

# 戒糖戒碳水的“网红减肥法”科学吗？

## 不要混淆“糖”和“碳水化合物”

吃甜食会导致发胖几乎成为共识，因此许多爱美人士严格控制甜味食品摄入，由于此类食品成分中的糖类多为蔗糖、葡萄糖，而葡萄糖、蔗糖等“糖”都是碳水化合物，因此戒碳水，不吃谷物主食也被提上日程。

事实上，糖经过代谢转化能成为脂肪，过程是葡萄糖→丙酮酸→乙酰辅酶A→脂肪酸→脂肪，这样看来，戒糖减少糖分的摄入是从源头上减少了能量过剩、脂肪增多的可能，从而能够在一定程度上达到控制体重的效果。

但华南农业大学食品学院柳春红教授提醒减重者，切莫混淆“糖”和“碳水化合物”这两个概念。

碳水化合物的概念绝非仅仅是淀粉，包括葡萄糖等不能再分解的单糖，蔗糖等由两个单糖构成的双糖，3—9个单糖构成的寡糖，10个及以上单糖构成的多糖，如淀粉、纤维素等。因此，戒糖不等于戒碳水，而盲目、笼统地戒碳水并不可取。

## “糖”和“碳水化合物”都非常重要

上文提到的国外那位博主在30天戒糖行动中的第2天已经感到身体不适——不开心、头痛、暴躁、疲惫、憎恨一切。这并非博主意志不坚，而是因为碳水化合物对身体非常重要。

柳春红教授指出，葡萄糖在体内释放能量较快，是神经系统和心肌的主要能源，也是肌肉活动时的主要“燃料”。碳水化合物作为人类最经济、最主要的能量来源，约50%以上膳食能量由碳水化合物提供；碳水化合物也构成组织结构和生理活性物质；同时肩负节约蛋白质的作用，当膳食中碳水化合物供应不足时，身体会动用体内蛋白质来产生葡萄糖，因此充足的碳水化合物供给会减少蛋白质的消耗；此外，碳水化合物中的膳食纤维具有促进肠道健康的作用、足量的碳水化合物产生抗生酮作用、参与肝脏解毒等。

大脑对于糖的依赖和渴望也有因可循，甜味确实能让人感到快乐。研究表明，接触甜味食品时大脑会释放让人感到快乐幸福的多巴胺；食用甜味食品后，糖分的分解使血糖升高，大脑则释放内啡肽等让人容易感到开心的物质。但随着血糖的下降快感消失，这样过山车般的快乐波动会促使爱“享乐”的大脑发出多吃甜味食物的讯号。

柳春红教授强调，人的大脑几乎完全依赖葡萄糖和氧，也可以利用少量的酮体，假如供应中断3—4分钟都会导致大脑不可逆的损伤。因此，美国医学研究所建议每天摄入130克，即520千卡的碳水化合物是大脑平均最小的葡萄糖用量。

许多人觉得吃甜食能缓解郁闷，开朗心情，嗜甜欲罢不能。但糖类对健康并不友好，因此诸多超重者尝试戒糖减重保健康。近日有位国外博主分享其戒糖30天的过程，引起网友跟风。她称，戒糖初期感到不开心、头痛、憎恨一切，最终戒糖成功，不仅体重减轻、皮肤更加细腻光泽，精神状态也得以改善。国内亦有许多网红博主推崇“戒碳水减肥法”，拒绝食用谷物主食、土豆、红薯等块茎类食物，不少网友纷纷留言有效，吸引了很多爱美人士加入，戒碳水打卡群、戒碳水APP应运而生。

不过，糖类、碳水化合物真的是肥胖、亚健康的祸源吗？



### 相关链接 为什么会胖？可能是小时候没睡够

日前，我国学者开展的一项针对6到18岁儿童青少年、随访长达十年的代谢综合征研究结果，在权威国际期刊发表。研究发现，儿童的肥胖和超重与睡眠密切相关，儿童、青少年时期睡眠不好，成人后也更容易患心血管疾病。

2004年，研究者在北京地区筛选出4500多名儿童，对他们从儿童到成人阶段进行了长达10年的深度临床随访。研究发现，儿童睡眠缺乏可引起体内瘦素水平改变。瘦素是一种通过中枢发挥控制食欲、增加能量消耗及减重作用的蛋白。

