

奶茶真的会让人衰老得更快吗？

■韩婷 陆婷

奶茶里有哪些成分会让身体衰老？

奶茶真的会让人衰老得更快吗？如果确实是这样，那么奶茶里有哪些成分会让身体衰老？回答这些问题前，我们先来认识一下“奶茶”。

从成分上说，奶茶顾名思义应该是“奶”和“茶”的结合体。然而市面上的奶茶，不论是奶茶店制作的奶茶，还是超市饮料货架上出售的瓶装奶茶，配料表里除了有奶和茶，还会有白砂糖、稀奶油、炼乳、植脂末（氢化植物油）、食用香精等对人体健康不利的成分。

比如，奶茶中含有过量的糖会引起“糖基化”反应，伤害皮肤胶原蛋白、弹性纤维，导致皮肤松弛、暗沉、斑点等，引起衰老。

再如，茶叶中的咖啡因含量为2%至4%，比咖啡豆中咖啡因的含量（1%）高。其次，奶茶店等售卖的奶茶，为了使茶味浓郁，经常使用茶浓缩液、茶粉等，食客往往一杯奶茶下肚，附带也摄入了较高含量的咖啡因。

咖啡因普遍存在于人们的日常食品中，其本质是一种黄嘌呤生物碱。适量摄入咖啡因可以刺激大脑皮质，缓解人体疲劳；能通过促进内源性儿茶酚胺的分泌来升血压；对胰岛素的敏感性具有抑制作用。

但要注意的是，过量摄入咖啡因可能会导致失眠、心悸、头痛，大剂量摄入会引起肌肉抽搐、惊厥等不良反应。因此，人类摄入咖啡因对健康的影响也一直存在着争议。有研究表明过量的咖啡因摄入会对免疫功能造成影响，同时还会导致成瘾。现代人工作压力大，如果想要通过摄入咖啡因的方式来提神熬夜，那么睡眠不足引起的一系列问题也会导致机体的衰老。

小贴士

选择理想的饮料可以让我们在享受美味的同时，为机体补充必要的能量，精神饱满地度过一整天。

◆咖啡或茶：含有咖啡因和茶碱，适量饮用有助于集中精力，保持头脑清醒。

那么一天喝多少咖啡对身体才是健康的呢？对于一般成年人来说，每天摄入不超过400毫克的咖啡因是安全的，400毫克咖啡因大约相当于两个中杯（355毫升）左右，茶叶以绿茶和红茶为例，每150毫升含咖啡因约40至70毫克，需要注意的是，反复冲泡的茶中，咖啡因可能更高，如果一大杯茶泡一天，那么咖啡因很有可能就超标了。

◆花果茶：可帮助补充水分和吸收植物富含的营养。

花果茶顾名思义是由各种不同的花朵和水果浓缩干燥而成，含有不同的

自“秋天的第一杯奶茶”走红网络，不少人已自觉地将“冬天的第一杯奶茶”安排上了。当下，奶茶已然成为许多人心中不可割舍的爱。心情好喝一杯，心情不好也要喝，天气热喝冰奶茶，天气冷喝热奶茶，肚子饿了喝奶茶垫肚子，吃饱了喝奶茶消食……

不少人将奶茶戏称为“续命茶”，但现在流传着一个说法：糖是年轻杀手，糖吃多了人容易变老。这就让许多奶茶爱好者非常担心，毕竟糖是奶茶的灵魂，莫非以后要戒奶茶了？

奶茶会让人衰老得更快吗？今天我们来谈谈关于奶茶的这些事。



人有心理依赖？

应该说，含有咖啡因的饮料，或轻或重都会使人“成瘾”。

奶茶，既有茶的清爽，又有奶的醇香，甜甜的口感会让人产生愉悦感。“喝一杯奶茶，续命加持；喝一杯奶茶，聊以慰藉”，这也是让人对其产生心理依赖的一个重要原因。

对奶茶产生依赖的心理根源是什么？

有些人一天不喝奶茶就会觉得好像缺了点什么，这是不是说奶茶会让人产生“成瘾”的反应，或者说会让人

饮品这样喝，对身体健康更有益

维生素、果酸与矿物质，且不含咖啡因和单宁酸，不会影响睡眠。花果茶如洛神花茶，具有清热解渴、降火、降血压、消除疲劳等功效；沙棘果茶含有较多微量元素、亚油素、沙棘黄酮、超氧化物等，与草莓等较甜的水果共同制成果茶，口感酸甜，深受众人喜爱。

