

专题作业书面报告

题目：《健康杀手——甜死你》

组员：黄宇恒（1A331, 组长）、黄泓玮（1A319）、雷凯骏（1A331）、
陈俊恒（1A324）

一、研究目的

通过研究糖对青少年带来的影响以：

- 1) 鼓励青少年适量地使用糖
- 2) 提高青少年对糖分摄取量的认识
- 3) 帮助青少年健康成长

二、文献研究

1. 【国庆群众大会】加强糖尿病意识

根据2017年8月20日联合早报的报道，政府发现年轻人患上糖尿病的个案越来越多，当中也包括小孩。可见控制糖的摄取量是非常重要的。

2. 【新华社】英国：青少年儿童含糖饮料喝太多 诱发肥胖增加患癌风险

新华社伦敦2016年11月22日，英国癌症研究会发布的一项研究显示，由于大量饮用含糖饮料，英国的儿童和青少年都存在糖分摄入过量现象，给他们的健康带来较大潜在风险。

三、研究方法 with 框架

1. 研究方法

问卷调查、采访有关人士

2. 研究框架

- 1) 糖的种类以及其成分
- 2) 青少年健康的糖分摄取量
- 3) 过量食用糖所带来的危害
- 4) 避免摄取过量糖分的建议

四、分析与讨论

1. 分析问卷调查（61份答复）

我们进行这个问卷调查的目的是为了要探讨青少年们是否有过量摄取糖分。我们发现调查结果符合我们的设想。

分析：我们发现大部分青少年都喜欢和汽水等含糖量高的饮料，多数却不知道自己所喝的饮料里的糖分百分比。他们几乎每天都喝一次饮料。此外，大部分青少年喜欢吃的食物是谷粮，而谷粮身为他们的主食也含有很高的糖分。

结论：大部分青少年的糖分摄入量都很高，可是他们却忽视了这个问题。我们希望通过这份专题作业来提高青少年对糖分摄入量的认识及关注。

**问卷调查题目请参考附录1*

2. 采访有关人士

我们向一名医生以及一名糖尿病患者做出了采访。我们从医生的口中了解到更深入地了解患上糖尿病的因素（胰脏不能分泌足够的胰岛素来控制所摄入的糖分，因为摄入太多糖分）及预防糖尿病的方法（避免摄入太多糖分、多运动），这使得我们的资料有双重的保证。我们则从后者得知患上糖尿病带来的不便（需要随身携带药物、注意自己的饮食、避免受伤等），让我们知道糖尿病患者最真实的感受。我们希望可以帮助青少年更了解糖尿病。

**问题及答复请参考附录2*

3. 分析相关资料

1) 糖的种类以及其成分

- a)红糖 – 含超过90%的碳水化合物, 且含有钙、钾、钠、氯化物和磷酸盐
- b)果糖 – 含超过92%的碳水化合物, 以及一些平衡化合物
- c)转化糖 – 由葡萄糖和果糖合成
- d)玉米甜味剂 – 果糖低聚糖 (新糖)
- e)麦芽糖 – 是由葡萄糖经过缩合反应产生的双糖
- f)蔗糖 – 有葡萄糖和果糖组成的一种双糖
- g)葡萄糖 – 是自然界分布最广, 且最为重要的一种单糖
- h)蜂蜜 – 由葡萄糖、果糖、各种维生素、矿物质和氨基酸组成

2) 青少年健康的糖分摄取量

根据世界卫生组织 (WHO) 的报告, 添加糖的摄取量应低于每日总热量的10%。

男性13-15岁 : 一天 10克 – 25克的糖

女性13-15岁 : 一天 10克 – 20克的糖

3) 过量食用糖所带来的危害

a) 加剧蛀牙的风险

牙齿的表面附着无数的细菌，这些细菌会吸取食物中的糖，并制造会溶解牙齿表面的酸素。

b) 导致超重和肥胖

当食用糖分时，胰脏会产生胰岛素来将其处理转化为血糖。如果过度食用，胰腺一次必须产生大量的胰岛素，这会让身体开始储存脂肪。

c) 增加罹患癌症等多种疾病的风险

长期大量食用甜食会使胰岛素分泌过多、碳水化合物和脂肪代谢紊乱，进而促进多种慢性疾病，还会使人体血液趋向酸性，不利于血液循环，并减弱免疫系统的防御功能，进而导致其他疾病。

