

爱吃糖对孩子的危害竟有这么多？

早在2019年，国家卫健委办公厅印发《健康口腔行动方案(2019—2025年)》就明确提出要开展“减糖”专项行动，“中小学校及托幼机构限制销售高糖饮料和零食，食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。向居民传授健康食品选择和健康烹饪技巧，鼓励企业进行‘低糖’或者‘无糖’的生产，提高消费者正确认读食品营养标签添加糖的能力。”

细数糖的“罪状”，一个手指头也数不清，对于儿童来说，染上“糖瘾”，真的可以从头到脚毁掉身体。

图一

	
3块牛奶巧克力共42克	含糖24克，相当于5.5块方糖
	
1杯255毫升可乐	含有27克糖，相当于6块方糖
	
2支迷你雪糕84克	含有27克糖，相当于6块方糖
	
1个200克果冻	含有23.2克糖，相当于5块方糖
	
1瓶乳酸菌饮料100毫升	含有16克糖，相当于3.5块方糖
	
1包100克果蔬干	含有34克糖，相当于7.5块方糖

——伤牙齿——

口腔里的细菌可以使糖和食物残渣发酵，形成牙菌斑。特别是含糖的碳酸饮料有一定酸度，长期饮用会酸蚀牙齿，增加患龋齿风险。

——伤心脏——

大量摄入糖会影响肠道中的菌群，进而提高甘油三酯水平，可以增加人体患心脏病和中风的风险。反之，儿童每周少喝1份含糖饮料就能改善心脏健康状况，降低今后患上心脏病的风险。

——伤眼睛——

糖分摄入过多也有可能增加近视的发生几率或加重近视的程度。因为吃糖过多，血糖增高，相应地降低体液的渗透压，使眼球内房水渗透到晶状体内，引起晶状体变形，屈光度增高，加重近视。

——伤皮肤——

食用甜食越多，皮脂腺分泌就越旺盛，进而诱发痤疮。糖类在人体内代谢时需要B族维生素。糖类食物摄入多了，B族维生素大量消耗，从而成为痘痘加重的因素之一。

——易肥胖——

糖摄入过多，会增加超重和肥胖的发生风险。糖可以转化成脂肪，高糖饮食是直接造成糖尿病和心血管疾病的危险因素。

——造成营养不良——

糖吃多了不仅易引起肥胖，还可能造成营养不良。因为吃糖太多会影响儿童食欲，那么，其他营养素势必摄入减少，导致体内蛋白质、维生素、矿物质均缺乏，极易造成营养不均衡。

——警惕，一不小心就会糖分超标！——

但是糖肯定不能一点不吃，那每天能吃多少量呢？WHO明确提出：为改善健康，每天的游离糖应降至能量总需求的5%，折算下来也就是每天糖的摄入不超过25克。

注明：游离糖(国内将其定义为添加糖)是指在食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖和糖浆。常见的包括白砂糖、红糖、玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、糖蜜、蜂蜜、浓缩果汁和葡萄糖。

25克有多少呢？

吃6块方糖……就超标了(一块方糖4.5克)！

是不是觉得看起来还挺多的？但糖想吃过量真的非常容易。快对照孩子的日常饮食，看看他是不是经常吃过量(如图一)。

对于一些明显加糖的食品许多家长已经留意并控制孩子的摄入，但还有好多食物偷偷加了不少糖(如图二)。可以说不留神一顿早饭轻轻松松就糖过量了！

这也提醒家长们，一定要警惕加工食品中的糖。它们在食品包装上会以蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等名称出现，是必须要让孩子减少摄入的。

——减糖，其实可以这样做——

面对如此严峻的形势，想要帮助孩子健康饮食，保护身体，可以通过以下方法改变饮食习惯。

1.学会看懂食品标签

多关注低糖或无糖食品国标《GB28050-2011 预包装食品营养标签通则》(以下简称《通则》)规定：

● 每100克或100毫升食品中添加糖含量低于5克可标注“低糖食品”。

● 低于0.5克可标注“不含糖”或“无糖”。值得注意的是，有些食品虽标注“无糖”，但仍含有麦芽糊精等物质，也不建议家长购买。

2.配料表中糖排名越靠后，糖含量越低

《通则》中规定，各种配料应按照加入量的递减顺序一一排列，所以，当无法通过营养成分表了解食品具体糖含量时，可对比同类产品，哪个产品中的糖在配料表中排得越往后，糖含量越低。

3.一日三餐要按时按量吃早饭

一旦忍受不住饥饿，就难以用平静的态度对待食物，这时往往特别想吃蛋糕、巧克力等高糖高热量食物，如此一来，食欲控制系统紊乱了，对糖就更有抵抗力。

所以一定要确保孩子按时吃饭，好好吃饭，肚子饱了自然就能少吃含糖食品了。

4.吃够蛋白质

只有当身体中的营养素足够时，我们才不再需要额外的能量。如果孩子感到饥饿难忍，可以先给他吃鸡蛋等富含优质蛋白质的食物，能有效降低对甜食的渴望。 据新华网

图二

	
1包30克甜豆浆粉	含有13.5克糖，相当于3块方糖
	
1碗60克麦片	含有6.5克糖，相当于1.5块糖
	
1个30克牛角包	含有6.3克糖，相当于1.5块方糖
	
4片消化饼干	含有10克糖，相当于2块方糖
	
1碗60克玉米片	含有18克糖，相当于4块方糖
	
4块绿豆糕100克	含有27克糖，相当于6块方糖