



# 水果越甜含糖量越高？不一定

## 水果甜度由糖、酸含量及其比例决定

“甜度是一种口感，水果含糖量光靠甜不甜来判断并不靠谱。因为甜度不仅由水果的含糖量决定，还与所含糖的种类及含糖量有关。”青岛农业大学园艺学院教授、农业农村部农产品质量安全专家组成员聂继云表示。

甜和酸是水果最重要的口感，分别由糖和有机酸产生。但水果的甜酸风味并非甜味和酸味的简单叠加，而是糖和酸共同作用的综合结果。其中，糖指可溶性糖，如葡萄糖、果糖、蔗糖等；酸指有机酸，如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。

水果的甜度既取决于糖和酸的含量，也取决于糖和酸的种类及比例。

从糖的角度来说，不同的糖组分对甜度的影响不同，果糖、蔗糖和葡萄糖的甜度分别为1.75、1和0.75。

“水果由于所含糖组分比例不同，可溶性糖总含量不能反映其综合甜味。糖组分对水果甜味的影响还与其感甜阈值有关，只有当含量与感甜阈值之比大于1时，该糖组分才能对果实的甜味产生影响。”专家说。

对苹果的研究表明，优质苹果的风味以酸甜适度为主，含糖量中等、糖酸比在20~60；糖酸比低于20时，其风味淡或趋于酸味；糖酸比高于60时甜味增强。

专家表示，水果中含糖量变幅较小，含糖量变幅较大，因此，含糖量是决定糖酸比大小的主要因素。

“在水果种植中，水果甜度的高低还会受很多其他因素影响，如品种、气候条件、栽培技术等。”专家说，比如，在适宜区种植、增施有机肥和钾肥、控制产量等均有利于提高水果的品质和含糖量。

## 担心肥胖尽量避开“高糖”水果

“甜度是一种味觉感受，同样的水果，有些人吃起来可能觉得甜，别人则未必有此感觉。”专家说，市面上流行的甜度计测量的是水果的可溶性固形物(可溶性的糖、酸、维生素、果胶、矿物质等)，对于普通人判定水果的甜度有一定参考价值。

不少人担心食用含糖量高的水果导致肥胖。对于想减肥的人来说，可以尽量避开“高糖”水果，

比如葡萄、香蕉、樱桃、枣等。许多水果都含有丰富的维生素等营养成分，比如草莓、猕猴桃、山楂、柿子等，鲜枣的维生素C含量尤其高，可达200mg/100g。

根据中国营养学会推荐的《中国居民平衡膳食宝塔》，成年人每天应摄入200克~350克水果。总体来看，我国居民水果消费量明显低于此标准。需要注意的是，水果最好放在两餐之间吃，从营养角度考虑，不能单吃水果做正餐。

据科技日报



草莓吃起来感觉比菠萝甜，但草莓的含糖量却远低于菠萝。火龙果、猕猴桃吃起来比西瓜酸，但它们的含糖量却远高于西瓜……

很多人认为越甜的水果含糖量越高，不甜的水果含糖量肯定不高。但实际上，吃起来不甜的水果，含糖量未必少。水果的甜度不只由含糖量决定，还与含糖量等多种因素有关。



## 幽门螺杆菌最怕3种天然食物

幽门螺杆菌对人的胃部有着非常大的损伤，还具有很强的传染性。一旦感染幽门螺杆菌，就一定要快速治疗。

除此之外，专家建议多吃3种天然食物，对于幽门螺杆菌来说，有着很好的抑制作用，而且还能够保养胃部。

### 哪些食物可以抑制幽门螺杆菌？

西兰花 西兰花中所含有的异硫氰酸酯对于抑制幽门螺杆菌，效果是较好的。

感染幽门螺杆菌后，如果每天适当吃一些西兰花，那么会使得体内的幽门螺杆菌数量下降。而且，还可以起到抑制幽门螺杆菌生长的功效。

卷心菜 卷心菜中含有非常多的抗生素类物质，这种物质能够杀死进入胃部内的许多种细菌，而对于幽门螺杆菌来说，也可以起到一个抑制效果。

卷心菜中含有一种叫做胃酮的成分，这种成分能够促进胃液快速分泌出粘液，从而形成一种黏液屏障，使胃部免受一些细菌的伤害。而且，多吃卷心菜还对胃部溃疡有好处。

### 紫皮独头蒜

紫皮独头蒜被称为地里长出来的青霉素，杀菌、解毒效果非常好。而且，紫皮独头蒜对于预防消化道类癌症有着较好的疗效。对于感染幽门螺杆菌的人群来说，每天适当吃一些紫皮独头蒜，能够起到杀菌、解毒以及抑制幽门螺杆菌生长的效果。