d) 血脂异常

糖尿病也会造成人体内脂蛋白的代谢异常。血脂异常是导致动脉硬化的重要因素之一，是冠心病和缺血性脑卒死的独立危险因素。

**更详细解释请参考附录3*

4) 如何避免摄取过多的糖分

- a) 停止吃太多添加糖（例：喝咖啡时不加糖等等）

- b) 认清食谱中糖分的来源，并决定自己想要戒除什么，减少什么

- c) 认识“糖的别称”（例：红糖的别称是紫砂糖、赤砂糖）

- d) 在常吃的食物中（例：饭、青菜和肉类），去掉任何含有大量糖分的产品，以减少糖的摄取量

- e) 减少食用含糖量高的食品和饮料
（水果如西瓜可以代替糖零食，蔬菜如菠菜、生菜可以代替糖零食。）

- f) 减少摄取碳水化合物

- g) 青少年的家长可以留意孩子们所喝的冰茶、软饮料和能量饮料所含的糖分

**详细说明请参考附录3*

我们组别也制作了一份海报，目的是为了提醒青少年们要注意糖分的摄取量。其中内容包括了糖分摄取量的建议和过度食用糖所带来的危害。

**海报细节请参考附录4*

4. 推荐食谱

整理了多种资料后，我们为青少年们做了一个简单的食谱。这个食谱非常适合发育中的青少年，因为比起其它食谱，其的含糖量较低。

早餐 - 全麦土司 一片

水煮蛋 一个

小黄瓜丝 适量

午餐 - 煎鸡胸肉 100克

地瓜叶 100克

金针菇 50克

毛豆 50克

晚餐 - 梅花猪火锅肉片 100克

青江菜 100克

薄盐酱油 20克

韩式泡菜 50克

毛豆 100克

五、结论

我们的研究结果说明了现今青少年缺少对糖分摄取量的意识。这导致年轻的糖尿病患者有上升的趋势。我们通过采访有关人士证实了大部分网上的

资讯，是我们的资料更有说服力。经过重重的对比，我们排除了网上的一些不准确的信息。做了这个专题作业，我们每位组员都学到了不少关于糖分的新知识，我们从中学习到了我们吃的食物中所含的糖分、健康的糖分摄入量、控制摄入量的方法以及控制糖分摄入量的重要性。我们也希望能帮助更多青少年过上低糖的健康生活。

