

控糖別走錯了道兒

糖，早已成了“甜蜜的負擔”，“控糖”正成為現代人時下最流行的養生方式。低糖、少糖、無糖、抗糖的商品層出不窮，不少人都會挨個買來使用，希望既能減輕體重，又可促進健康。但控的到底是什麼糖？不吃糖就一定健康嗎？這些概念恐怕不少人弄不清。

控糖概念五花八門

權威醫學期刊《自然》雜誌上公開提出，糖是世界上最大的公共健康危機，它好比另一種烟草，是有潛在危害且容易上癮的物質，攝入過多就像慢性自殺。於是，各類打着“控糖”“抗糖”概念的產品在生活中隨處可見，吃的、喝的、用的、抹的，五花八門。

很多追求健康的人士認為，吃糖容易吃出糖尿病、心腦血管病、癌癥等疾病，所以他們想盡一切辦法阻止糖分攝入，追求“抗糖飲食”。聲稱“低卡、低熱量、讓減肥更迅速”的代餐食品，無糖、低糖餅乾、巧克力等零食，0蔗糖、無糖飲料等，都借著“控糖”的東風火了起來。據統計，近六成中國消費者購買過無糖飲料，其2019年銷售額同比增長超10%，遠高於飲料總體增長率。

打着“抗糖”旗號的美容產品也備受追捧，被稱為“猛藥抗糖法”。不少明星和美妝博主都在



一些社交平臺上頻頻提及衰老與抗糖化的關係，聲稱吃糖容易長斑、長痘，會使皮膚鬆弛、下垂、長皺紋，所以要服用一些抗糖補充劑，輔助分解多餘糖分，維持身材和皮膚的年輕態。以抗糖丸、抗糖口服液、控糖片、控糖面膜、抗糖面霜等為代表的控糖、抗糖美容產品賣得風生水起。

控糖人群中，有一些是“剛需”。我國成人糖尿病患者過億，糖尿病前期人群1.72億。為了防病，減糖、控糖，成了慢病群體和健康人群的必要手段。有一些則是“極端”，尤其是有的明星，為了減肥美容，不僅一點糖不吃，有些甚至十幾年一顆米粒（碳水化合物中含糖）都不吃。

很多說法都是誤區

食品與營養信息交流中心科學技術部主任阮光鋒表示，世界衛生組織呼吁，人均每日添加糖的攝入量應控制在5%以下，或不超過25克。但是，我國人均每日添加糖攝入量約30克，其中，3~17歲常喝飲料的青少年，僅從飲料中攝入添加糖所提供的能量就超過總能量的5%。大家重視糖的危害，是一種健康導向，但市場上存在很多控糖誤區，受眾人群還不少。

誤區一：少吃或不吃主食就可以控糖。日常飲食中的主食，如大米、面粉等澱粉含量高，澱粉容易轉化為糖，很多人因此得出結論：通過不吃主食來控糖。阮光鋒指出，戒糖、限糖、減糖、控糖的“糖”，並不是碳水化合物，而是添加糖和游離糖。（詳細解讀見13版《健康》）糖類作為維持人體正常生命功能的三大能量營養之一，主要來自碳水化合物。添加糖指的是在食品加工過程中額外添加的糖及糖漿，包括單糖和雙糖，如葡萄糖、果糖、蔗糖（白砂糖、紅糖、冰糖）等。游離糖是指生產商、廚師或消費者在食品中

添加的單糖和雙糖，以及天然存在于蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分。這些糖分能被人體快速吸收，引起體內代謝大幅波動，引發肥胖，增加慢性病如心血管疾病的風險。北京大學人民醫院內分泌科主任醫師蔡曉凌表示，想要控糖，就必須得吃主食。不吃主食會使身體內分泌被打亂，導致精神不振、注意力不集中、焦慮不安，嚴重影響大腦思維。女性靠不吃主食減肥，有可能出現月經不調、閉經等嚴重問題。糖尿病患者若是一點主食都不吃，很可能誘發低血糖，低血糖的危害比高血糖還厲害。因此，盲目戒掉主食不可取。

誤區二：無糖和低糖產品就可以控糖。《預包裝食品營養標籤通則（GB28050-2011）》規定，無糖或不含糖的食品，含糖量要小於0.5克/100克固體或100毫升液體；低糖是小于5克/100克固體或100毫升液體。阮光鋒說，要控制糖攝入量，吃無糖低糖食品，確實是一種方法，但僅靠這個不行。很多食物中存在天然糖，如蜂蜜、果汁等中的糖也屬於游離糖，這些攝入無法避免。另外，好吃的零食，往往都是脂肪和糖類的“合謀”。腌雞腿、辣條、餅乾、方便麵……沒有不含糖的，如果不限制這些，光吃低糖或無糖產品毫無意義。

