

一天点好几杯饮料？ 小心果糖的“甜蜜攻势”

“外卖大战把我忙坏了！薅了6杯奶茶！”近期外卖平台“大战”刺激各类饮品比如奶茶、果茶销量激增，而沉浸于“满减”优惠的网友一天可能喝上好几杯。专家提醒，看似“甜蜜的狂欢”背后，果糖摄入过量正悄然为年轻人的高尿酸血症和痛风“埋雷”。

“大馋丫头也是实现奶茶自由了！”记者注意到，近期各个外卖平台的“大战”让众多网友直呼过瘾，外卖奶茶、果茶、咖啡根本停不下来。有网友更是晒出一次性点了五杯奶茶或果茶，更有甚者晒出囤了一冰箱的饮料。

“被忽略的果糖确实可能成为隐形的‘尿酸杀手’。”南京市第一医院风湿免疫科副主任苏定雷指出，日常生活中含糖饮料的消费十分普遍，很多碳酸饮料中使用的“果葡糖浆”就是由葡萄糖和果糖组成。即使是“三分糖”或者“少甜”的奶茶果茶，其实糖分依然超标。网传某品牌奶茶配方中，一杯500毫升的奶茶普遍加入了20~30克糖浆/果糖。

苏定雷主任告诉记者，果糖的“威胁”在于其相比于蔗糖、葡萄糖等，果糖，会抑制肾脏对尿酸的排泄，同时在体内的分解过程会直接产生尿酸，增加了内源性尿酸的来源。两者相加，可导致体内尿酸浓度明显升高。

记者了解到，市面上的碳酸饮料、果汁、功能饮料等，虽然嘌呤含量极低，但都含有丰富的果糖。“所有的含糖饮料都或多或少含有果



糖，短期少量饮用影响不大，但如果长期习惯性喝含糖饮料，高尿酸血症的风险就会增加。”苏定雷主任表示，除奶茶、果茶外，鲜榨果汁、果脯蜜饯等加工食品都含有不低的果糖，可能会对尿酸产生较大影响。“虽然果糖对尿酸的影响是个长期的效应，但对于本身尿酸就高以及得过痛风的人而言，短期一

次性大量摄入果糖也可能会诱发痛风的发作。”

需要关注的是，不仅是高尿酸，若摄入过多的果糖，还会增加代谢综合征的风险，高血糖、高血脂、高血压等随之而来，“三高”症状与肾脏的关系十分密切，而长期的高尿酸血症会增加肾功能损伤的风险。

不仅如此，部分奶茶中难以忽略

的植脂末也潜藏健康风险，其含有的反式脂肪酸和磷酸盐可谓“双重隐患”。据了解，反式脂肪酸会加剧胰岛素抵抗，进而抑制尿酸排泄。磷酸盐则与尿酸竞争肾脏排泄通道，形成“双通道抑制”效应。此外，奶茶中的咖啡因对特定人群也存在威胁，尤其是已存在尿酸结晶沉积的患者，过量摄入可能诱发急性痛风发作。

当代年轻人一不小心就滑向“三高”的深渊。今年初曾有数据显示，2024年，“05后”购买尿酸仪增速达40%，仅次于“85后”的45%；而第一批“00后”购买尿酸仪增速达到8.6%，成为尿酸仪市场的新兴群体。对此专家认为，这与大家对控尿酸的几个误区也有关系。“有些人认为只有啤酒影响尿酸，实际上酒精度含量越高的酒水饮料更加会影响尿酸，比如说白酒、黄酒。另外像骨头汤、鸡汤等荤汤肉汤其实没有多少营养，反而含有很多嘌呤、脂肪，建议少喝。”

另一方面苏定雷主任介绍，在痛风和高尿酸血症的患病过程中饮食因素只占20%，另外80%的因素是自身的代谢障碍。专家提醒，无论男女，在正常膳食状态下，非同日2次检测空腹血尿酸水平 $>420\mu\text{mol/L}$ ，即可诊断为高尿酸血症。“对于高尿酸血症或者痛风患者，最重要的是监测并控制血尿酸水平，因为高尿酸是关节破坏及肾脏损伤的罪魁祸首。如果进行合理的饮食控制后血尿酸依然较高，则需要药物治疗。”专家提醒道。