武珍珍



## 大同好医生系列报道

# 筑牢防线 勇为先锋

“无论是在武汉，还是在家乡，不同的战场，相同的使命！”2月14日，山西大同大学附属医院医务科主任陈勇主动请缨，以大同市第四批支援湖北医疗队队长的身份，带领第四批46名队员直面病毒，逆行而上，紧急驰援湖北。在仙桃，他与战友们共同打赢这场没有硝烟的战斗竭尽全力，用坚守、爱心、奉献医治着每一名患者，践行着铿锵有力的誓言，用实际行动向党和人民交上了一份满意的答卷。

陈勇从事感染性疾病科临床医疗工作23年，非常熟练地掌握着各类感染性疾病的诊治。2003年2月，还是一名临床住院医师的陈勇刚刚从解放军302医院进修感染性疾病归来，恰逢“非典”疫情，由于所学专业 and 亲身经历原因，被委以首批进驻抗击“非典”一线的重任，经过近2个月的奋力拼搏，圆满完成使命，并被评为大同市“抗击非典先进个人”。

陈勇在长期救治感染性疾病的工作过程中，先后经历了抗击“甲流”和防治“禽流感”等工作。今年2月，新冠肺炎疫情袭来，他主动积极请战，任大同市新冠肺炎救治专家组组长，在大同市中医院新冠肺炎隔离病区，执行本地新冠肺炎疫情防控和救治任务。

抵达仙桃后，陈勇承担着仙桃新冠肺炎重症病区的医疗救治工作。他发挥专业专长，结合自身感染专业经验，安排驻地消杀防护和上下班、乘电梯、就餐等规则，对队员严格培训了院感防护规则和防护用品穿脱流程，持续完善《驻地生活指南》，同时制定战地特色管理制度，最终纳入《山西省支援湖北三市医疗队工作制度汇编》。

为使队员全身心投入到医疗救治工作中，陈勇注重关心、关爱和帮助他们克服心理、生理问题，建立队员身心健康支持信息体系、分组定期谈话制度、身心健康每日零报告制度等，掌握每一名队员的身心健康状况。他还陪伴每一位不适战友检查就诊，并对就诊过程全程进行记录和跟踪，做到百分之百的知情和放心。在抗击疫情临床工作之余，陈勇组织队员开展各种活动，编写党支部“队歌”，建立宣传队，创作发表了美文作品20余篇，宣传集体，鼓舞斗志。

疫情是命令，更是对党员干部的检验。在湖北省仙桃市工作期间，除完成临床工作外，陈勇还任山西省支援湖北三市抗击疫情前方指挥部医疗救治组成员、心理关爱组成员。成立前方指挥部党委后，他又任仙桃市第三临时党支部

书记，积极开展党建、党员信息统计、收集入党申请书、积极分子谈话记录等工作，在支援湖北期间择优发展预备党员16名。

陈勇在支援湖北的战斗中，没有一天能够按时休息，每日都奔忙到深夜，在临床、党建、院感、驻地、后勤、宣传、队员健康和心理保障等各个方面，都付出了大量的心血。最终，他率领本批队员，连续鏖战40余天，以“医疗护理零差错、治愈出院零回头、医疗安全零事故、医务人员零感染”的合格答卷，治愈率达95%以上的优异救治成绩，圆满完成了任务。

陈勇说，在这场全民抗疫中，自己只是做了力所能及的工作。他用最朴实的话语、最美的背影给人们留下深深的感动。

王芳

## 营造尊医重卫氛围 助力健康大同建设

大同市卫生健康委员会 大同市医师协会

## 秋季如何预防抑郁症复发(二)

秋季，有抑郁情绪的人或者正处在抑郁阶段的人群，自身的抑郁情绪很容易复燃。那么如何预防抑郁症复发呢？

### 4. 不向亲友谈消极的东西

这是自我治疗抑郁症的一大重点。除此之外，亲友最好不要听患者消极的言谈。这并不是同情患者，主要是亲友听患者谈消极的东西，会强化他们的消极情绪。

### 5. 定计划留有余地

就是每天为自己制订一些简单的计划，然后顺利地按计划完成。这就是人们通常所说的“跳一跳就可以摘到果实”。

### 6. 培养广泛兴趣

广泛的兴趣是抑郁症的“救生圈”，当一个人的人生只有一种选择的时候，他的快乐也只能是单向选择，这种快乐也是不稳定的，应该借助多种方式调节释放自己。包括老年人要保持一份好奇心，经常参加一些文体活动。研究显示，游泳、慢跑、骑车等有氧运动可以刺激身体产生令人愉悦的物质，而使人感到快乐。同时在参加这些活动中，不仅是增强体质，更重要的是增强了人与人的交流。

