



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肤。

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。肌肤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肤。这个成分结构和肌肤相似，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、肌肤肽。

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，以增强身体素质和免疫力。

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、血肌酐等，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

大众卫生报



扫码立即订阅
《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：0731-84326449