爱喝含糖饮料的孩子,身体会发生什么变化?

在校园内,含糖饮料已经悄然成为“隐形主食”。尤其是奶茶,香甜可口,几乎成了很多青少年日常生活中的“标配”。然而,这种生活方式虽然让味蕾得到了短暂的满足,但是会带来一系列严峻的健康问题。

含糖饮料不仅热量高,还会对青少年正在发育的身体和尚不成熟的代谢系统构成全方位的挑战。那么,如何帮助青少年抵挡“甜蜜诱惑”,拥抱健康生活呢?

隐匿的“健康杀手”

含糖饮料是指在加工过程中额外添加了游离糖(如蔗糖、葡萄糖等)的饮品,包括碳酸饮料、调味果汁、能量饮料及各种奶茶和甜味茶饮。很多人误以为,果汁比碳酸饮料健康,但实际上,市面上多数果汁饮料的含糖量并不比可乐等饮品少。此外,为了模拟“奶香”,商家普遍使用植脂末代替牛奶。植脂末含有大量反式脂肪和饱和脂肪酸,不仅会损害心血管健康,还与内分泌失调、肥胖和不孕不育等疾病有关。

青少年长期摄入高糖饮料会导致能量摄入远超日常消耗,引起脂肪积聚、体重上升,更严重的是会诱发一系列慢性代谢性疾病,如2型糖尿病、非酒精性脂肪肝、动脉粥样硬化等。特别是在青少年这一发育关键期,糖分还可能对骨骼发育、激素平衡和免疫系统产生持久影响。

高糖饮食造成系统性损害

1.促进肥胖与脂肪异常积聚。摄入多余糖分后,若不能及时被身体代谢,会以脂肪形式储存在肝脏与腹部。这不仅增加肥胖风险,还可能发展为非酒精性脂肪肝病或脂肪性肝炎。

2.诱发胰岛素抵抗与2型糖尿病。持续的高糖摄入,会不断刺激胰岛素分泌,使胰腺处于长期高负荷状态,最终会造成胰岛素敏感性下降,导致糖尿病前期乃至糖尿病。

3.损伤心血管健康。糖类代谢紊乱会引起血脂异常、高血压与慢性炎症状态,加速动脉粥样硬化进程。

4.影响认知功能与学习能力。研究发现,高糖饮食会干扰大脑中负责记忆与决策的区域(如海马体)神经元连接,影响专注力和学业表现。

此外,青少年喜爱的饼干、蛋糕、雪糕等加工食品在制作过程中不仅会添加大量的糖,还会添加大量油脂、人工香精、色素和防腐剂等。这些加工食品缺乏膳食纤维、优质蛋白和微量营养素,其高能量、低营养密度的特征,加重了青少年营养摄入不均衡的问题。部分零食中使用的反式脂肪酸会增加“坏胆固醇”(低密度脂蛋白),降低“好胆固醇”(高密度脂蛋白),增加心血管疾病的患病风险。

糖瘾背后的情绪密码

很多青少年说,自己知道含糖饮料对身体不好,却总想喝。这种现象的背后,不仅有味觉的依赖,更有心理问题的投射。学业压力大、社交关系复杂、情绪波动大,使得甜食成为青少年短期情绪释放的“避风港”。

心理学研究显示,青少年受焦虑、孤独等情绪的影响,更易选择高糖食品来安慰自己,若不进行干预,可能会造成饮食紊乱,甚至出现抑郁倾向。此外,糖类食物进入人体后,会迅速提升血糖水平,促使大脑释放大量多巴胺。这种神经递质与快乐、奖励密切相关,是大脑产生愉悦感的重要机制。每一次摄入甜食带来的“奖励”都会强化大脑对糖分的渴望。

循序渐进 养成健康饮食习惯

彻底戒除含糖饮料,对青少年而言难度较大,可采取“逐步替代、习惯重建”的策略。

从“全糖”过渡到“低糖”或“无糖”,逐步降低奶茶中的含糖量。

饮用天然饮品,如自制柠檬水、无糖茶、低脂牛奶等,有助于在口感满足与健康之间找到平衡。

选择富含膳食纤维与蛋白的零食,如坚果、水果、酸奶等,有助于延缓血糖上升速度,减少饥饿感。

养成规律饮食与运动习惯,每天进行户外锻炼,保证充足睡眠,有助于增强胰岛素敏感性与情绪稳定性。 **(据《学生健康报》)**

眼睛缺水,滴眼药水管用吗?