避免抑郁症复发还要注意早发现早治疗。抑郁症的危害巨大，是精神科自杀率最高的疾病，患了抑郁症一定要及时治疗，不要耽误病情。

大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传



# 糖尿病患者不可不知的事儿(三)

## ——访大同现代医院糖尿病专家邢林山

本报记者 刘锦秀

记者：血糖降得越快越好，越低越好？

邢林山：糖尿病患者主要问题是高血糖为主的一组症候群，所以降糖是其首要任务和目标，但也不是降得越快越好，越低越好，而要具体情况具体对待，因为降糖过快有危险，降得过低更有危险，发生低血糖的风险就要增加。低血糖反复发作，导致血糖剧烈波动，难以控制，更增加了血管内皮细胞的破坏。低血糖还可诱发心、脑血管事件及猝死，有时患者曾经出现过低血糖，就对低血糖产生了恐惧，这样就容易阻碍血糖达标，增加慢性并发症的发生风险。再则对于年老体弱者或有多种并发症者，血糖的高低已不再是衡量其糖尿病控制好坏的标准，有时其血压的高低可能更为重要，所以要根据每个患者的具体情况定出每个人的血糖控制标准。

记者：饮食治疗就是不吃或少吃主食，忍饥挨饿？

邢林山：饮食治疗就是饥饿治疗，这是很多人的想法，许多糖尿病患者在接受饮食控制的初始阶

段或一段时间内有明显的饥饿感，因而误认为控制饮食就是饿肚子。这也是上世纪五六十年代前，很多医院或医生的要求及治疗方法，但今非昔比。事实上，许多糖尿病患者未出现患病之前，饮食上基本上随心所欲，这种饮食习惯往往导致体内热能过剩，体重增加甚至发生肥胖。一旦要改变这种想吃什么就吃什么的习惯，当然会出现饥饿感而不适应的现象，应该说这是饮食治疗过程中出现的暂时现象，所以饮食控制得暂时不适宜并不等于挨饿。克服这种现象的关键是患者思想上的充分认识，要把饮食控制视为比药物治疗更重要的治疗措施，只要不出现低血糖，就应该坚持不改变饮食治疗方案和不额外进食，一般经过一段时间的适应就会很快适应饮食控制。其次是增加含糖热量低的蔬菜摄入量，以延缓胃的排空，减轻饥饿，这点对于那些肥胖人群尤为重要。

记者：饭吃多了，多用药就行了吗？

邢林山：有些患者在感到饥饿

时常忍不住地多吃点，有的患者是习惯于每次要吃饱才算吃好，吃完了又后悔，此时他们可以采取自行加大原来的服药剂量的方法，误认为是饮食增加了，多服点降糖药就可把多吃的食物抵消。其实不然，这样做不但使饮食控制形同虚设，而且在加重胰岛负担的同时，也增加了低血糖和药物不良反应发生的可能，不利于病情的控制，最后是血糖越来越难控制。

记者：注射胰岛素会成瘾吗？

邢林山：时下，在药品市场中，治疗2型糖尿病的药物非常多，这确实给2型糖尿病患者带来了福音，但也让一些患者走入误区，他们认为既然有药可吃，何必用胰岛素。胰岛素是给1型糖尿病患者准备的，更何况胰岛素天天要注射，又疼又麻烦。还有的患者认为，一旦用上胰岛素，就会产生依赖，终身不能停用。为此，患者非常害怕使用胰岛素，每当医生建议患者使用时，他们都会找出各种理由来拒绝。其实，注射胰岛素并不成瘾，1型糖尿病和2型糖尿病患者使用胰岛素，一方面可增加葡萄糖

