

# 网红超长蛋挞高糖高脂超高热量

## 毓璜顶医院营养专家提醒:五类人尽量别吃

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 摄影报道

近期,一款60厘米的超长网红蛋挞走红,凭借超大尺寸成为新晋打卡美食,不少市民排队购买尝鲜。这款被称作蛋挞界“巨无霸”的网红甜品,口感酥软香甜,但在美味背后,潜藏着不小的健康与营养风险。烟台毓璜顶医院临床营养科冯艳副主任医师提醒,超长蛋挞属于高糖、高脂、超高热量食物,特殊人群需谨慎避开,普通人食用也要讲究方式方法,切勿盲目跟风。

### 一根顶8个普通蛋挞! 热量远超日常一餐

冯艳介绍,从食材配方和体量来看,这款超长蛋挞的营养负荷远超普通蛋挞。按照常规烘焙配方及体积粗略测算,一根60厘米超长蛋挞,营养含量大致等同于6至8个市面普通蛋挞。普通单个蛋挞热量约150至200千卡,以此推算,一整根超长蛋挞热量轻松突破1000千卡,几乎接近成年人一餐至两餐的正餐热量摄入标准。对于日常控制饮食、维持健康体态的人群来说,单次食用即可造成热量严重超标。

除此之外,超长蛋挞的食材配比暗藏双重负担。其

多层酥皮制作过程中,添加了大量黄油、起酥油、猪油等原料,饱和脂肪含量极高;甚至有些蛋挞中添加了人造奶油、植物起酥油(部分氢化植物油)等“反式脂肪酸”,对人体的健康危害更大。即使有些配料表写着“0反式脂肪酸”,也不能掉以轻心。由于我国国标GB28050规定每100g食物反式脂肪酸≤0.3g,营养成分表就可以标注为“0反式脂肪酸”,但不代表没有;蛋挞内馅则以白砂糖、淡奶油、全脂牛奶调配而成,糖分密集。冯艳解释,这种“高油+高糖”的组合,会强



烈刺激大脑奖赏系统,带来极强的味觉满足感,容易让人不自觉过量食用,不仅加

重身体代谢负担,长期过量摄入还会增加肥胖、代谢紊乱的风险。

反酸、腹泻的人群,食用超长蛋挞后,易出现积食、腹胀、反酸烧心、肠胃不适等症状,诱发肠胃问题。

对于正在减脂、控制体重的人群,日常每日热量缺口本就较小。一根超长蛋挞的热量,几乎占据成年人每日推荐摄入热量的一半,单次食用就会打破减脂节奏,抵消多日的运动和饮食管控成果,严重影响减重效果。

日常存在舌苔厚腻、口腔

黏腻、大便黏马桶、身体沉重乏力、容易浮肿的痰湿体质人群,脾胃运化功能偏弱。高糖高脂的蛋挞会加重体内湿气、淤积痰湿,容易导致身体不适症状加重。同时,冯艳特别提醒,儿童不建议过多食用此类甜品。长期摄入高糖高脂食物,容易养成嗜甜、重口的不良饮食习惯,增加儿童肥胖、龋齿的发生风险,不利于生长发育。

多余热量,促进消化代谢,减少脂肪堆积。

最后,冯艳强调,网红美食虽新鲜有趣,但健康永远是第一位。日常饮食需遵循“低糖、低脂、均衡膳食”的原则,偶尔解馋适度即可,切勿跟风过量食用,尤其是特殊人群,需严格忌口,守护自身代谢健康。

## DNA甲基化或可揭示部分癌症早期信号

英国牛津大学近日发布公报说,该校研究人员参与的一项国际研究发现,通过分析血液中的DNA(脱氧核糖核酸)甲基化模式差异,或可在部分癌症确诊前数年识别与其早期发展相关的信号,这为未来癌症早期筛查提供了新思路。

DNA甲基化是DNA化学修饰的一种形式,可调控与细胞生长、免疫功能和炎症等过程相关的基因活动。研究团队分析了加拿大一项研究中491名参与者的血液样本,这些人在采血时均未患癌,部分人后来患上乳腺癌或前列腺癌。研究团队比较了他们血液中的DNA甲基化模式的差异。

研究显示,与前列腺癌相关的DNA甲基化变化表现出较明显的早期信号。利用相关标志物,研究人员可在确诊前5至8年识别出前列腺癌高风险人群。乳腺癌的早期DNA甲基化变化信号相对较弱,但仍可在确诊前1.5至8年区分患该病风险较高和较低的人群。

研究人员认为,这类检测未来或有助识别需要接受更积极筛查的人群,同时减少低风险人群不必要的检查。论文通讯作者、牛津大学分子遗传学教授菲利普·阿瓦达拉说,这类研究正推动相关技术从检测已经形成的肿瘤,进一步走向识别癌症发展的早期系统性信号。未来微创血液检测有望与现有筛查手段互为补充,帮助找出最需要密切监测的人群。

据新华社

## 个性化运动强度有助老人维持身体机能

芬兰于韦斯屈莱大学日前宣布,其研究人员参与的一项研究显示,老年人的身体活动重在“适量”。只要强度适当,即便每次活动时间较短,也可能对维持身体机能更有助益。

于韦斯屈莱大学与英国剑桥大学的研究人员利用4年时间对295名居家老人进行了追踪研究。在研究开始时,参与者的年龄分别为75岁、80岁和85岁。研究人员利用佩戴式设备记录他们的日常身体活动,并通过6分钟步行、5次坐站等测试评估身体机能变化。

