

小心果糖的“甜蜜陷阱”

数据显示,我国成年人高尿酸血症患病率为14%,且呈年轻化趋势。在全民关注健康、防控“三高”的今天,这个被称为“第四高”的代谢性疾病正引起公众的广泛关注。

众所周知,高尿酸血症与痛风的发生、膳食及生活方式等密切相关。喝啤酒、吃海鲜会让尿酸升高,这已经不是什么新鲜事,但你知道吗?高果糖食物也是导致尿酸升高的重要因素。越来越多研究证实,包括鲜榨果汁等在内的高果糖饮食是引起高尿酸血症的原因之一,并与代谢综合征密切相关。

果汁不是很健康吗?!

“血尿酸值521 μ mol/L(微摩尔/升)?”28岁的程序员张磊(化名)盯着体检报告上的数字惊呼“是不是搞错了。”

“我平时也不喝酒,海鲜吃的也不多,尿酸怎么会这么高?”这个自诩为健身达人的年轻人,每天雷打不动完成健身计划后,总会用一杯鲜榨果汁犒劳自己。

当医生告诉他,是运动后喝果汁的习惯导致他尿酸升高时,张磊傻了眼:“果汁不是很健康吗?”

其实,这类情况正在不少医院内分泌科“上演”。“许多高尿酸血症和痛风患者不喝酒,却在聚餐时毫无顾忌地喝果汁饮料。”北京大学人民医院内分泌科副主任医师周灵丽叹息,当体检报告摆在眼前时,他们才意识到,避开了啤酒、海鲜的风险,却被营养果汁“背刺”。

“尿酸是人体嘌呤代谢的产物,会通过肾脏和肠道排泄到体外,当尿酸生成过多或排泄减少时,血液中的尿酸水平就会升高,从而导致高尿酸血症,而高尿酸血症是痛风发生的病理基础。”周灵丽解释道。

那么,果汁这类看似无害的“天然”饮品,为何会成为新的风险推手?

答案藏在被丢弃的果渣里——“许多患者认为果汁是水果的精华,实则不然。”北京市昌平区医院内分泌科副主任医师于大红告诉记者,鲜榨果汁只保留了水果中的果糖、水分和部分维生素,而能延缓糖吸收的纤维素却被丢弃。例如1杯橙汁(约240毫升)的果糖含量相当于3个鲜橙,但饱腹感却不如直接食用鲜果,这容易让身体在不知不觉中摄入大量果糖。

山东大学第二医院肾内科副主任医师宋燕补充道:“水果榨汁后,原先水果里的果糖脱离了膳食纤维的束缚,从内源性糖变成游离糖,更容易被人体吸收。”

“和葡萄糖不一样,果糖代谢有自己的‘快速通道’。”周灵丽介绍,“果糖进入人体后直达肝脏进行代谢,过程中会快速消耗细胞内的磷酸基团,促使大量单磷酸腺苷转化为尿酸前体物质,相当于为尿酸提供了‘弹药’。”而正是这种代谢特性,使得果糖成为现代饮食中隐形的尿酸催化剂。

跳出“甜蜜陷阱”

果糖是一种广泛存在于水果、蜂蜜中的单糖。

记者在超市里看到,货架上摆放了不少写着“0蔗糖”“鲜果萃取”的饮品。可拿起一瓶标明使用鲜果萃取的果汁时,配料表第二位清晰写着“果葡糖浆”。而旁边一款标注“0添加蔗糖”的乳酸菌,经专业机构监测得知,单杯糖含量达24克



图片来源于网络。

(约6块方糖)。

“有些‘0蔗糖’其实就是果糖。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红解释,“现在不少饮料、甜食甚至一些所谓的健康食物,都喜欢用果糖或果葡糖浆来增甜,一是口感更清甜,更重要的是可以贴上‘无蔗糖’的标志。”

而果糖的甜度大约是蔗糖的1.7倍,是甜味最强的天然糖类之一。从果汁饮料到松软糕点,从甜蜜冰激凌到清甜果酒,果糖已成为主要甜味剂,广泛添加到各类食品中。

果糖如此普遍,为何我们日常生活中难以在食品配料表中看到它的身影呢?于大红告诉记者,果糖常常会换个“马甲”,作为添加剂的果糖不是从水果中提取的天然果糖,而是由高果糖浆和玉米糖浆等制作的人造果糖。“在购买食品时需要看食品配料表,如果有结晶果糖、果葡糖浆、高果糖玉米糖浆(高果糖浆)、葡萄糖异构糖浆等名称,即表示添加了果糖。”