的利用，改善代谢紊乱；另一方面使机体胰岛得以休息。若2型糖尿病患者胰岛的功能恢复，可减少胰岛素用量直至改用口服降糖药物治疗。

记者：长期用药不利健康，糖尿病患者长期用药对人体有害？

邢林山：糖尿病是一种终身性疾病，需要长期治疗。同时，由于糖尿病患者常常伴有高血压、高血脂以及各种微血管和大血管并发症，所以糖尿病患者需要针对上述情况采取综合治疗，这就不可避免地造成了服药种类的繁多。不可否认，任何药物都有一定的不良反应，但糖尿病患者不可将药物的不良反应过分放大而因噎废食。事实上，临床上使用的各种正规降糖药都是经过严格临床试验和多年临床验证的基础上得到确认的安全、有效的药物。因此，患者在使用药物时不必顾虑太多。在患者肝肾功能正常的情况下，药物能够在肝及肾正常代谢和排泄，并不会增加身体的负担，因而用药的安全是有保证的。

## 市五医院开展应对秋冬季新冠肺炎疫情防控演练

本报讯(记者 锦秀)日前，市五医院组织开展了应对秋冬季新冠肺炎疫情突发事件的应急演练。

当前境外新冠肺炎疫情全球大流行的势头仍未得到有效遏制，输入性疫情的风险长期存在。有关专家研判，今年秋冬季我国新冠肺炎疫情暴发的风险较高，且秋冬季又是各类呼吸道疾病的高发期，将增加新冠肺炎疫情形势的复杂性和防控难度。针对今年秋冬季可能出现的新发疫情，为实现“及时发现、快速处置、精准管控、有效处置”的工作要求，进一步规范市五医院疫情防控常态化卫生应急工作，该院开展了应对秋冬季疫情防控桌面推演和实战演练。

9月29日上午11时，该院副院长尉杰忠在该院一号楼会议室，组织召开了应对秋冬季新冠肺炎疫情桌面推演会议。该院新冠肺炎疫情防控办公室(医务科)、护理部、医院感染管理科、发热门诊、PCR实验室、后勤保障部等部门负责人以及该院新冠肺炎专家组成员参加此次推演会议。此次会议从全方位、多角度对预案和演练脚本进行讨论，找出不足，及时修订预案和演练脚本，使之更贴近实际、更具有操作性。尉杰忠要求，如果启动应急预案后，各部门要明确职责，严格执行应急预案和各项工作流程，同时做好部门间的衔接与配合，上下联动，积极有效地完成新冠肺炎疫情突发事件的处置工作。

9月30日，该院在秋冬季新冠肺炎疫情突发事件应急演练中，对启动突发事件应急预案流程；门诊预检分诊流程；发现疑似患者后转至发热门诊流程；诊室、病室封闭及消毒流程；发热门诊就诊、会诊流程；向卫生健康部门上报流程；相关人员正确使用防护用品流程；确诊病例转运定点医院等多个环节进行了演练，有条不紊地做好每一个环节的工作，通过应急演练提升了市五医院作为我市新冠肺炎定点医院科学防控能力和应急处置能力。



## 有些食物虽美味 却是“催老剂”

现实生活中，有很多人比自己的同龄人要衰老很多。导致这种状况出现的原因较多，与过度疲劳、慢性疾病、心理情绪等因素有很大关系。除此之外，专家建议有些食物不能摄入过多，否则加速人体的衰老。

### 一、油炸类食物

日常生活中很多人喜欢吃一些油炸类食物，尤其是一些女性，比如炸鸡、炸薯条、炸鸡、炸鸡、炸鸡等。这些油炸食物会导致人体内的自由基增多，从而使细胞组织出现过度氧化衰老的现象。这类食物中的脂肪含量特别高，很容易导致人体内的代谢变慢，而且会影响到内分泌，使得机体快速地衰老。

### 二、含铅食物

含铅食物主要包括女生特别喜欢的爆米花，以及松花蛋、薯片等。

这些食物中含有较多的铅元素，这是一种有毒金属，如果食用量超过一定的程度，那么就会对人体的肝脏、造血功能以及神经组织产生较大的损害，从而会影响到记忆力。不但使人体的健康受到损伤，而且还会出现提前衰老的现象。

### 三、甜食

大多数女性喜欢吃甜食，其实，只要控制好甜食的量，并不会对身体有较大危害，也不会使女性加速衰老。但是，大部分女性都掌控不好甜食的量。

一旦食用过多甜食，不但很容易使人发胖，而且还会使过多的糖分在体内无法及时排出去，使皮肤细胞出现一些损伤，从而降低皮肤中胶原蛋白的弹性。那么，就会使皮肤出现较多的黑色素，加速皮肤与人的衰老。

想要避免衰老，上述这些食物一定要少吃或不吃。 武珍珍