参考资料请参见附录5

附录1

我们总共收到61个13-15岁青少年的回复。

1) 饮料方面

Q1. 请选出你喜欢的饮料的种类？

	18	29.5%
	14	23.0%
	13	21.3%
	8	13.1%
	6	9.8%
	2	3.3%

分析：大多数青少年都喜欢喝高含糖量的汽水。由此可见，他们的糖分摄入量很高。

Q2. 以上的饮料，请问你会多久喝一次？

	25	41.0%
2-3	14	22.9%
4-6	12	19.6%
	10	16.5%

分析：大多数青少年都是每天喝一次饮料，但是他们喝的饮料多数是含有高糖分的。

Q3. 请问你清楚地了解你所喝的饮料含有的糖分百分比吗？

	20	32.8%
	41	67.2%

分析：不知道的人是知道的人的两倍。由此可见，大多数的青少年都不清楚自己所喝的饮料里的糖分百分比。

Q4. 请问你喜欢喝甜的饮料吗？

	4	6.6%
	14	23.0%
	32	52.4%
	6	9.8%
	5	8.2%

分析：大多数青少年都选择了“还好”这个选项，但我们可以从之前的问题中看出他们喝的都是高含糖量的饮料。由此可见，高含糖量的饮食对他们来说是稀松平常的事。

2) 食物方面

Q1. 请选出你常吃的食物（3种）。

	26	14.2%
	29	15.8%
	33	18.0%
	17	9.3%
	26	14.2%
	27	14.8%
	25	13.7%

分析：我们发现谷粮其实是最受欢迎的食物，而大多数人不知道的是，谷粮里也含有大量的糖分。

Q2. 请问你吃饭时有顾虑到糖分的存在吗？

	23	37.7%
	38	62.3%

分析：大部分青少年都没顾虑到糖分的存在。可是，主餐也是我们主要的糖分摄取来源之一。

3) 综合方面

Q1. 请问你有注重健康的饮食习惯吗？

	21	34.4%
	40	65.6%

分析：大约三分之二的青少年没有注重健康的饮食习惯，可见他们并不清楚健康的糖分摄取量是多少。

附录2

医生

% 什么是糖尿病？

答：糖尿病是一种内分泌疾病或新陈代谢失调症。那是因为胰脏不能很有效地工作，分泌足够的胰岛素来控制体内的血糖所造成的。

&"糖尿病会给患者什么不便？

答：简单来说，糖尿病患者必须时时注意他们的饮食习惯、生活方式、运动量和卡路里的摄取。他们也必须跟着医生的指示，携带药物，并在恰当的时间服食或注射这些药物。这些状况都会为患者带来诸多的不便，可是为了预防糖尿病所引发的并发症，这些不便是必须被克服的。糖尿病患者必须时时谨记医生的劝告，服用药物并改善自己的生活方式。

"您认为要如何预防糖尿病？

答：由于糖尿病跟体重、生活方式、基因、年龄和饮食习惯都有这密切的关系，所以我们必须通过各种措施来改善或者预防糖尿病。年龄和基因是不能被改变的，可是我们可以通过饮食习惯、改善生活方式、增加运动量和减少糖分及卡路里的摄取来改善糖尿病、预防糖尿病以避免患上糖尿病及其带来的并发症。

("患上糖尿病的主要原因是什么？

答：简单来说，糖尿病是一种新陈代谢疾病，所以有很多的因素都与糖尿病的罹患有关系，包括不健康的生活方式、体重过高、身材肥胖、高卡路里和高糖分的摄取、低活动率的生活方式、年龄及基因都是罹患糖尿病的原因之一。

)"您会建议我们摄取什么种类的糖来减低患上糖尿病的机率?"

答：我会建议糖尿病患者到市面上的药剂所购买代糖（人工糖）来代替白糖和殿粉的摄取。市面上有各种牌子的代糖都能达到这个效果。

*"对于糖尿病患者数量上升的事情，您有什么看法?"

答：我认为，近年来，糖尿病患者数量上升的最主要因素是因为人们缺乏基本的糖尿病预防知识。我们必须通过普及化这些糖尿病的教育，让大众更加明白糖尿病的起因及糖尿病的预防措施来改善及降低糖尿病的罹患率。

+"近年来，青少年患上糖尿病的几率越来越高，您对于此事有什么看法?"

答：我认为，糖尿病年轻患者增加的主要因素在于他们的饮食生活习惯以及肥胖的几率。我认为现在的青少年应该接受更多的糖尿病教育，来改善他们的生活方式，劝请他们控制自己的体重，减少糖分的摄取及注意他们的生活方式，这样可以减少年轻人罹患糖尿病的几率。

糖尿病患者

%"请问您今年几岁?"

答：(*岁。

&"请问您患上糖尿病多久了?"

答：(年。

"请问您患上糖尿病之前有什么征兆吗?"

答：时常口干、上厕所的次数增加、体重下降。

("请问您患上糖尿病之前对糖尿病有什么意识吗?"