据《扬子晚报》

一动就出汗，是身体虚？ 爱出汗，得排查一下这4种病

闷热的天气出汗多，这不难理解。但同样的环境下，有人轻汗微微，有人则汗流浹背，甚至吃个饭，稍微走一走，整个后背都湿了……

爱出汗的人，是身体虚吗？需要警惕哪些疾病风险？

比别人出汗多 或是天生的

出汗是人体调节体温的重要手段。其实，皮肤每时每刻都在出汗，只是汗滴还未成型就蒸发了，这种情况叫“隐性出汗”。

当身体活动起来（比如运动、进食、情绪激动），产热增多，或者当环境温度升高，体温也会随之升高，人体就会增加出汗来散热降温。倘若排汗机制失灵或超载，人就可能发生中暑或热射病。

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示，在相同环境下，出汗多少与个体的基础代谢、汗腺数量、汗腺的发达程度、汗腺的分布偏好等都有关系。

一般情况下，基础代谢率高的人，对散热要求也高，更容易出汗。比如，青壮年往往比老年人出汗多，

孕期及产后比非孕期女生出汗多。

人体汗腺有200万~400万个，每个人汗腺的数量和发达程度不同：汗腺多且发达的人，自然出汗多；先天汗腺少或者不发达的人，就会出汗少。

汗腺分布的位置偏好。汗腺分为大汗腺和小汗腺，大汗腺主要分布于腋窝、乳晕和会阴处，小汗腺分布全身，集中在手掌和脚掌。

汗腺分布的位置，也存在个体差异。手心、脚心、腋窝、脖子这四个部位出汗多，通常属于原发性多汗，是一种基因决定的多汗现象。

总的来说，对多数人而言，只要身体觉得舒适，出汗多或少都是健康的、正常的，不必担心焦虑。

爱出汗 排查一下4种病

爱出汗也可能是疾病信号。武汉协和医院内分泌科副主任医师闵洁提醒，如果你比周围人更容易出汗，不妨排查一下是否存在以下情况。

糖尿病 高血糖会影响自主神经系统的功能，容易让人在睡眠或

不剧烈运动时出现多汗。这种情况常发生在血糖过高或过低时。

甲亢 如果身体分泌的甲状腺激素过多，可导致新陈代谢率增加，体温随之升高。下丘脑监测到这一信号，就会下令增加出汗以调节体温。

这种出汗一般是持续性而非阵发性，通常还伴随体重下降、指甲变脆等症状。

感染性疾病 一些感染性疾病，如结核病等，可导致夜间盗汗，即在睡眠期间大量出汗，睡醒后汗止。

自主神经失调 自主神经失调是指“植物神经系统功能紊乱”，可导致多汗症，包括局部多汗（尤其是手掌、脚底、腋下、大腿根处）和全身性多汗症。

相对而言，女性在生育、更年期等激素波动较明显的时期，易出现植物神经功能紊乱，也因此更容易情绪烦躁、多汗。若是不严重，保持环境凉爽、衣服透气即可。

4个细节 顺利度过夏天

补水 水对大脑、心脏、肾脏等

代谢活跃的组织影响很大。不少人口渴时才想起喝水，但此时身体已经失水2%了。建议大家养成定时、主动饮水的习惯。我国膳食指南建议，成年男性每天饮水1700毫升，成年女性1500毫升。运动、户外作业、高温时可以多喝一些。

补点电解质 人在大量出汗后会流失很多钠，易引起电解质紊乱，可能导致乏力、呕吐、头晕甚至昏迷。出汗多时可以补充电解质饮料，也可以喝点绿豆汤或红豆粥。

少吃辣食 吃一些辛辣刺激、肥甘甜腻的食物，更容易大量出汗。建议合理膳食，多吃果蔬，适当喝一点酸味饮料。比如酸梅汤，既避免过多出汗，又生津开胃。此外，金银花茶、薄荷茶或柠檬茶，也是不错的选择。

出汗别立刻冲凉 北京中医药大学国学院教授张其成提醒，出汗后最好用毛巾擦去汗液，或者换件衣服，待汗水消失再温水洗澡。

此外，长时间吹空调会影响排汗系统正常运行。高温天要给身体主动出汗的机会，不是特别闷热时，不妨关掉空调和电扇。

据《人民日报》