

想“控糖”不“控嘴”， 如何科学拿捏碳水？

一提到“碳水化合物”，很多人马上想到米饭、面条、馒头这些主食，但实际上，碳水的范围远不止此。单糖、双糖、多糖都属于碳水，水果、淀粉类蔬菜、谷物、乳制品、含糖饮料和零食等都是碳水的重要来源。近年来，“戒碳水能抗老”“皮肤好要抗糖”等说法层出不穷，让不少人误以为碳水等同于发胖、衰老的根源。然而，从健康角度来看，长期低碳饮食不仅无益，还可能影响神经系统、激素和代谢系统的正常工作。科学的控糖不是拒绝碳水，而是学会如何吃。

科学了解碳水 对健康的价值

碳水首先是大脑和神经系统的主要能量来源。大脑每天大约需要130克葡萄糖才能维持正常运转。如果碳水摄入不足，身体会被迫通过分解蛋白质和脂肪来供能。这样做的隐患在于，肌肉会加速流失，本应用于合成免疫蛋白、酶和激素的氨基酸被大量消耗，免疫力下降、胶原蛋白减少，皮肤状态也会变差。

碳水还是身体结构的重要组成部分，几乎每个细胞都含有糖类物质，以糖蛋白、糖脂等形式参与细胞间的信号传递和功能调节。激素、酶、抗体的合成都离不开碳水的参与。例如女性性激素的合成需要碳水支持，长期低碳可能导致生理期紊乱。

此外，碳水中的膳食纤维对肠道健康至关重要，是益生菌最主要的“口粮”，能促进有益菌生长、抑制有害菌，维持肠道微生态稳定。碳水代谢的产物葡萄糖醛酸也是肝脏重要的解毒剂，能够与酒精、细菌

毒素、砷等物质结合，帮助减少毒性。摄入碳水过少，反而会削弱肝脏的解毒效率。

科学摄入碳水的三大原则

科学控糖的第一原则是总量适配。中国营养学会建议，碳水应占每日总能量的50%~65%。以一位20岁、体重60千克、活动量较低的女性为例，每日能量需求约1800千卡，换算成碳水大约220~290克，相当于3~4碗熟米饭的量。关键是根据个人能量需求，合理分配到三餐中，而不是一味减少。

第二原则是质量优先。相比数量，碳水的类型对健康影响更大。越接近天然、膳食纤维越丰富的碳水越值得优先选择，如糙米、全麦、燕麦、玉米、红薯等全谷物和薯类。水果最好整吃而非榨汁，因为榨汁会失去大量膳食纤维，让血糖升高更快。蔬菜每天应保障300~500克，深色蔬菜占一半，以获取更多抗氧化物质。精米白面虽然不必完全戒掉，但应控制在主食总量的2/3以内，并与全谷物或薯类搭配。而添加糖类食物，包括甜点、含糖

饮料、肉干、蜜饯以及许多看似“不甜”的加工调味品，需要尽量减少。

第三原则是协同增效，即通过搭配与进食顺序来降低血糖波动。吃碳水时搭配蛋白质或健康脂肪，如吃粥加鸡蛋、吃水果配坚果，能延缓葡萄糖吸收。餐前先吃蔬菜，再吃蛋白质和脂肪，最后吃主食或水果，能让餐后血糖峰值下降约30%，让身体更平稳地处理餐食。

健康饮食的意义并不是完全戒除某一类营养素，而是合理摄入。碳水对身体的重要性远超大众印象：它支撑着大脑思考、荷尔蒙平衡、肠道健康和肝脏解毒。科学控糖应从三点出发：根据能量需求控制总量，优先选择高质量碳水，并通过食物搭配与进食顺序稳定血糖。只要吃得科学，碳水不仅不会妨碍健康，还会成为维持生命与活力的重要力量。

中南大学湘雅医院
健康管理中心 主管护师 方艳
审核专家：中南大学湘雅医院
营养科 副主任医师 侯茜

脱皮年糕爆火

专家：“胖过”米饭，还是隐形“血糖炸弹”

最近，一款名为“脱皮年糕”的美食在网上爆火：外皮炸得酥脆起泡，轻轻一推就能“脱壳”，里面却依旧软糯拉丝，再刷上酱料，看着就让人食欲大开。

其实，这种吃法并不新鲜。在安徽芜湖湾沚等地，炸年糕脱皮早已流行多年，只是最近才被短视频带火。这篇文章就来聊聊，这口酥脆糯香的脱皮年糕，到底好不好，又该怎么吃更健康。

年糕好吃，却是“长胖陷阱”

年糕是传统主食，有“年年高”的好寓意，一般由糯米浸泡、磨粉、蒸制、舂捣制成，口感柔韧细腻、糯叽叽。但别被它的“朴素外表”骗了——年糕的热量并不低，每100克约260千卡，几乎是同等重量蒸米