答：从母亲那边有了解到这些，因为这是家族性遗传的。

) "患上糖尿病后，您有注意一些事项或饮食上的问题吗？"

答：需要多注重饮食习惯、少吃高糖分的食物。此外，也要少吃多餐，不能一餐吃太多的食物，否则糖分会不稳定。

*" 这些问题有给您带来什么不便吗？"

答：刚开始有些不习惯，一段时间后就开始适应了，现在没什么大问题了。

+ "除了汽水，您还知道有什么高糖分的食物吗？"

答：白米饭、高淀粉食物及加工肉类。

," 请问您对那些常喝高糖分饮料的青少年们有什么忠告吗？"

答：应尽量减少喝饮料的次数，喝太多也没有对身体带来好处，因为糖分太高了。

附录3

过量食用糖所带来的危害

a) 加剧蛀牙的风险

牙齿的表面附着一层垢膜，内裹藏着无数的细菌，这些细菌会吸取食物中的糖分，包括蔗糖、葡萄糖、麦芽糖及乳糖，从而制造酸素。酸素溶解牙齿表面的珐琅质，就会形成蛀牙。

b) 导致超重和肥胖

吃太多糖可以令体重增加是因为当吃单糖，如糖果、汽水，胰腺就会产生激素胰岛素处理食物转化为血糖，并将其移动到身体细胞作能源使用。如果过度食用这些食物，胰腺一次必须产生大量的胰岛素，促使身体开始储存脂肪。胰岛素激增进而导致血糖水平迅速下降，让我们感到又饿又累，想吃更多。这会就会造成超重和肥胖。

c) 增加罹患癌症等多种疾病的风险

尽管吃糖可能并不会直接导致糖尿病，但长期大量食用甜食会使胰岛素分泌过多、碳水化合物和脂肪代谢紊乱，引起人体内环境失调，进而促进多种慢性疾病，如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症、老年性白内障、龋齿、近视、佝偻病的发生。多吃甜食还会使人体血液趋向酸性，不利于血液循环，并减弱免疫系统的防御功能。可见过量食用糖不止会令我们患上糖尿病，还会得到更严重的疾病。

d) 血脂异常

糖尿病也会造成人体内脂蛋白的代谢异常。血脂异常是导致动脉硬化的重要因素之一，是冠心病和缺血性脑卒死的独立危险因素。

如何避免摄取过多的糖分

a) 做出停止吃太多糖的决定。

健康无疑是首要原因，过多的糖的摄入会导致很多种类的健康问题，比如精神问题、痤疮、不孕不育、某些癌症和心脏疾病。糖也可能会引起抑郁、情绪波动、疲劳、记忆力减退、骨质疏松症、视力丧失和肾脏疾病。要远离这些疾病，就必须少少吃糖。

b) 认清食谱中糖分的来源，并决定自己想要戒除什么，减少什么。

我们可以尝试戒掉含有高糖分的食物和饮料，例如：面包和烘焙产品、罐头产品、果汁、水果罐头、酸奶、汽水和其他加工饮料。这是因为我们一天的饮食已经满足了我们一天健康的糖分摄取量。

c) 认识“糖的别称”。

糖不仅仅是包装袋中叫“糖”的白色物质。它们有更多相似的产品。有些产品比糖消化的慢，但是在打算继续食用之前要做好调查，因为它们仍然是糖。

d) 在常吃的食物中，去掉任何含有大量糖分的产品，减少糖的摄取量，绝对不能让糖在配料表里反复出现。

要警惕任何自称是“天然”或“有机”的食糖替代品；这种甜味剂仍含有热量并且不会带给你任何所需的营养。如果一个产品声称是“少糖”，我们仍然要相信里面含有一定的糖分，并且尽量避免它。即使是含有一半的量但其实该产品糖量仍然是很高，而且需要伪装自己去除糖分的食物也不会健康。

e) 减少食用含糖量高的食品和饮料

在我们的饮食中，有近四分之一的糖来自于诸如碳酸饮料、加糖果汁、萝卜汁和甘蔗汁等这些含糖饮料。一瓶500毫升的可乐相当于17块方糖。不妨试试无糖种类或水、低脂牛奶，或有一点果汁的苏打水。水果如西瓜、橙子、西红柿、酪梨和草莓可以代替高糖零食。蔬菜如菠菜、生菜、芥兰、青菜和花椰菜可以代替高糖零食。