晨起睁眼时是否感到困难重重?在长时间使用电子设备后眼睛是否干涩难耐甚至视力出现波动?随着手机、电脑使用频率的显著增加,干眼患者数量也越来越多。

干眼是多种因素引起的慢性眼表疾病,主要表现为泪液的质或量异常,导致润滑和保护眼睛的泪膜稳定性下降,引起干涩、异物感、烧灼感、畏光、流泪等不适。

许多人会自己去药店买眼药水点眼,对于轻度的干眼患者,可能起到临时缓解症状的作用,但其实这只是暂时的“权宜之计”,并不能够有效治疗干眼。干眼的治疗需要根据具体类型和程度来制定方案,比如热敷、睑板腺按摩、人工泪液补充、抗炎等。

此外,如果合并了口干等其他部位情况,还需要进一步明确全身是否存在问题,避免延误病情。干眼的预防非常关键,在日常生活中,要注意用眼卫生。避免长时间、过度用眼,睡眠障碍的朋友需要调整睡眠。没有眼部感染等情况下,可以用40~50摄氏度的温毛巾敷眼10~20分钟,每日一次即可。需要注意的是,毛巾的温度不要高于50摄氏度。

与此同时,饮食均衡对干眼的预防及缓解也非常关键。如果干眼症状持续不缓解,一定要及时就医,避免病情加重。**(据《北京青年报》)**

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

寻亲公告

张红梅于2024年3月21日下午6点在和林格尔县水口村附近捡到女弃婴一名,现用名:翟绵亦,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与张红梅联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话:15034938634

注销清算公告

巴彦淖尔市应急公共安全技术防范行业协会(统一社会信用代码:51150800MJ256751XH)依据《社会团体登记管理条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向巴彦淖尔市民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。联系人:高海江,联系电话15147845996

内蒙古科达利云环保科技有限公司油气田污水处理及综合利用项目(重大变动)环境影响评价公众参与第二次信息公示

《内蒙古科达利云环保科技有限公司油气田污水处理及综合利用项目(重大变动)环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成,现向公众征求该项目环境影响相关意见,征求意见稿查阅方式和途径、征求意见的公众范围、公众提出意见方式和途径、公众提出意见起止时间等相关事宜请在全国建设项目环境信息公示平台网站内查阅(网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=506168JLVN)。

内蒙古科达利云环保科技有限公司 2025年6月17日

内蒙古创源金属有限公司霍林郭勒市50万千瓦源网荷储一体化(二期)风力发电项目环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

拟建场址位于内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗境内,风电场核定装机总容量500MW,共安装风机50台,实际总容量460MW,共安装风机46台,单机装机容量10MW,选用轮毂高度为125m,风轮直径204m的WTG1机型。根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Nu_Dk9jiRJKZIy2YgOq11Q 提取码:rswa

二、查阅纸质报告书的方式和途径:在内蒙古创源科右新能源有限公司(内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇伊和苏木社区科右中旗机关事务服务中心)设置专人接受社会公众查阅本项目影响报告书征求意见稿。

三、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为项目附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目附近企业或所属乡镇填写。

四、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径:建设单位:内蒙古创源科右新能源有限公司,建设单位联系电话:18547553079

六、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。在此期间可以查阅建设项目环境影响报告书征求意见稿。

内蒙古创源科右新能源有限公司 2025年6月17日

内蒙古创源金属有限公司霍林郭勒市50万千瓦源网荷储一体化(三期)风力发电项目环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

拟建场址位于内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗境内,风电场核定装机总容量500MW,共安装风机50台,实际总容量440MW,共安装风机44台,单机装机容量10MW,选用轮毂高度为125m,风轮直径204m的WTG1机型。根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1BsOm2JpZyAh1dlZPPuI9dA 提取码:7qjk

二、查阅纸质报告书的方式和途径:在内蒙古创源科右新能源有限公司(内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇伊和苏木社区科右中旗机关事务服务中心)设置专人接受社会公众查阅本项目影响报告书征求意见稿。

三、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为项目附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目附近企业或所属乡镇填写。

四、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径:建设单位:内蒙古创源科右新能源有限公司,建设单位联系电话:18547553079

