

生活百科

## 饮用奶茶要注意 这些成分不健康

奶茶备受年轻人的喜爱，很多人称之为“续命水”。近日，话题“带这些字眼的奶茶尽量别点”冲上热搜。

### 奶茶里的常见词有啥区别

**奶精**：即植脂末。买奶茶时，如果看到店员用粉末冲调，大概率用的就是植脂末。植脂末的本质是糖和油的组合，摄入过多容易造成体重超标或者肥胖，有些植脂末中还可能含有一定量的反式脂肪酸，对心脏不利。

**基底乳**：越来越多的奶茶店用鲜萃、轻牛乳、丝绒等词汇，搭配茶风味的描述，组合成各种创新的奶茶名字。一般来说，没有明确写“只有牛乳（或鲜奶）”的奶茶，大概率用的是基底乳。其乳成分可能只占3%~5%，蛋白质和钙很少，脂肪含量是牛奶的5~8倍。

**厚乳**：是一种浓缩牛奶，质地浓稠、口感醇厚，营养价值也较高。但如今不少奶茶店用的是调制厚乳，在浓缩牛奶里加了炼乳、淡奶油、白砂糖和乳化剂，风味更浓，糖和脂肪含量也更高。有些基底乳也被包装成厚乳，如“生酪厚乳”“大米厚乳”，成本低，营养价值不高。

**厚椰乳**：它和乳制品没关系，靠丰富的脂肪带来醇厚口感和椰香，热量较高，不利于心血管健康。点奶茶时，尽量避免使用奶精、基底乳的品类。

### 如何识别“科技与狠活”

一看标签。预包装奶茶的包装上必须清晰标注品名、配料表、生产日期、保质期等信息，配料表显示了奶茶是否有食品添加剂等。

二观色泽和质地。用鲜牛奶和茶叶制作的奶茶，颜色是自然的浅棕色或米色，质地均匀。

三闻气味和尝口感。优质的奶茶有浓郁的奶香味和茶香味。如果过于甜腻，可能是添加了过多的甜味剂。

### 如何科学饮用奶茶

控制饮用量。建议每天饮用奶茶不超过一杯，且尽量选择小杯装。

关注糖分摄入。很多奶茶添加了大量糖分，长期过量饮用易引发蛀牙等。点单时，可要求“少糖”或“无糖”。

留意奶制品选择。鲜奶富含蛋白质和钙质，相对健康；而奶精可能含有反式脂肪酸，长期食用不利于心血管健康。

注意咖啡因含量。部分奶茶加入较多茶底或咖啡成分，会引起失眠、心悸等问题，敏感人群应选择低咖啡因或无咖啡因的奶茶。

据生命时报

# 吃夜宵 or 饿着睡 哪个危害更大？

睡前饿了，是来一份夜宵还是饿着肚子睡觉？很多人为了减肥，甚至选择不吃晚饭，也有人选择“16+8”减肥法——只在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。这些选择，哪个更健康？



## “睡前吃夜宵”真的不好吗？

很多人认为睡前吃夜宵会长胖，事实上，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪堆积到肚子、屁股、大腿上。因此，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥时会一下子吃得比较少，到了晚上难免会觉得很饿。这时，适当吃一点东西，再慢慢减少食量也未尝不可。相反，如果本身就吃得很饱，能量摄入很高，就算不吃夜宵，同样会长胖。再吃夜宵，只会更胖。

当然，吃夜宵也不能毫无顾忌，因为它会增加我们的肠胃负担，引发大脑活跃导致失眠等。太晚吃夜宵还可能会导致其他疾病的发生，例如“夜食综合征”。

夜食综合征患者往往早上没胃口，但一到晚上就会食欲旺盛，晚饭结束后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

## “饿肚子睡觉”会更健康吗？

实际上，如果完全不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。人体每天所需能量和营养的总量是基本恒定的，不吃某一顿饭、其他时候也不多吃，肯定无法满足每日的需要。如果直接简单粗暴不吃晚饭，其他生活习惯照常不变，长此以往还会出现精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等营养不良的表现。

