**正确吃糖**

让宝宝正确吃糖有学问 糖对我们人体的作用 老实说，糖并不是一个坏家伙，它可是我们人体内的重要能源。我们日常活动所消耗的能量大部分来自糖类。作为一种有机化合物，按分子中的结构单元的多少，糖可以分为单糖（如葡萄糖、果糖）、双糖（如蔗糖、麦芽糖）、低聚糖（如低聚果糖）和多糖（如淀粉）。 不论是哪种糖类一般都是在肠道中被消化为单个的结构单元单糖后才被人体吸收，然后随血液循环转运至细胞，多余的糖则以糖元（也叫动物淀粉，属于多糖）的形式贮存在肝脏、肌肉等处备用。

　　除了为人体提供热能外，糖还要参与细胞的多种代谢活动，维持神经系统的正常功能，促进蛋白质的合成等多项任备，在智力方面，糖几乎是大脑唯一的燃料，它为大脑持续，稳定地提供能源，可以提高人们的注意力、反应能力、记忆力以及理解能力，在情绪激动时适当吃点糖可以起到改善情绪的作用。 虽然糖有千般好处，万种作用但也不能多吃，孩子吃糖太多，这不麻烦就来了。

　　吃糖引来的麻烦 蛀牙 宝宝爱吃糖又不注意保护牙齿，长蛀牙是肯定免不了的了。 蛀牙是因为口腔里的细菌与残留食物形成牙菌斑附着在牙齿上，而食物中的蔗糖，经细菌分解产生酸，不及时刷牙，时间一长，残留在菌斑上的酸慢慢地侵蚀牙齿上的保护物质珐琅质。珐琅质受酸长期侵蚀而遭破坏，形成龋洞。

　　最终就有了大人小孩都头痛的.蛀牙。 肥胖症 城市中的小胖墩是越来越多，这和孩子们吃的各式各样的含糖的点心、饮料、水果等食物有很大关系。蔗糖在体内吸收速度快，很容易转化为脂肪贮存起来，所以吃糖过多，又不愿意运动的话，儿童就容易变成小胖墩了，这样的孩子长大后还容易得心血管疾病。 甜食综合症 蔗糖会在体内转化为比分子更小的葡萄糖。

　　而葡萄糖在进行的氧化分解时需要含有维生素B1的酶来参与。如果长期吃过量的含糖的食物，机体就会加速糖的氧化，消耗大量的维生素B1，使其缺乏，最终影响葡萄糖的氧化，产生较多氧化不全的中产物如乳酸等。这类物质过多，会影响中枢神经系统的活动，表现为精力不集中、情绪不稳定、爱哭闹、好发脾气等。

　　导致营养不良 糖虽然听起来对人体的作用很大，可实际上除了提供热能以外，并无其他的营养价值，因此在营养学上称为空能量食物。如果多吃会影响正常的食欲，导致蛋白质等其他营养物质摄入不足，从而出现营养不良，影响儿童的生长发育。

　　科学吃糖助健康 控制糖的摄入量 既然糖多吃并不有利，因此控制糖的摄入量就成为了科学吃糖的第一条。适当减少饼干、糖的摄入量。尽量减少吃糖次数，在两餐之间不吃或少吃糖果零食，尤其在睡前刷牙之后，不能再吃糖果糕点。 吃糖的最好时机 糖多吃不益，可是如果是在适当的时候补充的话，不仅不会有什么坏处，相反还可以给我们的身体提供许多的帮助。如果感觉到有些饿了，不妨吃点糖。

　　因为糖比其他食物更容易被占人体吸收进入血液，快速提高血糖;如果患有胃肠道疾病、消化功能不佳，可以吃一些糖或喝一点加糖的盐水;参加比赛前，吃点糖，可以补充体内所消耗的热量。 加强对牙齿的保护 吃糖容易导致蛀牙，可是我们又不能不吃，所以吃完糖后牙齿的保护就是顶顶重要的了。

　　如果我们可以做到吃完糖就立即刷牙，那么蛀牙的几率就可以降低许多。 虽然说多吃糖会给我们带来这样或那样的麻烦，可是它依然是我们人体重要的能量来源。只要我们知道如何科学摄入就可以避免上述的麻烦。