



奶茶的“甜”是陷阱？



奶茶为何成为“甜蜜杀手”？

有检测数据显示，一杯500毫升的全糖奶茶，含糖量超过50克，相当于十几块方糖，远超《中国居民膳食指南》推荐的成人每日添加糖摄入上限。石敏介绍，奶茶最大的潜在风险在于有大量的糖分，长期过量摄入会使血液中葡萄糖浓度持续升高，迫使身体长期超负荷分泌胰岛素，导致糖尿病的发生，而糖尿病酮症酸中毒是糖尿病一种急性且危险的并发症。

此外，奶茶中常添加的植脂末（奶精）含有氢化植物油，其在加工过程中可能产生反式脂肪酸。石敏指出，反式脂肪酸是健康的“头号杀手”之一，会干扰细胞功能、诱发慢性炎症，并削弱胰岛素信号传导效率。她用生动的比喻解释道：“胰岛素像钥匙，葡萄糖需借助胰岛素进入细胞，而反式脂肪酸如同灌入

锁眼的胶水，使钥匙难以开锁，形成了‘胰岛素抵抗’。”其后果是葡萄糖无法顺利进入细胞，血糖水平升高，机体为维持平衡，只能迫使胰腺β细胞超量分泌胰岛素。长此以往，胰岛不堪重负，糖尿病便随之发生。

“很多人认为选择‘半糖’或‘无糖’奶茶就安全了，实则不然。”石敏提醒，“无糖”奶茶仅指不额外添加糖，但其原料如奶盖、珍珠、红豆等本身含有糖分。部分奶茶店提供“0卡糖”选项，实为添加代糖（甜味剂），代糖虽热量较低，但其长期安全性尚存在争议。有研究认为，代糖可能干扰胰岛素敏感性，增加代谢综合征风险。人体摄入代糖后，大脑可能误判为糖分摄入，进而促进胰岛素分泌，长此以往，胰岛素信号迟钝，增加肥胖、糖尿病等慢性病发生风险。

健康饮用攻略请查收

如何健康饮用奶茶？石敏提出“三限原则”：限制频率、限制总量、限制浓度。“每月饮用奶茶不超过2次，选择最小杯型，并要求尽可能低的糖度。”石敏表示，在奶茶选择上，推荐用鲜奶制作的奶茶，避免使用添加奶精的产品，同时减少珍珠、布丁、椰果等高糖配料的添加。

“建议在餐后饮用奶茶，避免空腹摄入，以减缓糖分吸收速度。饮用后适当增加运动，帮助代谢摄入的额外能量。”石敏特别提醒高危人群，有糖尿病家族史、超重或肥胖、高血压患者应更加谨慎饮用奶茶。对于这类人群，建议以纯牛奶、无糖豆浆或清茶等替代奶茶。

“我们理解年轻人对美味和时尚的追求，但健康才是最长久的时尚。”石敏认为，适度享用奶茶与其

他甜饮料的同时，应该密切关注自身血糖水平，做到对自己负责。糖尿病最典型的症状是“三多一少”：多饮、多尿、多食和体重下降。“当血糖升高时，人体会通过尿液排出多余糖分，带走大量水分，导致口渴和多尿。同时，由于胰岛素功能异常，身体无法有效利用葡萄糖，转而分解脂肪和蛋白质供能，导致体重下降。”她特别强调，有些患者症状不典型，可能仅表现为疲劳乏力、视力模糊、皮肤瘙痒或伤口愈合缓慢。

近年来，糖尿病发病呈现年轻化趋势，尤其肥胖、有家族遗传史的青少年已成为高危人群。石敏表示，除遗传因素外，高糖饮食、缺乏运动、压力与熬夜三大“元凶”不容忽视，远离高糖饮食，养成运动习惯，能有效预防糖尿病的发生。

■记者 高婷婷 通讯员 王树文



“能救人，我就毅然加入了！”

杨阳成为我市第76例造血干细胞捐献者

11月21日上午，来自洪泽区的32岁青年杨阳历经5个小时的采集，成功捐献造血干细胞混悬液283毫升，成为我市第76例造血干细胞捐献者。

2016年，怀着一份“想为社会作点贡献”的朴素想法，杨阳走进了献血车。就在那次献血时，他了解到加入中华骨髓库的意义。“当时并不太清楚具体流程，但记住了工作人员说的三个字‘能救人’。”杨阳回忆道，正是这简简单单的三个字，让他留下了血样，成为一名造血干细胞捐献志愿者。“能救人，我就毅然加入了！”他说。