饭的2倍。吃一小块年糕，热量可能就抵得上一大碗饭。

脱皮年糕属于油炸做法，高温让表层淀粉迅速脱水变脆，与内部软糯部分分离，口感层次拉满。但油炸再加酱料，热量往往直接翻倍。

更关键的是，它属于典型的“糖油混合物”，也就是精制淀粉+脂肪的组合。这类食物更容易刺激大脑奖赏系统，让人越吃越想吃，不知不觉就摄入量过量。再加上油炸香气、清脆口感，很容易“停不下来”。

这几类人，建议少吃

第一，血糖控制不佳的人。年糕是高GI食物，升糖快，油炸后对血糖更不友好。真想吃，建议选蒸或煮的年糕，放凉后再吃，血糖反应相对温和些，

但别反复加热。

第二，胃肠功能较弱的人。年糕黏糯致密，吃多了容易胃胀、消化不良，务必少量、慢慢吃。

第三，婴幼儿。年糕黏、韧、硬，咀嚼困难，存在明显呛噎风险，应尽量避免。

健康吃年糕的建议

想解馋又不长胖，关键在“会吃”。把年糕当主食，而不是零食或配菜，吃了年糕就要相应减少米饭、面条的量。搭配多一点蔬菜和优质蛋白，有助于控血糖、增加饱腹感。少油炸、少酱料，蒸煮更友好。要是吃多了，记得多动一动——一小块50克年糕，就需要不少运动来“抵消”。

注册营养师 薛庆鑫

5种有益健康的 冬季水果

冬天是享受水果的好时节，有些水果不仅味美，还富含维生素和矿物质，对健康十分有益。以下为大家推荐5种适合冬季的营养水果。

猕猴桃 猕猴桃维C含量极高，对增强免疫系统有显著作用。它还含有膳食纤维、维生素K、维生素E和钾等多种营养成分，维K有助于血液凝固和骨骼健康，而维E则是一种强效抗氧化剂。猕猴桃可以放在室温下催熟，成熟后存放于冰箱可延长保质期。

金橘 金橘是一种小巧的椭圆形柑橘类水果，与其他柑橘不同，它的果皮甜美且可食用，而果肉则略带酸味。这种水果富含维C、膳食纤维和精油，是随时随地的理想零食。直接吃掉整个金橘，包括果皮，可以同时享受甜味和酸味的结合。它也可以用来制作果酱或酱汁，为家庭餐桌增添风味。金橘在室温或冰箱中都可以短时间存放。

柿子 柿子是一种独特的冬季水果，以甜美的味道和柔滑的质地而闻名。这种水果富含维A和维C，同时提供丰富的膳食纤维，对促进皮肤健康和增强免疫力有显著作用。柿子应在室温下放置至完全成熟，然后冷藏保存以保持新鲜。无论是单独食用还是作为菜肴的点缀，柿子都是冬季餐桌上的佳品。

石榴 石榴长期以来被誉为超级食品，因为它富含维C、膳食纤维和叶酸。除此之外，石榴中还含有多种抗炎和抗氧化化合物，对健康有诸多益处。它的鲜红籽粒既美味又营养，可直接食用，也可以用来为沙拉或饮品增添亮点。

柚子 柚子是冬季一种独具特色的柑橘类水果。它富含维C，对增强免疫力有显著作用。挑选柚子时，要选择重量适中且没有软点或瘀伤的果实，果皮散发出微妙的甜香味表明它已经成熟。成熟的柚子可以在冰箱中保存一周，随时享用其清甜滋味。

姚晓柏

吃葱蒜 可延缓大脑衰老

据分析，每100克大葱含蛋白质1.4克，脂肪0.3克，碳水化合物4.1克，维生素A1.6毫克，还有维B₁、维C以及钙、磷、铁、镁等多种微量元素。此外，蒜也是公认的微量元素尤其是硒含量丰富的食物。

葱、蒜作为调味品是由于它含有特殊香气的挥发油，其中主要的成分是葱蒜辣素，能促使人的消化液分泌量增加、提高食欲、增强消化功能外，还具有杀菌消炎的作用。

研究还发现，经常食用葱和蒜，还具有降低血脂、血糖、血压及补脑作用。

老年脑力劳动者，常因用脑过度而引起食欲欠佳、消化不良等症状，有时甚至出现血压升高等一系列反应，如果能事先多吃点大葱或大蒜，则有预防上述症状的作用。

大葱中还含有一种叫“前列腺素A”的成分，若经常吃葱，前列腺素A可起到舒张小血管、促进血液循环的作用，从而有助于防治血压升高所致的头晕。

国外学者也证明，常食大葱或大蒜，会使人保持大脑灵活，甚至使之更活跃。

河南省周口市老年协会 朱广凯