夏季皮炎排湿先行

空气湿度大、体内湿气重都可能是夏季皮肤病的诱因

D02–D03版 特别报道

创意摄影/新京报记者 王远征

■ 公告牌

甜食或增胰腺癌发病风险

近日，某专业医学网站登出一条报道，斯德哥尔摩学院的Dr. Susanna C. Larsson和其同事发现，饮食中如果有大量的糖类和加糖的食物会增加胰腺癌发病的可能。与不喝饮料的人群相比，每天饮用两种或更多饮料的人群来说，他们胰腺癌的发病风险会高达93%。在报道中还提出，虽然食用水果是健康的，但是食用加糖水果汤或是烩制的水果会有51%的患病风险。拉森博士表示，越来越多的信息表明，对于那些大量饮用碳酸饮料和果汁的人来说，其患胰腺癌的可能性极高。

拉森博士认为，糖可能是引发胰腺癌的最重要的因素："日常饮食中所含的糖越多，体内的血糖含量就越高，这将增加人体胰腺的工作负荷。为了应对不断增大的工作量，人体内会增加大量的胰腺，结果导致癌症的产生。"降低患胰腺癌的风险只有一个办法，就是减少人们特别是小孩子对甜食和碳酸饮料的依赖。

科普作家、松鼠会成员云无心说，其实核心是高糖饮食增加各种慢性病的风险，常见的甜食中的糖：蔗糖、高果糖浆、蜂蜜等，并没有本质区别。

"什么糖可以多吃点？实际上，所有的含糖甜味食物，都不能任性多吃，哪怕是号称可以减少糖分吸收的产品，也需要控制数量。"**中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红**在其微博上说，"糖这类物质，极其容易在不知不觉中摄入过量。过量时它就是有害健康的。若把其摄入量控制在每日总能量的10%以下，限量约为50克；在20克以下可以不担心了。"

范志红进一步在其博客中解释说，传统制作的麦芽糖中有点B族维生素，但它并不是补充B族维生素的主要来源；红糖中有多种矿物质，但它也不是补充矿物质的主要来源，实在要增甜时，用它替代白糖是合算的，但也没有必要大量吃。市面上有姜汁红糖、益母红糖等很多产品，主要效果来自于配料中的姜和其他药材，糖只是缓和味道令人愉悦的配料；葡萄糖说不上滋补，而且会造成血糖剧烈波动，能正常吃饭又不做体育训练的人一辈子无需吃它。低血糖患者如果要用葡萄糖，只能少量，更不能经常用葡萄糖当成保健食物，以避免造成过后再次血糖迅猛下降。果糖对糖尿病人没什么好处，果葡糖浆对控制血脂和预防肥胖有负面影响。果糖和蔗糖都有人不耐受，吃了之后发生不良反应，如腹泻、湿疹、黏液增多、脸上起痘痘等。

新京报记者 潘波

D09–D11 母婴

补钙与出牙没有直接关系

D12 身心护理

巴神背后的蓝色胶布有多神？

责编 李静 美编 顾乐晓 责校 郭利琴