

警惕孩子身边的“隐形糖”

记者 王敏

在食品工业高度发达的时代，糖分已经以各种隐蔽形式渗透进孩子们的日常饮食中。许多家长虽然知道棒棒糖、奶茶等含糖食品的危害，却对那些藏在“健康”包装下的隐形糖知之甚少。宁夏医科大学总医院营养科副主任、高级营养治疗管理师夏雨茵指出：“现代儿童的糖摄入量问题远比家长想象的情况要严重，许多看似健康的食品实际含糖量惊人。这些‘隐形糖’如同潜伏的健康杀手，长期过量摄入不仅会导致儿童肥胖，还可能引发一系列代谢问题，甚至影响孩子的生长发育和学习能力。”



资料图片

1 注意“隐形糖”的伪装

走进超市，货架上琳琅满目的儿童食品让人眼花缭乱。夏雨茵提醒家长，要特别警惕那些打着健康旗号的高糖食品。“现代食品工业常使用多种不同的名称来标注糖分，如果葡萄糖浆、麦芽糖浆、浓缩果汁、蜂蜜等，这些都可能让家长在查看配料表时产生困惑。”

某些乳制品，可能藏着“甜蜜陷阱”。比如某品牌儿童成长牛奶，每盒含糖量相当于4块方糖；而一款畅销的益生菌酸奶饮品，含糖量甚至超过碳酸饮料。夏雨茵解释道：“许多家长为孩子选择‘营养强化’乳制品时，往往只关注钙和维生素的添加，却忽略了其中可能含有的大量添加糖。”

一些谷物类食品也可能是意想不到的“藏糖大户”。比如某些水果味麦片的含糖量高达40%。一位8岁男孩因长期早餐食用高糖麦片配合果汁，体检时发现血糖偏高，家长这才意识到问题的严重性。更令人担忧的是，番茄酱、沙拉酱等调味品每100克可能含有20~30克糖，这些隐形糖源往往易被家长忽视。

饮料界的糖分伪装更为复杂。除了显而易见的碳酸饮料，某些运动饮料、维生素水、凉茶饮料都可能含有与可乐相当的糖分。一位初中女生因长期饮用某品牌“维生素功能饮料”导致龋齿多发。夏雨茵强调：“液体糖分尤其危险，因为它们绕过正常的饱腹感机制，容易在短时间内摄入过量。”

2 “隐形糖”的甜蜜陷阱

“隐形糖”对儿童健康的危害可能远比大多数家长认识到的更大。夏雨茵指出：“糖分过量摄入不是简单的‘会发胖’问题，而是从代谢、免疫到神经发育的多系统威胁。”

高糖饮食对儿童代谢系统的损害最为直接。一个11岁男孩因长期大量饮用含糖饮料，体检时空腹血糖已达糖尿病前期水平，令家长震惊不已。夏雨茵解释：“儿童代谢系统发育尚未完善，持续高糖摄入会加速胰岛功能衰退。”更令人担忧的是，过量糖分还会干扰生长激素分泌，影响儿童正常生长发育。一位9岁女孩因长期高糖饮食导致骨龄超前，医生预测其成年身高可能不理想。

在长期高糖饮食下，儿童的口腔健康同样遭受冲击。一个7岁孩子因夜间频繁饮用甜牛奶导致“奶瓶龋”，不得不接受全麻下多颗牙齿治疗。“龋齿只是冰山一角，长期高糖饮食会改变口腔菌群平衡，增加全身炎症水平。”夏雨茵说。

也有研究发现，长期高果糖饮食可能会让儿童的大脑迟钝、记忆能力下降。

3 家庭控糖有妙招

那么，家长该如何帮助孩子控制糖分摄入，提防生活中的“隐形糖”呢？夏雨茵建议从读懂食品标签开始。“配料表中，若白砂糖、果葡萄糖浆等排在前面，说明含糖量较高；营养成分表中，每100克含糖超过15克就属于高糖食品。”

家庭饮食环境的改变对于帮助孩子控糖同样重要。夏雨茵提出“三不要”原则：“不囤积高糖零食，不将甜食作为奖励，不提供含糖饮料；要提供多样化的健康选择，要建立规律的进食习惯，全家成员要共同遵守健康饮食规则。”在一个成功案例中，某个家庭通过用水果盘替代糖果罐，三个月后孩子对甜味的依赖明显降低。

烹饪方式的革新能大幅减少糖分摄入。夏雨茵建议用天然甜味食材如红枣、枸杞替代部分添加糖，利用香料如肉桂增强甜味感知。她指导一位家长用香蕉泥替代砂糖制作全麦松饼，既满足了孩子口味又减少了添加糖，获得了良好效果。

对于外出就餐和社交场合，夏雨茵建议：“在餐厅点餐时可要求酱料分开提供；选择水果而非甜品作为餐后食物；聚会时自带健康零食。”

渐进式减糖法更适合儿童，突然严格禁糖往往适得其反。一个渐进减糖的成功案例显示，经过6个月调整，孩子对甜味的敏感度提高，原本喜欢的食品现在觉得“太甜”。

给家长的温馨控糖小贴士

学会“慧眼识糖”

购物时养成看配料表的习惯；
选择“碳水化合物”含量≤5g/100ml(g)的饮品和食品；
注意“无蔗糖”≠“无糖”，可能含有其他糖类。

厨房小妙招

用香蕉泥、苹果泥替代烘焙中的糖；
自制无糖酸奶搭配新鲜水果粒；
煮粥时用红枣、桂圆代替糖。

饮品改造计划

将果汁按1:3比例逐步稀释，最终过渡到让孩子喝白开水；
自制水果浸泡水（柠檬+薄荷/草莓+黄瓜）；
购买小容量包装，避免大瓶含糖饮料；
用牛奶、无糖豆浆替代甜味早餐奶。

零食替换方案

把糖果罐换成色彩丰富的水果拼盘；
选择原味坚果代替糖渍坚果；
用烤紫菜、奶酪条等零食转移孩子对甜食的渴望。

外出就餐小技巧

点餐时要求酱料单独放置，自主控制用量；
选择清汤/白灼做法代替红烧、糖醋；
随身携带健康零食，避免饥饿时被动选择高糖食品；
分享甜点时，每人浅尝即止。

建立健康习惯

固定三餐时间，避免因过度饥饿而嗜甜；
饭后及时刷牙，减少口腔内糖分残留；
把运动作为“奖励”而非甜食；
全家共同执行，避免“双重标准”。