誤區三：抗糖化妝品能防衰老。抗糖化與控糖是不同的概念。“糖化”其實叫作非酶糖化反應，指還原糖（如葡萄糖）在沒有酶催化情況下，與蛋白質、脂質或核酸在經過緩慢反應後，最終生成一系列晚期糖化終末產物（AGEs）的過程。AGEs會讓皮膚更容易出現長皺紋、失去光澤、暗黃斑斑等衰老表現，所以，一些商家順勢就推出了抗糖化的化妝品。“目前，沒有任何護膚產品可以明確阻止人體糖化反應的發生，這些產品的噱頭和心理作用更大，護膚品也祇是在補水保溼上有點用處，遠遠達不到抵禦老化的作用。”北京大學第一醫院皮膚科主任醫師楊淑霞說，影響皮膚衰老的主要因素是先天遺傳、年齡衰老和紫外線照射，皮膚變黃通常是因為日曬、色素累積、攝入胡蘿蔔素多等，不都是糖基化反應造成的。像一些抗糖面膜中含有的棕櫚酰五肽-4、乙酰基六肽-8等都是促進新陳代謝和膠原蛋白生成的物質，對於已經或將發生的糖化反應沒有任何作用。其實，在生活方式上戒烟戒酒，注意防曬，少熬夜，經常長痘痘的人少吃糖分高的食物，這些習慣的效果遠比依賴化妝品來得更好。

誤區四：抗糖保健品（抗糖飲、抗糖丸等）可以控糖。蔡曉凌舉例說，很多抗糖丸中常見的α硫辛酸，聲稱能夠參與體內糖分解代謝，但實際上，臨床主要應用於抗氧化，一般把含有這類成分的藥品用於治療合併神經痛的糖尿病患者，並沒有快速分解糖的作用。有些所謂的α-糖苷酶抑制劑，可以阻斷小腸吸收，延緩碳水化合物的吸



盜汗預示的幾種病

盜汗指的是入睡後異常出汗、醒後止汗，嚴重的盜汗會將床單或睡衣打濕。伴隨低燒的盜汗是結核病的典型癥狀。除此之外，還有其他幾種情況可引起盜汗。近日，美國《預防》雜誌刊文，盤點了夜間盜汗預示的7項健康風險。

心血管病。根據2014年發表在《國際婦產科雜誌》上的一項研究，常盜汗的中年女性患心血管病的風險會升高。肥胖、高血壓、糖尿病等可使女性出現盜汗的幾率升高，而這幾種病都會增加心血管風險。

感染。身體抵抗感染或疾病時，盜汗現象會持續數天甚至數周，直至其他癥狀逐漸消退。

甲狀腺功能紊亂。夜間盜汗是甲亢的常見癥狀，其他與激素相關的疾病也有可能引發盜汗。

藥物副作用。盜汗是許多藥物的常見副作用之一，如抗抑鬱藥和某些治療癌癥的藥物。糖尿病人如服用降糖藥過量，血糖水平降得過低的話，也會出現盜汗。

免疫系統功能失調。最常見的是自身免疫性疾病，即機體對自身抗原發生免疫反應而導致的疾病，如紅斑狼瘡、類風濕性關節炎等。

腫瘤。幾種癌癥也會導致盜汗發生，例如淋巴瘤。如果發現自己除盜汗之外，還伴有體重下降、總感到疲憊及淋巴結腫大等現象，需要想到淋巴瘤的可能，應盡快就診。

基因變異。根據2016年發表在《更年期》雜誌上的一項研究，夜間盜汗出現頻率增大及潮熱的發生，可能與一些女性的特定基因變異有關。

大包大攬，孩子獨立性差

家長們經常諮詢這些問題：“我的孩子怎麼對什麼事情都不上心，上學不是忘了背書包，就是忘了帶作業本，被老師批評了還回家怪媽媽。”“上小學了還不會穿衣服和鞋子，在學校從來不大便，因為不會擦屁股。”“事情一再要大人提醒，說一下做一下，不說不動。”……這些問題的根源大多在於父母對孩子幫助太多、保護過度，剝奪了他們許多學習鍛煉的機會。

飲食上幫太多。1.全程給孩子喂飯。家長們經常說的一句話：“我不喂他不吃。”一到吃飯時間，就端起碗喂孩子，不管飽不飽，都要讓孩子把碗裏的飯菜吃完才行。特別提醒家長，這樣孩子是體會不到吃飯的樂趣的，會破壞其吃飯的動機。2.給孩子吃碎菜爛飯。家長擔心孩子吃飯噎著、嚼不動，把飯菜都做得很軟很爛。這種做法不但對孩子牙齒咀嚼，還影響其語言發育。

行動上幫太多。1.一出門就抱。家長怕孩子走路太累，一出門就抱，要不就坐小推車。曾經遇到一位1歲半還沒有學習走路的孩子，家長毫不在意地說：“你還怕他以後不會走路嗎？就得趁這個時候多抱抱。”殊不知，這種觀念限制了孩子走、跑、跳的機會，孩子的下肢力量發展受限制，進而影響整個身體運動能力和對世界的探索。2.幫孩子穿衣穿鞋。“他會穿啊，但是太慢了，我們要趕時間”，家長們經常因為圖快圖省事就幫助孩子穿衣穿鞋，剝奪了孩子許多鍛煉的機會。3.幫整理書包，清理書桌。孩子上學該帶的東西都要大人幫忙準備好，這會讓孩子覺得這些都是父母的事，和他沒有關係，不利孩子責任感的培養。