六、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。在此期间可以查阅建设项目环境影响报告书征求意见稿。

内蒙古创源科右新能源有限公司 2025年6月17日

关于解除劳动合同的公告

张林,身份证号码:150105198008280518。鉴于该人员未经同意并未办理任何手续的情况下,自2025年5月7日至今长期缺岗,严重违反了本公司的规章制度,已实际和我公司脱离了劳动合同关系。根据《劳动合同法》第三十九条的规定,本公司决定与以上人员解除劳动合同关系。特此公告。

金威物业服务有限公司呼和浩特分公司

遗失声明

●内蒙古医科大学白长岁(学号2021043235)遗失学生证,声明作废●王际韬,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号M150244383,声明作废●包头市顺捷物流有限责任公司现注销蒙B1G18挂的道路运输证,证号150202193876,特此声明●宋艳伟遗失残疾人证,编号150105198001107344144,声明作废●车主:王林峰,蒙AJ951挂(黄)的道路运输证遗失,证号150123009063,声明作废●父亲:高伟强;母亲:王晓玲遗失儿子高原出生医学证明,编号M150220614,声明作废

●赵丽平(身份证号152634196801177219)将内蒙古乌兰察布市四子王旗白音朝克图苏木白音敖包嘎查的草原承包经营权证丢失,草场号030607,原证书编号L150929050050050,面积1300亩,特此声明●内蒙古爱尔德科技有限责任公司遗失和林格尔县盛乐镇新营子村不动产权证,不产权证号:蒙(2019)和林格尔县不动产权第0016223号,声明作废●陈万红遗失蒙A71960(黄色)道路运输经营许可证,证号150106001097,声明作废●内蒙古明准医疗器械有限公司(代码91150100MA0NBXM59Y)遗失公章一枚,声明作废●母亲:魏桂芳;父亲:张海峰不慎将孩子张嘉轩(男)出生医学证明遗失,编号M150075846,出生时间2012年9月1日,声明作废●李鹏于2025年5月20日遗失国家综合性消防救援队伍干部证,证号:应急消字第10501305号,声明作废●周恩慈遗失退役军人优待证,证号:6214720602000365695,声明作废●包头市琳琳物流有限责任公司遗失以下车辆道路运输证:蒙B1F07挂,运输证号150203173636;蒙B88408,运输证号150203017878,声明作废

●(父亲:呼和巴特,母亲:许永蕊)云文妍医学证明遗失,性别:女,出生证号J150029016,声明作废●本人崔根贵,郝遍生不慎遗失金谷银行青山支行出具的也项注销证明、授权委托书及营业执照复印件,他项证号:呼房他证新城区字第2016111958号;房屋所有权证号:呼房权证新城区第2008123579号,2008123580号;他项权利人:呼和浩特金谷农村合作银行青山支行,特此声明●本人崔根贵,郝遍生不慎遗失金谷银行青山支行出具的也项注销证明、授权委托书及营业执照复印件,他项证号:呼房他证新城区字第2016111953号;房屋所有权证号:呼房权证新城区第2008123522号,2008123523号;他项权利人:呼和浩特金谷农村合作银行青山支行,特此声明●温义全(身份证号150105196808041532)将一家村拆迁改造村民回迁安置证丢失,原住址:一家村E区,编号F231,占地面积293.2平方米,补偿安置协议编号0020760,安置房地址:恒大G地块12号楼西D1-1401,面积105.97平方米,特此声明

●内蒙古鸿娅食品有限公司(统一社会信用代码91150102MAC073Q00J)遗失公章一枚,声明作废●北京中启建工建筑劳务有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150103MAEL8BLGX6)遗失公章.财务章及合同章各一枚,声明作废●家人不慎遗失郭重进(身份证号150103196811292014)的火化证明原件,现声明作废●内蒙古勇图科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J191002696832,账号06020077090000046596,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特五塔寺东街支行,声明作废●王维宏,身份证号150428196410214625,遗失内蒙古民心房地产开发有限责任公司锦绣嘉苑A2-8-501室购房合同1份;和2018年11月26日开具的收据1张,票号9504035,金额171421元,声明作废●内蒙古大川律师事务所的王乐博律师,不慎将内蒙古自治区司法厅于2021年5月20日颁发的律师执业证书遗失,执业证号:11504201411728048,执业证流水号:11373638,声明作废