在消费者对健康需求日益提高的今天,“控糖”已经成为新时尚,一些商家通过精心设计的包装暗示其产品的天然、健康属性,却刻意弱化了对果糖等非蔗糖含量的提示。

不仅如此,我们的味觉有时也在“欺骗”自己:一些并不是很甜的食物实际上可能是“糖分炸弹”。“为了保持口感松软,糕点中可能添加大量的果葡糖浆和麦芽糖。但是由于大量油脂和盐分的存在,它们可能吃起来并不甜。”日照市人民医院临床营养科主治医师陈垚说,出于提鲜增香的考虑,平时作为咸味调节剂的辣酱、胡椒酱、蚝油等,也会添加大量糖分,“比如每100克胡椒粉约含糖18克,每100克蚝油的含糖量更是有20克以上”。

果糖的“甜蜜陷阱”,能跳出来吗?“要学会看配料表!”山东大学第二医院内分泌代谢科副主任医师姜冬青把这个过程分为两步,一是精准识别果糖“马甲”,留意配料表中是否有果糖、果葡糖浆、玉米糖浆、浓缩果汁等字样;二是根据配料表中的成分排列顺序判断含量,“果糖或其变体出现在前几位,说明该食品中果糖的含量较高”。

限制摄入果糖并不是不吃水果

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》)提到,果糖可诱发代谢异常,并引起胰岛素抵抗,具有潜在诱发尿酸水平升高的作用,应限制果糖含量较高的食品,如含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。

“限制摄入果糖并不是不能吃水果,而是尽可能选择嘌呤、果糖及葡萄糖含量较低,维C和钾离子含量较高的水果”。周灵丽介绍,樱桃、石榴、柠檬、橙子等都是不错的选择,而椰子、牛油果、桂圆这类嘌呤和果糖含量较高的水果则要限制食用。

《指南》中也提到,尽管水果中含有果糖,但水果中的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用,因此水果的摄入量与痛风无显著相关性。建议每天水果摄入量为200克到350克。

而面对网上一些自媒体宣称的“等痛风发作再治疗”“越多运动越不容易尿酸高”“素食可降尿酸”等认知误区,采访中,专家也给出建议。

“治疗高尿酸血症、痛风等相关疾病并非一日之功。需要长时间的生活方式改变和相关药物控制。”姜冬青说。

“控制尿酸最主要的环节就是饮食。”周灵丽提醒,在均衡饮食的基础上,食材选择要注意嘌呤含量。“常见的低嘌呤食物有米面、乳类、鸡鸭蛋、蔬菜、坚果等。高嘌呤食物包括动物内脏、虾蟹、海鲜浓汤、菌类、海藻类、豆制品等,高尿酸血症患者应该限制食用高嘌呤食物。”

选用科学的手法对食物进行烹饪也可以有效控制尿酸。于大红建议,在烹饪肉类食物时,可先用热水将肉焯一下或完全煮熟,然后弃汤再烹调,这样能使肉中的嘌呤含量减少50%以上。饮食搭配方面,宋燕建议可以参考地中海膳食和DASH膳食,前者注重全谷物和坚果补充,后者强调低脂乳制品搭配。

多喝水总是有好处的。于大红表示,人体内尿酸有三分之二可随尿液排出,因此多喝水可促进尿酸排泄。每日应规律饮水2000毫升到2500毫升,优先选用矿泉水或白开水。“适当喝一些碱性液体也可促进尿酸的排出,淡茶、无糖咖啡及苏打水都是很好的选择,但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等。”

“适当的运动可以改善身体健康和代谢。”周灵丽建议,每日20~30分钟即可,强度不宜过大。“关节已存在尿酸结晶者需避免剧烈运动,以防出现急性炎症。”姜冬青补充道。

专家表示,尿酸管理是贯穿终身的健康课题,需要患者对高尿酸血症及其引发的相关疾病建立正确的认知。唯有饮食、运动、生活习惯的系统调节,才能实现人体代谢平衡的持久维系,达到辅助控制疾病发生发展、逐步改善体质的目的。

来源:光明日报