儿童睡眠时间每天少于8小时，与瘦素水平关联的基因位点对儿童肥胖的影响非常强。儿童尤其是12岁以下者的睡眠时间应至少保持在9小时以上。

对北京儿童肥胖问题的研究还显示，

如果幼年期肥胖，到了成年期依然保持肥胖的比例占到75%，而北京地区学龄期儿童的肥胖和超重率已经接近50%。

研究发现，糖的摄入是孩子长胖的首要原因。另外一个(长胖的原因)是，在孩子的添加辅食的过程中，家长不加以控制，尤其是幼儿和少儿阶段。

如何控制儿童肥胖超重？专家提醒，除了保证睡眠，儿童控制体重不能靠节食，运动也有一定的讲究。

国家卫健委日前发布的青少年健康教育核心信息，提倡青少年每天要累计至少一小时以上中等强度以上的运动。专家指出，超重和肥胖的青少年的运动能力往往较差，因此在进行运动干预的时候应该遵循循序渐进、长期坚持还有兴趣主导等原则，注意保护好孩子的自尊心和自信心。

## C 小贴士

### 健康减重要合理搭配

尽管盲目戒糖或戒碳水于健康无益，而且实施起来较为困难，不少网友也因此出现脱发、月经不调、便秘、低血糖、情绪低落等问题，体重反弹也更猛烈。如果不戒糖、不戒碳水，又想要健康减重，饮食上还有更快捷、舒适、健康的操作方式吗？

柳春红教授表示，饮食上完全戒糖、戒碳水不可取，而要健康地摄入碳水。为满足脑部及葡萄糖依赖组织的需要量，中国营养学会确定，我国成人的平均需要量是120克/天，可接受范围为碳水化合物供能占总能量的50%—65%；摄入膳食纤维20克—30克/天；每日限制添加糖，最好限制在25克以内；同时，碳水化合物来源应含有不同种类的谷物，特别是全谷物。

在控制总能量的前提下，目前公认的减肥膳食是高蛋白，即供能比占20%—25%；低脂肪，即供能比占20%—30%；低碳水化合物，即供能比占45%—50%。健康人群摄入蛋白质的建议占比则是10%—15%，脂肪建议占比是20%—30%、碳水化合物的建议占比是50%—65%。

可见，戒糖并非戒碳水，每日摄入必要的碳水化合物，戒除摄入多余的精制糖、游离糖，才有利于健康减重。

### 甜食可以不吃 游离糖却难以躲避

这位博主本以为戒糖只要不吃甜味食物和淀粉即可，但她在准备沙拉的过程中发现所有沙拉酱都含有糖，而糖“多面手”的身份让她难以确定食品是否添加糖，只好食用柠檬汁拌沙拉。她在戒糖方面的谨慎是正确的，因为很多看似不含糖的食物其实隐藏着甜蜜的陷阱。

制造食品中各种添加糖即游离糖，包括白砂糖、红糖、冰糖、果糖、蜂蜜和果汁的糖分等。世卫组织建议，每日游离糖摄入量要控制在摄入总量的10%以内，《中国居民膳食指南》同样建议添加糖每日摄入最好控制在25克以下，不要超过50克。

往往一听可乐、一杯奶茶已经占用完每日摄入游离糖名额，但让戒糖者防不胜防的是游离糖与淀粉、饮料等明确的含糖食品不同，即便不吃甜食、不喝饮料的人也会在不知不觉中“入坑”，比如猪肉脯、葡萄干、沙拉酱、酸奶、纯果汁、乳酸菌饮料、调制麦片、火腿肠、面包、粗粮饼干等，查看配料成分表，都能找到游离糖的身影。这也是一些戒糖减重的患者整日“清淡饮食”“戒口自律”但仍减重效果不佳的原因之一。

据新华网

广告

## 眼科专家提醒：糖尿病可致盲 11月14日共同关注眼底健康

“光明杀手”。

由于糖尿病患者多是老年人，当眼睛有一些细微变化时，常被当做是生理衰退而被忽视。但当病情发展到一定阶

段，就可能引起眼内出血及其它严重并发症，甚至导致失明。糖尿病患者应至少每半年进行一次眼底检查，这样才能确保在病变初期就能及时解决问题；而针对血糖

每年11月14日被定为联合国糖尿病日，糖尿病可以引起角膜溃疡、青光眼、玻璃体积血、视神经病变等多种眼部疾病，其中最常见的是视网膜病变。而这也往往最容易被糖尿病患者所忽视。

糖尿病患者之所以是眼底病专家关注的对象，因为患有糖尿病10年以上的患者中，有50%伴有视网膜病变；而患病15年以上的糖尿病患者中，视网膜病变的发生率更是高达63%。糖尿病患者失明的概率是正常人的25倍，是名副其实

控制不好的患者，则需3个月甚至1个月复查一次眼底。

世界糖尿病日在即，衡阳爱尔眼科医院提醒糖尿病患者关注眼底健康。11月14日上午9点，将于医院6楼会议中心举行糖尿病眼病名医大讲堂，衡阳爱尔眼科医院眼底学科罗新店主任将在现场讲解糖尿病眼病的预防与治疗，面对面为糖尿病患者答疑解惑。参与活动享受眼底全套检查优惠，并领取精美礼品，诚邀糖尿病患者及家属参与，报名热线：0734-8239955。