

## 糖的“快乐“，世界上最大的“毒品”

有人说，世界上最大的毒品是“糖”，这个比喻看似恐怖，细想却是非常贴切，香甜的口感带来的不仅是当下的回味，那种饥饿过后吃饱喝足的满足感，疲劳消退的舒适感，是不是很快快乐？而当你饥肠辘辘，心慌手抖满头大汗，又或者半夜里想起一杯奶茶，想起一碗酸辣粉，夜不能寐，辗转反侧，像不像“毒瘾”发作？

小编 30 岁以前是个 BMI 长期小于 20 的瘦子，顿顿扶墙出，怎么也没想到现在成了穿 XXL 码的超重姐妹。影响体型是一回事，更重要是已影响到我的健康，目前已经胰岛素抵抗了，小编家族有强大的糖尿病基因以及自身学医的背景，早在 20 年前就预见现在的状况，胖了怎么办？没想到这一天来的那么快~

有关注过减重控糖的朋友们，应该都看过一些科普，糖并不仅指小朋友手上的棒棒糖，它指的是碳水化合物，比如香喷喷的大白米饭，白米粥，面条饺子，面包蛋糕、水果，等等，小编祖籍兼并南北，口味百无禁忌，自知给减重增加一重难度。

给大家具体科普下，什么是“糖”——碳水化合物。



碳水化合物别名叫糖分。包括有单糖，双糖，多糖，还有目前保健食品上面还有很多的低聚糖等等，大家从图片可以看到，除了某些不被消化吸收又有利于肠道功能的多糖类物质外，多数的碳水化合物都是可以消化分解成最基本的单糖，作为提供能量的物质给人体吸收。例如麦芽糖和淀粉会最终水解为葡萄糖，蔗糖会水解为一分子葡萄糖和一分子果糖等。所以我们平常经常说的糖分摄入增多会使人发胖，这里的糖分不单单是指大家所认识的

糖果，白砂糖，黄糖，葡萄糖。它还含有很多不同的种类。例如：水果里面含有果糖，米饭里面的淀粉经过人体的消化吸收就会变成葡萄糖进入血液，帮助我们升高血糖给身体使用。

有的人为了减肥一年半载断碳水化合物是过于极端，其实碳水化合物是人体必需的营养物质，人体提供能量的三大产能营养素中最经济的、调节血糖和满足身体机能的重要作用，建议饮食中应选择复杂碳水化合物（如全谷物、蔬菜和水果）而非过多的简单糖分，以维持健康的饮食平衡，以下图片罗列了“好”与“坏”的碳水化合物。

“好”碳水 good~			“坏”碳水 bad~	
举例	原因		举例	原因
全麦谷物	高纤维	大米饭	低纤维	
黑米饭	天然糖分	白面包	精加工	
藜麦	含糖量低	蛋糕	含糖量高	
纯燕麦片	低胰岛素水平	饼干	人工添加糖多	
番薯	消化慢	甜点	饱腹感低	
土豆	长时间持续功能	炸薯条	能量消耗快	
新鲜水果	精神持续饱满	果汁	过多碳水→脂肪	
新鲜蔬菜	帮助维持体重	糖果	导致体重增加	
坚果		冰淇淋		
...		...		

如果雷同小编这种需要减重和改善胰岛素的小伙伴们，尽量选择好的碳水化合物食物，也就是中/低 GI（升糖指数）食物代替高升糖 GI 的食物可以 GI（升糖指数）食物。低 GI（升糖指数）是指食物进入血液中引起血糖升高的速度。选择低帮助控制血糖水平、增加饱腹感并促进减重。以下是一 GI 些常见的低食物：

- ☑多种蔬菜：例如菠菜、洋葱、花椰菜、胡萝卜、番茄和黄瓜等蔬菜的 GI 值较低。
- ☑水果：例如番石榴、西柚、桃子、苹果、橙子、草莓、蓝莓、桃子和柑橘类水果等水果的 GI 值较低。但要注意，某些水果如香蕉、龙眼、冬枣、芒果、榴莲等，GI 值较高，需要适量食用。
- ☑全谷物：例如燕麦、糙米、全麦面包和全麦意面等全谷物食品是富含纤维的低 GI 选择。
- ☑豆类和豆制品：例如黑豆、扁豆、鹰嘴豆、豆腐和豆浆等豆类和豆制品对于控制血糖和减重很有益处。
- ☑坚果和种子：例如杏仁、核桃、腰果、亚麻籽和南瓜籽等富含健康脂肪和纤维的坚果和种子，要注意加工过焦糖味的不能选。
- ☑低脂奶制品：例如脱脂牛奶、希腊式酸奶以及无糖的乳酸菌饮料等，它们的 GI 值相

对较低。

☑**均衡膳食**：将上述低 GI 食物与蛋白质（如鱼、鸡肉、豆腐和鸡蛋）结合在一起，可以进一步提高饱腹感和营养均衡。

请注意，低 GI 食物并不意味着可以大量摄入。合理的饮食结构和适量的食物摄入仍然至关重要。此外，每个人的身体状况和需求有所不同，如果有特殊的健康问题或需要更具体的饮食建议，建议咨询专业的营养师或医生。

小编因体重大影响到体力下降迅速，越来越不能支撑繁忙的生活工作，必须做出有效调整了，困难常在，矛盾永恒，小编也会继续努力把理论知识转化为实操，见证自己每天的进步，希望正在减肥的你也是！

本文感谢翁慧男主任和吴秀梅营养师的专业指导！