◆无糖植物蛋白饮料：富含多种营养成分，可预防心血管疾病。

植物蛋白饮料从狭义上来说，植物蛋白饮料是以植物的果仁、果肉为原料，经过一系列工艺制得的饮品，比方豆浆、豆奶、花生奶、核桃奶和椰子奶等。而从广义上来说，凡是以富含植物蛋白的原

料制成的饮料都称为植物蛋白饮料。植物蛋白饮料含有丰富的钙、铁、锌，可以有效缓解因摄入过多动物脂肪而引起的血管硬化和高血压等一系列问题，可预防心血管疾病。

这里的无糖食品是指不含蔗糖和来自于淀粉水解物的糖包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但是含有相应于糖的替代物，如糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂品种的食品。

◆牛奶：不仅钙的含量丰富，且牛奶中的钙易于人体吸收和利用。

需要注意的是，我们在选购牛奶制

同时，在年轻人的社交圈中，奶茶扮演着相当重要的角色，只需一杯奶茶便可消除所有的顾虑隔阂，拉近彼此距离。

此外，商家的营销手段也是让人对奶茶产生心理依赖的重要原因。从上世纪90年代初，在城市弄堂、小巷里由彩色粉末冲兑的“奶茶时代”，到如今的“新茶饮时代”，各种用料讲究、花样繁多的奶茶以及带有设计感的店面以及新颖的购买方式等，商家正是通过造声势、耍花招、创造神秘感等方式，吸引消费者对奶茶的特别关注，并对其产生依赖心理的。

如何既享受奶茶，又保持健康？

其实，奶茶说到底只是一种软饮料，有些人对奶茶很喜欢，从实际情况看，请大家把奶茶戒了也不太现实。那么，是否有一些折中的方案，可以让大家既享受了奶茶，又保持健康？为了能够既享受到奶茶的美味，又能够保持健康的体重，我们可以这样做：

（1）学会阅读营养标签。购买瓶装奶茶时，如果奶茶中添加了过多的添加剂，则不建议购买。

（2）奶茶店购买现配奶茶时，要尽量选用鲜奶调制的奶茶饮品，避免使用奶精、植脂末、果味粉等勾兑的奶茶。

（3）自制奶茶。准备一个小茶包，茶包中可以放入任意自己喜欢的茶叶，然后放入杯中，倒入一半的热水泡，再倒入热好的牛奶，静置片刻，取出茶包。也可将茶包与牛奶放入小锅中煮上片刻，这样茶味会更浓郁。茶水与牛奶的比例可以根据自身的口味任意调配，最后在自制奶茶中加入龟苓膏、切好的芋头块、红薯块，这样，一杯美味健康的奶茶便完成了。

品时要特别注意牛奶与牛奶饮品的区别，切勿混淆。按法规要求，配料表是按照原料的含量从大到小排列的。排在配料表首位的是含量最多的原料，比如牛奶、酸奶或复原乳配料表排首位的是牛乳或乳粉，即牛乳或乳粉含量最多；而乳饮料含量最多的原料是水。

一般我们推荐购买蛋白质含量30克/100毫升以上的牛奶，而大多数乳饮料的蛋白质含量都不足1.0克/100毫升。牛奶饮品除了营养物质缺乏外，还添加了蔗糖、香精、增稠剂等成分，摄入过多可能会造成龋齿、超重或肥胖的问题。

