：一周喝了几天奶茶，就对奶茶的念想越来越深，从几天一杯到每天一杯，一到那个点就想喝。

研究表明，“糖油混合物”被摄入后，大脑的奖励中心会释放更多的多巴胺，使人感到愉悦

和满足，从而形成对糖油混合物的依赖性。

因此，当我们一旦开始频繁食用这些食物，很容易陷入一种“吃了停不下来”的循环，甚至成为一种不可自拔的习惯。身体会在不知不觉中倾向于食用高热量的“糖油混合物”，种下“肥胖”的种子。

### 为什么不建议你多吃“糖油混合物”？

“糖油混合物”美味，其实是“比喝油还胖人”的代表。长期摄入过量的糖油混合物会给身体带来以下几方面的危害：

#### 1. 高热量和成瘾性→肥胖

“糖油混合物”都属于高热量食物，容易导致能量摄入过剩，进而导致体重增加，甚至引发肥胖。

#### 2. 饱和脂肪酸及反式脂肪酸→心血管疾病

“糖油混合物”中的“油”，大多需要高温加热。所以在烹调或制作时，要么用饱和度高的油脂（如黄油、猪油、棕榈油），这种油稳定性高；要么用不饱和度高的植物油，但加热过程中可能产生反式脂肪酸。

**饱和脂肪酸：**一些油炸的食物饱和脂肪酸高，比如中式糕点里可能会用到猪油，饼干里会加入黄油，蛋糕里会加入奶油，一些商品还会用棕榈油来进行油炸。太多饱和脂肪酸会提高血液中“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇（LDL）的水平。血液中“坏胆固醇”含量高，会增加患心脏病和中风的风险。

**反式脂肪酸：**反式脂肪酸对心血管的影响，比饱和脂肪酸更严重。

反式脂肪酸不仅会增加“坏胆固醇”（可能会在动脉壁上堆积，使动脉变得又硬又窄），同时减少“好胆固醇”（会收集多余的胆固醇并将其带回肝脏），并因此增加心脏病、脑卒中的风险。

#### 3. 高GI和高脂肪→代谢紊乱

血糖指数大于75的食物被认为是高GI食物，长期摄入大量的糖和油脂会扰乱人体的代谢平衡，影响能量、脂肪和血糖的代谢，增加患上糖尿病、高血脂等代谢性疾病的风险。

比如，“糖油混合物”大多数是用精制谷物或糖类制作，升血糖速度快。

#### 4. 高糖→龋齿等口腔健康问题

糖分是口腔细菌的主要能量来源之一。当食用了糖油混合物后，这些细菌会利用糖分进行代谢，并产生酸性物质。这些酸性代谢物降低口腔的pH值，使口腔环境酸性增高。在酸性环境中，牙釉质的矿物质会被腐蚀，从而导致蛀牙和其他牙齿疾病的发生。

此外，高糖食物也会促进口腔内细菌的繁殖，增加牙齿疾病的风险。

### 实在馋嘴怎么吃健康些？

尽管“糖油混合物”可能不利于健康，但并不意味着我们要彻底抵制它们，合理享用也是可以的。下面是一些健康的吃法建议：

1. **控制量和频率：**适量食用，不要过量摄入，也不要经常吃。比如蛋糕，可以在自己和亲友过生日时吃一角即可，不要当成零食经常食用。

2. **选择健康的烹饪方式：**尽量选择蒸、煮、烤等健康的烹饪方式，减少油脂的摄入量。比

如红烧鸡翅可以做成卤鸡翅；煮方便面时可以用开水将面泡一遍把水倒掉再煮。

3. **选择替代品：**选择低糖、低脂的替代品，如全麦面包替代肉松面包、水果替代甜点等。

4. **合理搭配：**搭配富含优质蛋白、膳食纤维、维生素和矿物质的食物，如牛奶、水煮蛋、蔬菜、水果、全谷类食物等，可以平衡营养，降低食物的血糖反应，减少对身体的不良影响。

### 这些食物看似养生，实则伤身

烟酒、烧烤等公认的“不良饮食”大家都知道要尽量远离，但你可知道，生活中还有一些食物，看上去很健康，却可能悄悄伤害身体。

#### 看似是“养生食物”实则易伤胃黏膜

下面这些食物看似养生，甚至有些人还用来缓解胃不适，实则吃多了很容易伤害胃黏膜：

##### 1. 卤水豆腐

普通的豆腐不会伤害胃部，但是长期食用卤水豆腐，可能损伤胃黏膜。因为卤水是氯化镁、氯化钠和硫酸镁的混合液，长期摄入过多，容易损伤胃黏膜。

##### 2. 碱性食物

很多人觉得吃碱性食物能中和胃酸，可以养胃，尤其是反酸时吃点碱面等食物，可以缓解症状。但是这种方法其实只适用于胃酸水平过高的人。

除了大家熟悉的苏打水、苏打饼干，其实茶叶中的含酸量也不少，尤其是浓茶。晨起空腹喝茶，久而久之对胃的损害也增大。

##### 3. 水果过多

水果富含人体所需的多种维生素及部分矿物质，是日常生活中每天不可缺少的。但前提是得吃对。

比如柠檬、山楂等果酸丰富，摄入过多会使胃酸分泌过多；枣、榴莲等纤维素丰富、含糖量高的，吃多了容易导致消化不良，加重胃负担；而梨、山竹等性寒凉的水果，多吃则容易伤胃气，损伤胃功能。

水果一天的食用量不要超过300g，更不要当饭吃。

#### 3种蔬菜或是伤肝肾的“利器”

蔬菜，是家庭餐桌上必不可少的，含有很多膳食纤维、微量元素和维生素，常吃对身体大有好处。

可是，有些蔬菜食用过多或者烹饪方法不当，还可能影响健康，尤其是肝肾损伤。

##### 1. 变红的紫菜

紫菜是物美价廉的海产品，且富含有机碘、褐藻酸钠等成分，尤其是它含有的蛋白质在海藻类食物中居首位，和大豆蛋白差不多。但紫菜薄而干燥，很容易吸潮，而如果保存不当或是时间久了，容易滋生霉菌。

一般来说，紫菜轻度发霉可能还看不见长霉斑，但会有发红的表现，也可能呈蓝紫色。新鲜的紫菜颜色暗绿油亮，若是其他颜色的建议慎买、慎吃。

##### 2. 久存的南瓜

南瓜富含淀粉、蛋白质、糖分等营养物质，放久了之后也容易被细菌、霉菌等微生物侵袭，导致南瓜发霉变质，如吃了这样的变质南瓜，则可能会发生呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水等食物性中毒的现象。南瓜最好不要放太久，如果切开瓤发现有异味，比如酒精味，就说明它变质了，赶紧扔掉。

##### 3. 未煮熟的豆角

未煮熟的豆角都含有一种名为“皂素”的毒素，会引起肝细胞变性或坏死。

在豆角两头和豆角丝中含有大量皂素，因此在烹调扁豆或四季豆前必须择干净；并且一定要炒到颜色变了、闻着没有明显豆腥味了，才是完全熟了，才能出锅。

来源：科普中国、新华网、CCTV生活圈