结果显示,根据每位老年人自身的体能水平来衡量运动强度,那么相对于自身能力达到中高强度的身体活动越多,其6分钟步行距离下降越少,意味着步行能力保持得相对更好。

研究人员认为,这一结果表明,老年人活动时,运动强度是否与自身能力相适应,可能是维持身体机能更重要的因素。对于体能较弱者,强度相对较低的活动就可能达到足够的锻炼效果;体能较好者则可能需要更高强度的活动,以达到锻炼目的。

研究还发现,每次身体活动持续时间长短与身体机能变化没有独立关联。研究人员认为,与一次连续活动持续多久相比,身体活动的总量以及运动强度是否与个人体能相适应可能更加重要。这表明,在评估老年人身体活动以及制定运动建议时,应更加重视个体差异,确定适宜的运动强度。

据新华社

### 五类人群尽量别凑热闹食用

结合临床营养诊疗经验,冯艳重点提示,以下五类人群体质特殊,食用超长蛋挞极易加重身体负担,损害健康,建议尽量不吃。

超长蛋挞精制糖含量高、升糖速度快,单次大量摄入会导致血糖急剧飙升,引发血糖大幅波动,不利于病情控制。即便血糖控制稳定的糖友,也不建议随意食用,若实在想吃,需提前在医生或临床营养师指导下,将其计入全天碳水

化合物总摄入量,严格把控食用量。

高血脂、脂肪肝及心血管疾病人群本身血脂代谢异常,血管和肝脏代谢负担较重。蛋挞酥皮中的饱和脂肪、内馅中的添加糖,双重叠加会升高血脂、加重肝脏脂肪堆积,增加血管负担,容易诱发病情波动,不利于慢病稳定与康复。

高脂肪食物会显著延缓胃排空速度,加重胃肠道消化负担。脾胃虚弱、容易腹胀、

### 实在想吃? 记住5条科学食用原则

对于身体健康、无基础疾病的普通人群,偶尔解馋无需过度焦虑,冯艳给出5条科学食用建议,最大程度降低身体负担。

超长蛋挞体量、热量巨大,建议购买后切分成6至8小块,多人分吃,单次只吃一小块,严格控制单次摄入量,避免热量

超标。空腹吃高糖高脂甜品,血糖波动幅度更大,肠胃刺激更强。建议少吃一点正餐,加餐时少量食用,有效平稳血糖、减轻脾胃代谢负担。食用超长蛋挞时可搭配无糖乌龙茶、陈皮普洱、山楂荷叶茶等茶饮,帮助解腻、促进代谢。严禁搭配奶茶、可乐、果汁等含糖饮品,

避免糖油叠加,加重身体负担。

食用蛋挞当天,主动减少其他甜食、油炸食品、肥肉等高糖、高油、高热量食物的摄入,同时减少烹调油用量,平衡全天膳食热量,避免总热量超标。吃完后不要立刻久坐、平躺休息,可快走30-40分钟左右,通过中等强度运动消耗

# 秋季警惕诺如病毒“吐”然来袭

国庆假期结束,孩子们重返校园,诺如病毒也进入高发期。每年10月至次年3月是诺如病毒流行高峰,学校、托幼机构等人员密集场所易发生聚集性疫情。河南省疾控中心专家提示,公众需从洗手、消毒、吐泻物处理、环境清洁等方面做好科学防护。

河南省疾控中心传染病所副主任技师李懿表示,诺如病毒具有传染性强、传播途径多、人群普遍易感等特点。感染后最常见症状为突发的恶

心、呕吐、腹痛、腹泻(通常为水样便),有时伴有发热、头痛、肌肉酸痛等。

“保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施之一。”李懿说,饭前、便后、加工食物前、接触公共物品后,应使用肥皂或洗手液和流动水洗手。学校和托幼机构应在教室、食堂、卫生间等场所配足洗手设施及肥皂、洗手液。李懿说,酒精类免洗手消毒液或湿巾对诺如病毒效果不佳,不能替代流动水洗手。

诺如病毒传染性强,患者呕吐物中含有大量病毒颗粒,若处置不当,可能形成气溶胶并污染环境,进而引发疫情传播。李懿表示,发现呕吐物或腹泻物时不可直接打扫,也不可直接用拖把拖拭。处置前应先穿戴一次性隔离衣或防水围裙、一次性手套、口罩、帽子和防水鞋套,处置完毕后防护用品放入双层垃圾袋密封,处理者用流动水和肥皂或洗手液彻底洗手。室内空气以开窗通风为主,通风不良时可使用空气消毒机或紫外线灯

照射消毒。

李懿建议,如果不慎感染诺如病毒,应尽量居家休息,减少与他人密切接触。学生、外卖快递员和食品从业人员应在症状消失后72小时再返校或上岗。居家护理期间,应主动隔离,使用独立的餐饮用具和生活用品。不要盲目用药,止吐、止泻药物应遵医嘱使用。如出现严重呕吐腹泻、高热不退、精神萎靡、口干、眼窝凹陷、尿量明显减少等脱水迹象,应立即前往医疗机构就诊。

据新华社