（作者韩婷为同济大学附属第十人民医院临床营养科副主任医师，陆婷为临床营养科主管营养师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whh.cn

问 年轻人也会得骨质疏松？

答

宋利格
同济大学附属同济医院内分泌代谢科副主任医师

两天前，我在骨质疏松专科门诊遇到32岁的王女士前来就诊，原因是她的年度体检结果显示“骨量低下”，于是到医院来确诊自己是否有骨质疏松症。很多人可能会说“不都是老年人才会得骨质疏松症吗？”其实，中青年人也会患骨质疏松症。

为何会出现骨质疏松？骨质疏松症分为原发性和继发性。原发性骨质疏松症是指无明显病因引起的骨量减少，而继发性骨质疏松症是指其他疾病导致的骨量减少，如甲状旁腺功能亢进症、血液系统肿瘤、类风湿关节炎等免疫性疾病、长期服用激素等均可能导致骨量丢失。

年轻人就诊骨质疏松门诊时，医生一般会问很多问题寻找原因，如“以前得过什么疾病？”“平时有没有吃什么药？”“经常腹泻吗？”“平时肉蛋奶吃吗？”“每周晒太阳的时间大概多少？”“父母有没有骨质疏松？”等。

这些问题也指向了年轻人得骨质疏松症的常见原因，包括能引起继发性骨质疏松症的疾病和药物服用史、蛋白质摄入过多、缺乏日照、缺少运动（尤其是负重运动）、遗传性因素等。

那么，年轻人出现哪些情况需要警惕骨质疏松症呢？

1. 体检发现骨量减少

体检时常用的检测仪器是超声骨密度仪，尽管超声骨密度仪测出的结果不是诊断骨质疏松的金标准，但超声骨密度结果仍有提示价值，因此当超声骨密度仪提示骨量减少时，建议一定要到医院用标准的双能X线骨密度仪确定是否已发生骨质疏松。

2. 出现相关不适症状

如腿抽筋、腰背部疼痛、双下肢乏

力、感觉腰直不起来等，这些症状如果持续不缓解，也应该及时到医院就诊。

3. 有家族史

如父母有严重的骨质疏松或非外力性骨折史，其子女更应该警惕骨质疏松的可能性。

4. 生活习惯问题

包括蛋白质摄入太少（如素食、不喝牛奶、不吃肉等）、基本不运动、长时间待在室内。

骨质疏松如何治？

当出现上述情况时，首先应该到医院进行标准骨密度检测和相关的检查，如果确定存在骨质疏松症，应该及时进行干预。年轻人的骨质疏松症治疗效果往往较好，综合治疗后可以明显提高骨密度。

这里还有几点提醒，供大家参考：

第一，改正不良的生活习惯（足量蛋白质的摄入、增加日晒时间和运动），尽量减少应用会降低骨密度的药物（如糖皮质激素、质子泵抑制剂），积极治疗会影响骨代谢的疾病（如类风湿关节炎、甲状旁腺功能亢进症、甲亢等）。

第二，补充足量的钙剂和维生素D，食用含钙高的食物（如牛奶、奶酪等奶制品），骨质疏松患者每日补充钙剂600至800毫克和维生素D 800至1000国际单位。

第三，应用药物，只有抗骨质疏松药物才能提高骨密度，降低骨折发生风险。

此外，在骨质疏松的治疗过程中，比较重要的是对疾病的鉴别诊断（鉴别其他可能引起骨质疏松的疾病）和随访，因此在开始抗骨质疏松治疗之前和治疗过程中的节点，需要到骨质疏松专科门诊随访，保证用药的疗效和安全。



