

# 她把“0糖0卡”电解质饮料当白开水喝 每天至少喝3瓶

结果出现视力模糊、体重下降等症状

为了“喝得更健康”，湖北67岁的陈奶奶用“0糖0卡”电解质饮料代替白开水，每天至少喝3瓶。渐渐地，她出现视力模糊、体重下降等症状，后来还伴有腹痛、乏力、食欲差，最终在长江航运总医院被确诊为2型糖尿病酮症，并伴有泌尿系统感染和低钾血症。现实生活中，不止陈奶奶，许多人也掉入了“0糖0卡”的陷阱。“零热量、零蔗糖”，究竟是不是食品的健康保证书？

## 无糖=无负担？大错特错！

湖北省疾控中心主管医师李菁菁解释，很多人被“无糖”两个字骗了，以为没有添加蔗糖，就等于对身体没影响。其实这背后隐藏着几大真相。

首先，根据我国《预包装食品营养标签通则》的标准，0糖是指每100克/毫升食品中，糖含量≤0.5克；0卡是指每100克/毫升食品中，能量≤17千焦（约4

大卡）。所以，不是完全不含糖、不含能量，只是含量极低。

其次，大多数“0糖0卡”食品为了保持甜味，会使用代糖。代糖又称为甜味剂，其甜度通常是蔗糖的几十倍甚至数百倍，但能量极低甚至为零，包括天然甜味剂（甜菊糖苷、罗汉果甜苷、赤藓糖醇等）和人工甜味剂（阿斯巴甜、蔗糖素、安赛蜜等）。

研究表明，虽然代糖几乎不产生能量，但长期过多摄入也可能对我们身体产生不利影响。

## 过量吃代糖，5大健康风险找上门

**肠道菌群“罢工”：**腹泻腹痛常相伴。部分代糖会抑制肠道有益菌，打乱菌群平衡；木糖醇、赤藓糖醇等糖醇类代糖吃多了，容易引发腹胀、腹泻，尤其肠胃敏感的人更明显。

**增加肥胖风险：**长期吃代糖会干扰身体对饥饿感和饱腹感的判断，持续的

甜味信号还会刺激食欲，让你忍不住想吃更多高热量食物，甚至依赖甜味。

**糖尿病风险+11%：**代糖的甜味会“欺骗”大脑，促使胰岛素分泌，长期可能导致胰岛素抵抗。哈佛研究证实：每天喝2杯无糖饮料，患糖尿病风险增加11%，就算坚持运动，也难以抵消这种伤害。

**心血管亮红灯：**血栓、心梗风险上升。瑞典研究发现，阿斯巴甜可能加剧动脉粥样硬化；摄入赤藓糖醇后，血小板活性会增强，促进血栓形成，进而增加心肌梗死、中风的风险！

**大脑加速衰老1.6年：**最新研究显示，健康中老年人每天喝1罐无糖饮料，大脑衰老速度比喝得最少的人快1.6年，记忆力和认知功能可能受影响。

## 理性吃“0糖0卡”分三步

学会看标签：避开“隐形热量”

