



科学“抗糖” 有助皮肤健康与美丽

近几年,“抗糖”的概念层出不穷,“抗糖”成为了一种流行的趋势,越来越多的人开始追求“零糖生活”,以保持皮肤健康,追求美丽。下面就跟大家聊聊有关皮肤“抗糖”的话题。

“抗糖”有什么作用?

说到“抗糖”,其实它更多发挥的是一种润物细无声的作用。首先,大家要明白,抗糖不等于戒糖。抗糖不是说一点糖都不吃,因为糖也是人体所需元素之一。我们需要了解三个概念,即糖、糖化和抗糖化。而导致皮肤变差的原因,就是中间糖化的这个过程。原理就是“糖+蛋白质=AGEs(糖化反应)”。

强调一下,糖化是人体正常现象,人活着就会产生糖化。人本身也需要酶促糖化(好糖化)来维持身体的基础运转,没有必要恐惧正常的糖化反应。所以,一刀切地断糖、断碳水绝对是不可取的。

但是过量的糖分会与皮肤内的胶原蛋白发生反应,等同于皮肤的弹性蛋白和胶原蛋白都给降解了,随之产生糖化终末产物(AGEs),最终导致蛋白质氧化、硬化失去弹性,皮肤随之暗沉、下垂、松弛。因此摄入过多糖分,的确对美丽有影响。

细细分析,抗糖其实就是要从源头降低反应频率,那么“抗糖”又能给皮肤带来啥好处呢?

1. 减少痘痘生成 所谓的戒糖,其实是戒高GI食物。GI指食物的血糖生成指数。数值越高,说明这个食物产生的葡萄糖越多,进入血液越快。人体在摄入高GI的食物后,身体会在短时间内分泌大量胰岛素,从而导致胰岛素样生长因子(IGF-1)升高。雄激素的分泌也随

之增多,进而导致皮脂过多分泌和表皮过度角化,从而引发痘痘的产生,因此适度抗糖能够减少皮肤痘痘的生成。

2. 形成易瘦体质 为何会有易胖体质呢?因为胰岛素是肥胖的因素之一,在我们摄入糖分过高的时候,胰岛素也会随之增高。它相当于细胞的守门员,在血糖升高后打开细胞大门,且在工作时还会抑制脂肪分解。

因此,多吃低GI的食物,少吃油炸食物,科学地抗糖化,这样有助于形成易瘦体质。

3. 提升皮肤状态 影响肤色的因素有很多,皮肤里有很多各种各样的色素。但皮肤的黄气受糖化的因素影响很大。就比如糖尿病人的脚趾很容易发黄一样,健康人群摄入过多的糖分也会体现在皮肤上。之前就有实验工作人员把皮肤和葡萄糖代谢产物放在37℃的环境下72小时,最后结果是,做好皮肤抗糖,能够避免糖化产物堆积在皮肤真皮层,提升皮肤光泽感,避免发黄暗淡,实现有效抗老去黄。

护肤品“抗糖”,认准有效成分

“抗糖”其实更是一种锦上添花的操作,基础还是需要做好基本的抗老措施。补充抗氧化物,可以预防皮肤的健康原子不被自由基破坏,所以应先开始抗氧化(多肽+维A+玻色因),然后再开始抗糖化。

抗糖最经典的成分是肌肽。肌

肽是两个氨基酸组成的结构,在糖分解蛋白质的过程中替代蛋白质,和葡萄糖结合,这样保护住皮肤原有蛋白质。肌肽是经国际研究证实真正有效的抗糖成分,且安全无毒。进阶版抗糖化成分有脱羧肌肽。这个成分结构和肌肽相似,因为不会被体内的酶所识别而损失活性,所以更加稳定,功能也更全面,价格也相对较高。了解了有关成分以后,大家可以根据需要选择含有上述有效成分的护肤品,适当做好抗糖化护理准备。

养成良好的饮食运动习惯

1. 戒掉添加糖 管住嘴对“抗糖”也很重要,比如少吃含有添加糖的食物。添加糖是食品生产和制作时添加的糖和糖浆,包括单糖和双糖。常见的比如蔗糖、果糖、白糖、红糖等等。大家常喝的果茶奶茶里,添加的是糖浆。即使选择不另外加糖,一些淡奶油制品中也有添加糖,因此要少喝。

2. 早睡早起、积极锻炼 早睡早起对皮肤的好处不言而喻,除此之外,锻炼也很有益,因为人体的肌肉中含有对皮肤有益的肌酸、肌肽。

3. 多吃抗氧化食物 吃一些富含抗氧化剂的食物,例如水果和蔬菜,摄入大量的维生素C、E和β胡萝卜素等营养素,可以减少糖化反应的发生,保护皮肤免受损害。

广西中医药大学第一附属医院

美肤激光整形科 陈丹丹

透析做好这5点 防范尿毒症并发症

尿毒症是一种严重的肾脏疾病,需要进行长期的血液透析治疗。血液透析是一种通过机器过滤血液的治疗方法,可以帮助患者排出体内的废物和多余水分。然而,血液透析过程中可能会出现一些并发症,如低血压、高血压、心律失常等,因此做好护理非常重要。

1. 规范操作 进行血液透析前,患者需要接受医生的指导和培训,了解透析过程中的注意事项和自我管理技巧。在透析过程中,患者应遵循医生的建议,正确使用透析机。

2. 规律生活 患者应养成良好的生活习惯,包括合理的饮食、适当的运动和充足的休息。在饮食方面,患者应控制盐分和水分摄入,避免高脂肪和高糖食物,多吃蔬菜和水果。在运动方面,患者可以进行适量的有氧运动,如散步、慢跑等,以增强身体素质 and 免疫力。

3. 监测指标 在透析过程中,患者应密切关注自身身体状况,包括体重、血压、心率等指标。医护人员也应定期监测患者的生命体征和相关指标,如血色素、肌酐等,及时发现问题并处理。

4. 注意口腔卫生 口腔感染是血液透析患者常见的并发症之一。因此,患者应该保持口腔的清洁,定期刷牙漱口,避免口腔感染。同时,医护人员也应定期为患者检查口腔,及时发现和处理口腔问题。

5. 预防感染 感染是血液透析患者的常见并发症之一,为预防感染,平时应注意个人卫生,勤洗手、洗澡、更衣等。同时,医护人员也应做好消毒工作,确保透析机和周围环境的清洁卫生。

廊坊市安次区医院 张淑俊

欢迎订阅



扫码立即订阅
《大众卫生报》

大众卫生报

全年定价168元
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅
邮局收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路二段442号新湖南大厦47楼
订报热线:0731-84326226 新闻热线:0731-84326206 广告热线:0731-84326448