不吃晚饭对特殊疾患的影响更大，比如消化道有溃疡的患者，可能会导致溃疡加重；而一些需要三班倒、值夜班的人群，夜里不吃东西也无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说，只有两种人可以不吃晚餐、“饿肚子睡觉”：一是晚餐前吃很多的人。如果午饭吃了很多，或者下午吃了很多零食加餐，晚上又没有运动消

耗，晚餐可以考虑不吃。

二是想控制体重的人。体重较高甚至达到“肥胖”线（BMI>28）的人群需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃晚餐。

## 如何健康吃夜宵？

从健康角度，我们要尽量做到规律地安排好一日三餐，不要不吃晚餐“饿肚子睡觉”，但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵，建议尽量做到：

临睡前1至2小时吃夜宵。临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响睡眠，导致第二天精神差。建议在睡前1至2小时吃完夜宵。

尽量选择清淡、健康的食物。方便面、烧烤、炸鸡等都是高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合作为夜宵。另外，夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类 and 奶类，这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

## 哪些人适合吃夜宵？

1. 糖尿病患者 为了避免第二天早上出现“黎明现象”，糖尿病患者可以在睡觉之前吃一些健康的食物，这样能够保证夜间血糖平稳，防止出现“黎明现象”。

2. 胃病、肝病患者 这两类患者容易出现食欲下降，虽然很容易饿，但是吃一点就饱了，所以这两类患者可以在睡前吃一些夜宵。夜间加餐能让患者在夜间维持很好的营养吸收，如果把加餐放到白天，可能会影响患者的正餐，所以建议晚饭两小时后吃一些夜宵，比如粥、馒头、面条、小馄饨等，夜宵的量可以和正餐一样。

3. 消瘦的老年人 老年人胃肠道消化吸收功能下降，加之患有基础疾病，食欲下降，饭后容易腹胀，导致体重持续下降，这时候建议养成睡前加餐的习惯，一方面不影响一日三餐，同时也更利于胃肠道吸收营养，防止体重进一步下降。

据央视新闻

食疗保健

## 鸡蛋每周吃够量 心脏血管都受益

鸡蛋看起来平平无奇，但它的营养其实很丰富。每周吃够一定数量的鸡蛋有助于延长寿命，降低心血管疾病死亡风险，患糖尿病和高血压风险也更低。

鸡蛋简单易得、食用便捷，富含优质蛋白质、卵磷脂、多种维生素和矿物质等营养成分。现阶段，《中国居民膳食指南（2022）》建议，一般成年人群每周可摄入280~350克蛋类，健康人群每天吃一个全蛋是比较合理的。

1. 正常成年人，建议每天吃1个鸡蛋（包括蛋黄）。

首先，我国居民膳食指南中建议，正常成年人每周应摄入280~350克蛋类，以一个鸡蛋50~60克计算，大约是每周吃6~7个鸡蛋，也就是每天1个蛋。

其次，再从大家担心的胆固醇的角度来看看权威机构推荐的摄入量。由中国血脂管理指南修订联合专家委员会、国家心血管病专家委员会、中华医学会心血管病学分会、中国卒中学会共同修订的《中国血脂管理指南（2023）》中指出，成人每日胆固醇摄入量应不高于300毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量在200毫克左右，考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量胆固醇，每天吃1个鸡蛋，对于成年人来说也是适宜的。

2. 孕期、哺乳期、青春期的学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人士，建议一天最多吃3个鸡蛋。

对于孕期、哺乳期妇女，以及处于青春期的中学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人来说，他们对优质蛋白质的需求往往比普通人更大，将鸡蛋作为补充优质蛋白的来源是很好的方式。

3. 高血脂人群要注意控制脂肪总摄入量，其中鸡蛋建议一天不超过1个，一周不超过5个。

对于高血脂人群来说，他们的脂类代谢已经出现了问题，对于食物来源的胆固醇和体内自我合成胆固醇的调节能力比不上正常人，因此对于胆固醇的摄入要格外敏感一些。根据卫生健康委今年发布的《成人高脂血症食养指南》，高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在200毫克以内。也就是说，吃1个鸡蛋就可能面临胆固醇摄入超标的风险。

4. 肥胖人群要注意控制总膳食摄入量，包括鸡蛋。

对于有肥胖问题的人群来说，需要控制饮食热量和脂肪的摄入量，不建议吃太多鸡蛋。

据科普中国