看配料表：除了糖，还要警惕淀粉、糊精（都是碳水化合物，会转化为糖）、黄油、奶油（高热量）；

看营养成分表：重点看“能量”和“脂肪”，比如0糖曲奇可能含500千卡/100克能量，相当于4碗米饭！

## 控制摄入量：偶尔解馋就好

饮料：0糖气泡水、无糖奶茶每月喝1~2次即可，别代替白开水天天喝，最好的饮品永远是白开水！

零食：就算是0糖版本，也要像普通零食一样限量吃，别因为“健康”就暴饮暴食。

## 养成健康饮食习惯：减“甜”先减“欲”

优先吃天然食物：蔬菜、水果、全谷物、豆制品，它们的天然甜味能满足需求，还能提供全面营养；

逐步减甜：慢慢适应清淡口感，减少对甜味的依赖，才能从根本上远离“过度甜”的伤害。

据广州日报、湖北日报

# 孩子每天该喝多少水

水是生命之源，健康饮水对于维持人体正常生理功能、促进新陈代谢、预防疾病等至关重要，尤其是对于处于生长发育关键期的儿童青少年。

## 每天该喝多少水

依据《中国学龄儿童膳食指南（2022）》及《中国居民膳食营养素参考摄入量》的相关建议，不同年龄段儿童青少年每日直接饮水量（不含食物所含水分）的推荐标准如下：

4~6岁，约800毫升/日；

7~10岁，约1000毫升/日；

11~13岁，其中男生约1300毫升/日、女生约1100毫升/日；

14~17岁，其中男生约1400毫升/日、女生约1200毫升/日。

需要提醒的是，以上儿童青少年每日直接饮水量标准，是在气候温和、轻体力活动条件下的建议。若孩子运动量较大、出汗多或天气炎热，需根据实际情况，适当增加饮水量。

此外，人体每日总需水量包含汤、粥、果蔬等食物中的水分。若孩子当天摄入了大量含水食物，可适当减少直接饮水量。

判断饮水是否充足的一个直观方法是观察尿液颜色。如果尿液颜

色呈透明色或淡黄色，一般表示饮水量达标；如果尿液颜色偏深，呈深黄色或琥珀色，则提示需及时补水。

## 白开水是优质选择

市面上饮用水种类繁多，选对饮用水才能守护儿童青少年健康。

白开水是儿童青少年饮用水的优质选择。煮沸后的自来水安全卫生，还保留钙、镁等有益矿物质，经济实惠。

矿泉水虽含有一定量的矿物质，但饮食均衡的儿童青少年无需依赖它补充营养。矿物质的主要摄入渠道是日常饮食，部分矿泉水中的钠含量偏高，长期大量饮用会加重肾脏代谢负担。家长可优先为孩子选择低钠淡矿类型的矿泉水。

纯净水、蒸馏水几乎不含矿物质，短期饮用对身体无不良影响，但长期单一饮用易导致矿物质摄入不足，尤其不适合挑食偏食的儿童青少年，不建议作为日常唯一饮用水。

需要明确的是，以下几类饮品均无法替代白开水，更不适宜作为儿童青少年日常饮水的主要选择。

**含糖饮料：**长期饮用易引发儿童青少年肥胖、龋齿等健康问题，还可

能扰乱正常的饮食习惯。

**鲜榨果汁：**虽以水果为原料，但加工过程中膳食纤维大量流失，且糖分浓度大幅升高，热量远超白开水与新鲜水果本身，过量饮用同样存在肥胖风险。

**茶与咖啡：**这类饮品含有咖啡因成分，会影响儿童青少年神经系统的正常发育，还会干扰钙的吸收与利用，不利于骨骼健康成长。

**运动饮料：**其配方专为高强度运动后大量出汗的人群设计，可补充流失的电解质，日常饮用则会因糖分与钠含量过高，加重身体代谢负担，对健康有害无益。

## 饮水温度有讲究

不同温度的饮用水可适配不同饮用场景。35~40摄氏度的温水最接近人体体温，对胃肠道的刺激性小，空腹饮用或肠胃较弱的儿童青少年可优先选择。10~20摄氏度的凉白开口感清爽，在夏季高温时段或运动后大量出汗时饮用，体感更佳。

需要提醒大家，饮水应避免两个极端。超过65摄氏度的过烫水会损伤口腔与食道黏膜，长期饮用会增加

食道癌风险。10摄氏度以下的冰水易引发胃肠道痉挛、腹痛，大汗淋漓时切忌立即饮用。

## 让孩子爱上喝水

**装备诱惑法：**给孩子选心仪的卡通水杯或吸管杯，能大幅提升其喝水意愿。

**游戏激励法：**和孩子玩喝水干杯游戏，或制作打卡表，每喝一杯贴一颗星星，集满数量兑换非食物类小奖品。

**自然提味法：**如果觉得白水无味可加入1~2片柠檬、薄荷叶或几颗莓果，这样不仅有天然果香，还没有添加糖的风险。

**榜样示范法：**家长以身作则多喝水，孩子善于模仿，会主动多喝水。

**固定时间法：**养成规律饮水习惯，晨起空腹喝200毫升温水唤醒身体，午睡后、餐前半小时适量饮水，睡前1小时少喝水，避免频繁起夜。

家长要提醒孩子，避开3个饮水误区，即不要等到口渴再喝水；不要一次大量喝水，可遵循少量多次原则，每次喝100~200毫升；饭前不要大量喝水。

据健康科普