今年9月，杨阳被告知与一名血液病患者初配型成功。惊喜之余，他第一时间上网查阅了大量资料和视频。他了解到，采集方式并不是传统印象中的“钻骨取髓”，而是通过采集外周血的方式提取造血干细胞，对身体健康并无损害。“就算真的需要捐献骨髓，我也是愿意的，毕竟是救人一命。现在知道采集过程就跟献血差不多，心里就更有底了。”杨阳的言语中充满了坦然。

这份救人的决心，得到了家人毫无保留的支持。杨阳

的母亲几年前曾在医院血液科住过院，亲眼看见过白血病患者及家属所承受的痛苦与煎熬。当儿子告诉她配型成功的消息时，母亲毫不犹豫地表示了支持。“我妈妈说，她理解那些家庭的绝望，这是去救人，是给人家送去希望的。”家人的理解与鼓励，成为杨阳最坚实的后盾。

杨阳是两个孩子的父亲，大儿子上三年级，小儿子才一岁多。他希望通过自己的行动，为孩子们树立一个榜样。“大儿子一提起我，就跟同学说‘我爸爸在救人’，语气里满是自豪。”杨阳欣慰地表示，这或许就是最好的教育。“我不苛求孩子未来一定要取得多大成就，但希望他们能有一颗爱心，有机会就多为社会贡献自己的力量。”

当天一大早，捐献正式进行。躺在病床上的杨阳，看着身旁立牌上“捐献造血干细胞，让生命延续”的红色标语，心中充满了感慨与欣慰。几个小时的采集过程，他平静而坚定。他知道，流淌出去的不仅仅是造血干细胞，更是一个生命对另一个生命的无私馈赠，是一次关于爱与希望的完美接力。

■记者 高婷婷 通讯员 袁士杰

培育和践行 社会主义核心价值观

淮安原创MV《我们爱》 唱响爱党爱国主旋律

本报讯 近日，淮安市文学艺术界联合会与淮安市音乐家协会联合推出原创MV《我们爱》。该作品以嘹亮歌声铭记历史、缅怀先烈，共同唱响爱党爱国主旋律。

“去听一听，听一听雨的念白。岁月里，亲吻过不屈的气概；远远的黄河还在咆哮，谁不是热血沸腾、滚烫胸怀？……”在周恩来纪念馆和新四军刘老庄连纪念馆等红色教育基地，淮安市新时代好少年、淮阴中学新城校区初二年级学生蒋雨霏，以饱含深情的演绎，带领大家穿越硝烟弥漫的岁月，一同感受革命先辈宁死不屈的民族气节和血战到底的英雄气概，共同追寻革命先辈们的光辉足迹，携手唱出对美好未来的无限憧憬。

据介绍，MV《我们爱》曲风优美、旋律婉转，由中国音乐文学学会、中国音乐著作权协会会员夏元元作词，淮安独立音乐人尹子作曲，淮安市音

乐家协会会员、少儿歌手蒋雨霏演唱。该作品生动展现了新时代好少年爱党爱国、勤奋好学、全面发展的精神风貌。

“主歌运用‘黄河’和‘长城’等元素，传达革命先辈英勇无畏的抗战精神；副歌是对新时代的描绘，更是对革命先辈伟大抗战精神的传承和升华。”夏元元动情地介绍，MV《我们爱》整首歌曲以弘扬爱国主义为主线，积极引导广大青少年坚定文化自信。在整首MV演唱及拍摄过程中，主唱蒋雨霏感悟良多。她表示，作为一名新时代的中学生，她立志用歌声传承和弘扬伟大抗战精神，赓续红色血脉，激发青少年爱国主义热情，以实际行动增强民族自豪感。“我将以浴血奋战的先辈为榜样，把‘爱国情’转化为‘报国志’，努力学习，砥砺品格，以昂扬姿态迎接新时代的使命召唤。”蒋雨霏坚定地说。

■记者 秦艳艳



近日，我市不少特色乡村迎来众多游客。初冬时节，乡村自然风光优美，田野在阳光下泛着金黄，与周边白墙黑瓦的村落构成和谐画面。近年来，我市各地为打造特色乡村旅游，一方面整治优化生态环境，保护自然景观；另一方面结合本地特色推出农事体验、民俗展示等项目。

■记者 王昊