思維上幫太多。1.幫孩子做選擇。表現為孩子不

收，用於改善糖尿病前期餐後血糖升太快的情況，但也祇是延緩，並不是阻斷或抵消。酵素類產品多是通過腹脹營造飽腹感，抑制食欲和進餐，但沒有藥物學依據。還有些添加桑葉提取物、艾蒿提取物等的，也並沒有抗糖化方面的效果研究。

誤區五：服用二甲雙胍、鉻元素補充劑可以控糖？蔡曉凌解釋，雖然二甲雙胍被稱為“神藥”，但臨床上主要還是用於糖尿病患者的治療，在全球範圍內並沒有獲批減重、抗衰老等適應證，雖然一直傳言有抗癌等效果，但目前也祇是停留在研究上，不具有普適性。阮光鋒介紹，鉻、三價鉻都是人體必需的微量元素，被制成膳食補充劑後，可用于糖尿病輔助治療，但並不是普遍適用於健康人群的控糖辦法。

控糖在於長期自律

世界各國都在努力控糖、減糖，包括英國、墨西哥、南非在內的40個國家和美國的7個城市，已對以軟飲料為代表的含糖食品徵稅。我國的國民營養計劃、健康中國行動中，也都提出減糖。專家們認為，健康科學控糖的關鍵在於，大家要明白控的是什麼糖，自覺限制飲食中的糖攝入，而不是盲目相信控糖保健品、抗糖食物等。

控制飲食的總能量。阮光鋒表示，除了保證日常膳食均衡攝入外，每人每日攝入添加糖的量不應超過50克，最好控制在25以內。有實驗檢測顯示，以一顆4.5克的方糖來計算，一瓶500毫升的某檸檬味碳酸飲料的含糖量相當於13塊方糖，一瓶500毫升的某涼茶含糖量達10塊方糖，一瓶500毫升的某100%橙汁含糖量為10塊方糖，一根50克的某花生夾心巧克力棒的含糖量為7塊方糖。其實，控糖在於長期自律，但也不必寸量銖稱，如果偶爾多攝入了一些糖，就少吃點主食、少吃點肉，這樣就能保證一天的總能量攝入不會太高。

粗糧替代細糧。精制白面粉升糖指數非常高，跟白糖相比有過之而無不及。建議大家少吃精白米、白面粉做的主食，可以搭配着吃一些燕麥粉、玉米粉、全麥面粉等全谷物，選擇薯類和澱粉豆類粉，如土豆、紅薯、山藥、芋頭、芸豆等。

用甜味代替添加糖和游離糖。生活中缺不了甜味，建議選擇相對健康的“吃糖”方式：吃點糖分較高的水果或果幹來解饑，如榴蓮、香蕉、桃子、蘋果、梨等；一些蔬菜的甜味也很突出，如南瓜、胡蘿卜、甜菜等；三氯蔗糖、木糖醇、阿斯巴甜、甜菊糖等代糖，幾乎不含熱量，非常適合替代白糖。

另外，蔡曉凌強調，老年人容易出現營養不良的情況，尤其不能通過減少主食來控糖。患糖尿病的老年人，通過運動能增強胰島素的敏感性，可實現降糖控糖效果，建議選擇中等或以下強度的有氧運動，如快走等。已有代謝問題、高血糖、高血脂、體脂高、內臟脂肪偏高的人群，建議每日攝入的游離糖和添加糖控制在5克內。世界衛生組織建議，3歲以下嬰幼兒食品及飲料中不應添加游離糖；除了果蔬中自然存在的糖分不要攝入任何添加糖；不要經常給孩子購買調制乳、甜飲料等；不要讓孩子在飯前、睡前吃糖，吃糖後及時漱口刷牙。



需要思考，家長已經幫孩子分析好了，這妨礙了他自主判斷能力的發展。2.幫助孩子做決定。先玩還是先寫作業？先寫語文作業還是先做數學作業，家長都事先決定好每一個步驟，孩子缺少組織計劃的練習機會，會使其更加被動與依賴。

語言上幫太多。通常，孩子一個眼神，家長立刻明白意圖，直接就把東西遞到孩子手上。這樣孩子就缺失了社交溝通和語言表達的機會，進而影響社交、語言發展。

情緒上幫太多。孩子一不高興，一哭一鬧，家長就有了負罪感，就順着孩子，滿足其各種要求。這樣的做法非但不能幫孩子管理情緒，反而會降低他面對困難時的耐挫力。

需要特別強調，兒童時期是各方面能力的發展初期，家長在日常生活中要多給機會鍛煉孩子。雖然一開始可能“做不好”，但在不斷練習中，孩子會越做越好。不僅鍛煉了能力，培養了自信，關鍵還讓孩子樹立了“對自己事情負責”的觀念。