问 脑梗和颈动脉有何关系？

答

马小琳
海军军医大学第二附属医院（上海长征医院）超声诊断科主治医师

脑梗中危害性大，可造成偏瘫、失语、神经功能障碍等终残甚至死亡。很多人不知道的是，大部分缺血性脑梗中起病在颅内，病根却在颈部。

脑梗中是什么？

脑梗中即“中风”，起病急，变化快。脑梗中是排名第一的国民死亡原因，每年新发患者超过200万人，据统计，每5人死亡中至少有1人死于脑梗中。

大脑是人体的“中枢”和“最高司令部”，主管人的思维、情绪、行动等，如果“最高司令部”出了问题，那么身体的其它各个“机构”也都会出问题。

举例而言，如果管运动的大脑区域出现损伤，人就会偏瘫或者昏迷；如果管思维、情感的区域出现损伤，人就可能变得痴呆；如果损伤区域较大或损伤程度较严重，那么人就有可能死亡。

怎样预防脑梗中

脑梗中一个主要的发生因素是颈动脉狭窄，引起脑部的血液供给减少，从而产生许许多多的症状。

颈动脉在哪里？伸出双手，分别放在脖子两侧，可以摸到两根血管的搏动，这就是颈动脉。

颈动脉筛查主要检测的是颈动脉斑块，斑块指的是血管内的一些有型成分聚集而成的，类似于饼干碎屑的物质，它们附着于颈动脉的血管内壁上，好比下水道的污垢。

人体的斑块长在血管内壁上，会让管腔逐步变窄，当狭窄大于50%，就会增加脑梗中的风险，如果狭窄大于70%，就会对大脑供血产生明显的影响，需要及时干预。

不仅如此，我们还要判断斑块的软硬。“硬斑”是指已经钙化变硬，不容易脱落和破裂的斑块，不过容易引起动脉狭窄；而“软斑”就像一个薄皮大馅的饺子。

想想看，如果把人体的血管比喻成

高速公路，那斑块就像路边的石头，软斑就如同随时会滚下来的石头，说不准啥时候就掉下来造成梗阻了。

一旦梗阻，我们的大脑就会缺血缺氧，造成脑梗中。

为什么会形成斑块？

斑块的形成需要一个大环境，比如：高血压、高血脂、糖尿病、抽烟、嗜酒、肥胖、长期熬夜等不良生活习惯等。

如果你具备这里面的高危因素，或者超过40岁，建议每年定期做颈动脉超声，评估血管的状况。

如果有硬斑，且狭窄程度小于50%，需要控制血压、血脂，并改善生活方式；如果是软斑，或者硬斑狭窄程度大于50%，建议服用他汀类药物稳定斑块。

特别需要提示的一点是：颈动脉是人体动脉的一个窗口，如果颈动脉有斑块形成，就提示有可能冠状动脉也会有粥样硬化斑块。

冠状动脉斑块是造成心肌梗的重要因素，所以必要时可以酌情进行一些冠心病的检查。

发现颈动脉斑块后多久需要检查一次？

一旦发现有颈动脉斑块，建议最初两年内每半年复查一次，观察斑块有没有增大，是否稳定，如果两年内保持不变，可以改为一年复查一次。

建议超过40岁的中年朋友，如果有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖以及长期熬夜等危险因素，尽量做一次颈动脉超声，用这种无创、便捷的检查方式早期发现颈动脉斑块，降低发生脑梗中的风险。

脑梗中发病急，后果严重，本病可防可治，早期监测危险因素，发现颈动脉斑块，可有效降低发病风险。

本版图片：视觉中国

秋冬季呼吸道疾病预防四字诀

■韩一平 赵家义

秋冬季气候复杂多变，是呼吸道疾病的高发季节。由于气候温度和湿度相差较大，呼吸道黏膜不断受到各类因素的刺激，致使黏膜上皮纤毛运动紊乱、功能失调、防御能力减退，导致包括新冠肺炎、流感、肺炎等呼吸道传染病，以及支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）等呼吸道疾病急性发作的患者也有明显的增加。

