

为减肥抗衰而“断碳戒糖”靠谱吗？

新华社北京7月5日电（新华社记者 赵丹丹 黄凯莹 田子骏）打开短视频平台，不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南：戒主食、断糖，是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量，并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品，吸引大批年轻人跟风尝试。对此，专家表示，极端“断碳戒糖”看似短期见效，实则透支代谢、损伤器官，长期坚持只会得不偿失。

“断碳戒糖”之后体重真的轻了？

在长春读大学的小李为了减肥，戒断全部主食和甜食，起初效果明显，不到一周，体重就下降了3公斤。小李十分欣喜，决定继续坚持。但慢慢地，她发现自己不仅掉秤缓慢，还明显感到贪睡、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛介绍，戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖，精制糖进入人体后

可迅速引起血糖升高，刺激胰岛素分泌，将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物的摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外，还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说，碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能，降低碳水化合物摄入后，机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原，糖原消耗殆尽后便分解脂肪，达到减重的作用。

专家指出，“断碳戒糖”虽然短期见效，但一旦长期执行就会出现各种身体问题，小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍，人体的大脑主要利用葡萄糖供能，碳水摄入减少后，会影响大脑功能，导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体，肌肉量持续下降，将会导致基础代谢变慢，与减肥初衷背道而驰。



这几类人群“断碳戒糖”减肥危险系数更高

今年64岁的赵先生有6年2型糖尿病史，长期口服降糖药，血糖控制平稳。退休后他看到不少博主宣传“戒碳水、零主食能降糖减脂，还能延缓衰老”，加之邻居称不吃米饭可以彻底控糖，便开启极端“断碳戒糖”饮食。

此后1个多月，赵先生一日三餐彻底摒弃任何主食，水果也几乎不摄入，每日仅以清炒蔬菜、水煮鸡蛋搭配少量瘦肉果腹。

初期监测发现餐后血糖有所下降，体重减轻6斤。但没过多久，他便出现心慌、出冷汗、走路发飘、记忆力减退等表现，直到有一天在家突然眼前发黑、倒地昏迷，被家人送入医院。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出，青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群，“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒，青少年处于骨骼、内分泌发育关键期，缺碳会阻碍生长。孕期女性必

须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖，母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生、营养素缺乏，易造成胎儿发育迟缓，建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说，碳水不足会引发肌肉流失，乏力、跌倒概率显著提升。

此外，对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说，碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动，造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害，严重的甚至威胁生命。

糖与碳水，怎么吃更健康？

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示，真正要谨慎对待的“糖”，应为添加糖，如白砂糖、果葡糖浆，或游离糖，如蜂蜜、果汁中的糖等，不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每天摄入的添加糖应不超过50克，如果能将摄入量降至25克以下，会带来额外的健康益处。

想要健康摄入糖与碳水，具体该怎么做？

一是用粗粮复合碳水替代精制米面。

孙桂丽建议，可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类，不仅可以延缓葡萄糖释放，为身体持续供能，同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”，合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍，蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖，几乎不含营养素，且能被极速吸收，增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险，应少喝；而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹，同时伴有维生素C和多酚类物质，这些成分能够减缓糖分吸收并发挥

抗氧化作用。此外，还要警惕日常烹饪中红烧、糖醋菜肴中的“隐形糖”摄入。

三是拒绝极端，回归可持续的膳食模式。专家建议，不要采用极低碳水或生酮饮食（一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式）作为常规减脂手段，应维持碳水化合物供能比在50%—65%，并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品，少吃零食、增强运动、持之以恒，才是科学健康的减脂方式。