f) 减少摄取碳水化合物

吃蔬菜也有讲究，减少土豆、玉米等淀粉含量高的蔬菜。例如，150克的烤土豆约含30克碳水化合物。用其他淀粉含量低的蔬菜代替，并在饮食中增加深绿色蔬菜，它们含有少量碳水且营养丰富。除了土豆，其他高淀粉高碳水的蔬菜还有甜菜根、豆类、防风根、红薯及老南瓜。可见得蔬菜说含有的淀粉量也是不容小视的。

g) 青少年的家长可以留意孩子们所喝的冰茶、软饮料和能量运动饮料所含的糖分

青少年时期养成的饮食习惯，可能会伴随人的一生。一旦养成爱吃甜食的习惯，就很难改变。因此，家长们必须留意孩子所摄取的糖分。

附录四

海报

青少年！你们知道你们一天的糖 摄入量为你带来的危害吗？

让我们的专题作业组告诉你一个惊为天人的秘密吧！根据2017年8月20日联合早报的报道，政府发现年轻人患上糖尿病的个案越来越多，当中竟然也包括小孩！不只这样，如果你摄取了过量的糖分，还会影响发育！



而引起这一切的，当然就是健康杀手——糖了。糖，是我们生活中不可分开的一部分。在我们的生活中，我们经常都能看到糖的踪影：我们吃的面包，饭，面条以及其他谷粮还有各种水果。

在经过我们详细的调查之后，我们发现青少年健康的摄入量应低于每日总热量的10%，也就是男性一天只需10克—25克的糖，女性一天只需10克—20克的糖。根据我们问卷调查的结果，许多青少年都没有注意糖分摄入量的习惯。这是一个很可怕的习惯啊！

就让我们给你们一些建议吧！第一，青少年们可以用低糖水果和生蔬代替含糖零食水果如西瓜、橙子、西红柿、酪梨和草莓可以代替糖零食。第二，青少年们，你们要警惕任何自称是“少糖”的产品，我们仍然应该相信里面含有一定的糖分，并且尽量避免它。

青少年们，希望你们看了这份报告，能把这重要的讯息传达给其他青少年哦！也祝你们越来越健康！😊

附录5

参考资料

当你知道一碗白飯=9顆方糖時，算算每天服下多少「甜蜜毒藥」

<http://www.storm.mg/lifestyle/77047>

饼干里面到底有什么：让你惊讶的食物营养真相

<https://zhidao.baidu.com/question/585036707.html>

常见水果含糖量排行榜

<http://fitness.39.net/jfzsk/130416/4159124.html>

果汁不健康？营养师：500毫升果汁=多少糖？？？

<https://zhidao.baidu.com/question/22106202.html>

碳酸饮料和那些含糖量高的饮料指哪些?(常见的)

<https://topick.hket.com/article/690353/>

10款热门饮料测评，万万没想到含糖量最高的是它！

http://www.sohu.com/a/134780159_390682

七大生产商将限制 甜饮糖量不超过12%

<http://www.zaobao.com.sg/news/singapore/story20170821-788671>

澳洲人摄糖量超任何时期 青少年尤为严重

<http://www.epochtimes.com/gb/16/4/28/n7780802.htm>

「少吃糖！巧选糖！」向「糖癮」Say NO！

<http://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/442>

世卫组织呼吁各国减少成人和儿童糖摄入量

<https://kknews.cc/zh-sg/baby/m3qv2ap.html>

注意：过量和错误吃糖危害大

<http://yinshi.familydoctor.com.cn/a/201510/841144.html>

过量吃糖的八大坏处

<https://wenku.baidu.com/view/8778886d7cd184254b3535d6.html>

饮料中的糖和粮食中的糖是一个概念吗？

<https://www.zhihu.com/question/38097154>

糖类

<https://baike.baidu.com/item/%E7%B3%96%E7%B1%BB>

如何减少糖的摄入

<https://zh.wikihow.com/%E5%87%8F%E5%B0%91%E7%B3%96%E6%91%84%E5%85%A5>