这里，我们向大家介绍“防、动、避、访”四字诀，来预防秋冬季常见呼吸道疾病对身体的侵袭，打好呼吸道的秋天健康防御战。

呼吸道传染病“防”字诀

秋季是呼吸道传染病的流行季节，掌握“防”字诀非常重要。

目前我们正处在新冠肺炎疫情常态化防控阶段，落实“外防输入、内防反弹”防控策略，切实做好秋季新冠肺炎疫情常态化防控工作。

一方面依然需要戴口罩，保持社交距离并保持良好的个人卫生习惯，要勤洗手，不用脏手触摸眼、鼻、口，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻等。

另一方面要增强个人抵抗力，保持健康生活方式，加强营养摄入、科学合理饮食、适量保持运动、保障睡眠休息。

此外，秋冬季是流感等呼吸道疾病高发期，应尽可能避免与有发热、咳嗽等呼吸道疾病症状的人员密切接触。

慢阻肺“动”字诀

运动是预防呼吸道疾病的重要内



容。对于慢阻肺稳定期患者要掌握一个“动”字诀——呼吸功能锻炼。目前常用的呼吸操锻炼方法有卧式、坐式和立式三种。

卧式呼吸操是最基本的一种，具体做法为：仰卧于床上，松开腰带，放松肢体，思想集中，由鼻慢慢吸气，呼气时腹壁隆起，呼气时腹壁收缩，每口气坚持15秒钟；然后做缩唇呼吸，口唇呈吹口哨状用力呼气，每分钟呼吸四次。每天做1到2次，每次10到20分钟。

腹式深呼吸时，胸腔容积可以得到最大限度的扩展和回缩，让肺部进行更充分的气体交换，改善肺部的血液循环，延缓肺的老化，使其保持良好的弹性，提高肺活量，增强肺功能，肺部免疫细胞对尘埃和病菌的吞噬及清除能力得到加强，有效地预防肺部

感染性疾病的发生。

需要警惕的是，当患者有呼吸道感染或合并心力衰竭时不宜锻炼。

此外，步行、慢跑、体操、打球、爬山、郊游、跳交谊舞、打太极拳等有氧运动对慢阻肺患者亦有利。尤其进行耐寒锻炼，能有效促进患者心肺功能，防止肺组织弹性的衰退，提高对气候变化的适应能力和抵抗力。

要记住，运动需要量力而行，不可太剧烈。

哮喘“避”字诀

支气管哮喘是可逆性气道气流受限的疾病，许多哮喘患者在秋冬季容易发作，部分患者由于气候干燥易产生灰尘和尘螨导致哮喘发作，也有患者因为昼夜温差较大，冷空气刺激也可导致哮

喘发作。

因此，秋冬季哮喘患者要牢记“避”字。

一是避免过敏原。冷空气刺激气道易引发哮喘，要注意及时增减衣物，保暖避免受凉。如对花粉过敏，应尽量避免接触或戴口罩防护。

二是要避免呼吸道感染。出行时戴上口罩，避免进出人员密集的场合或细菌滋生较多的场所，注意呼吸道的卫生。

三是要避免不规范的治疗。患者一定要选择正规的医疗机构，接受正规的检查和治疗。

肺结节“访”字诀

秋冬季是各单位组织人员集中体检的时期，很多人都会通过胸部CT发现有肺结节。发现肺结节并不可怕，关键在于一个字“访”。

患者要记得到医院呼吸科或全科医学科门诊进行定期随访，请专业医生评估肺结节的危险程度。简单而言，判断肺结节主要根据结节大小、结节密度等，对于一时还无法判断的结节要重点随访，观察其生长速度以及结节里面密度的变化。

定期低剂量螺旋CT随访是早期发现肺癌的一大“神器”。因此，有肺结节的患者而言，不必惊慌，理性对待即可；即便怀疑为恶性倾向，也应在积极配合治疗的同时，养成良好的生活习惯，保持良好的心态。

（作者韩一平为海军军医大学第一附属医院（上海长征医院）呼吸与危重症医学科主任医师，赵家义为长征医院全科医学科主治医师）