

# 世卫组织发布的“限糖令”，你解读对了吗？



糖的化学结构式由碳、氢、氧元素构成，类似于“碳”与“水”的聚合物，营养学里便有了“碳水化合物”的专业称谓（简称糖类）。它是人体尤其是大脑所必需的能源，与蛋白质、脂肪、维生素、矿物质并列为五大类营养素之一。但它又有诸多弊端。

### 糖的几大弊端

1. 糖分进入人体后可刺激大脑分泌更多的幸福和快乐物质多巴胺，让你产生愉悦感（与烟中尼古丁、酒中酒精、毒品中可卡因等成分相似），迫使大脑不间断地发出要摄入糖分的讯号，让你越来越爱吃糖，而越吃糖形体越胖（糖食热量高，缺乏基本的维生素、矿物质和蛋白质等养分，过多的热量转化成脂肪储存起来而发胖，又称为“无意义”卡路里或空热量）。当你明白过来却难以限制，一旦强行从食谱中删除，便会出现像戒烟那样难受的戒断症状，产生较大的成瘾性。

2. 糖是多种疾病的诱发剂。列在世卫组织黑名单上有高血压、脂肪肝、糖尿病、骨质疏松、胆结石、视神经炎、白内障、骨折甚至癌症（烟、酒与糖并列列为癌症的三大诱因，男性多为胰腺癌、食道癌、肝癌和大肠癌；女性多为乳腺癌、宫颈癌）等。

如果“限糖”，那就是另一番景象了。一位美国内分泌学家以43名肥胖儿童为对象，尽可能去除饮食中添加的糖（包括有甜味的蔗糖和面食中的淀粉等多糖），并用酸奶代替甜面包和点心，用水果代替薯条，持续10天后，所有儿童的血压和低密度脂蛋白胆固醇水平都有所降低，糖耐量有所升高。

### “限糖令”限的是“游离糖”

糖是人体赖以生存的三大产能营养素之一，更是大脑唯一能接受的能源，不能一“禁”了之，只能合理地“限”。世卫组织的“限糖令”针对的是“游离糖”，而非新鲜水果和蔬菜中的内源性糖分及主食中的天然碳

水化合物。下述糖分总量应限制在每天25克以下。

1. 精制糖，如白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖（又称“黑糖”或“褐糖”，与白糖在本质是一样的，仅仅是加工粗略一些，所含的钙、铁、钾、镁等矿物质稍多些，对健康的负面影响并无明显差异）等蔗糖。

2. 天然存在于蜂蜜（天然成熟的蜂蜜中总糖量超过85%，堪称含糖大户）、糖浆（包括麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等，都是由淀粉水解而来，主要成分是果糖、葡萄糖、麦芽糖）与果汁中的糖分。糖分对健康的消极影响主要源于能够被人体快速吸收，引起体内代谢大幅波动。水果中的糖分存在于细胞中，由一层植物细胞壁包裹着，人吃时需要通过咀嚼将细胞破坏后才能释放出来，消化过程缓慢；而果汁中的糖分虽然也是天然存在于食物中，但榨成果汁后，其消化、吸收速度则与其他单糖、双糖则“别无二致”。

3. 蕴藏在众多加工食品中“隐形糖”，且常以味道不甜或打着无糖旗号（无糖食品仅是在生产和加工过程中没有额外加糖而已，天然糖分依然存在）来忽悠人。前者如番茄酱、速冲糊粉、酸味零食（山楂片、话梅）、红烧肉（烹饪时每份加入40~50克糖）、葱烧海参（每份加糖15~25克）、红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝（每份加糖25~30克）、蒸肥肠（每份加糖50~60克）、肉干、肉脯等。后者如雪饼、鲜贝、虾条等膨化食品，虽没有额外加糖，吃起来也是咸的，却含有大量多糖——淀粉，加上几乎没有膳食纤维，同样能使进食者的血糖大幅上升；至于核桃粉、芝麻糊等速溶食品，为了提升溶解度，加工过程中会加入淀粉糊精，升高血糖的速度比糖分有过之而无不及。

### 落实餐桌上的“限糖令”

“限糖”不是限碳水化合物，“减糖”不是减主食与新鲜蔬果，反倒应该按量吃足，因

为主食、蔬果中的碳水化合物是人体（尤其是大脑）最主要的能量来源，占了人体总能量的60%左右（其余40%左右由蛋白质与脂肪提供），如果不吃或少吃，将会影响蛋白质、脂肪等的正常代谢，甚至诱发酮症酸中毒，或肌肉衰减，或造成精神不振、注意力不集中、焦虑不安，严重影响大脑思维，随之降低学习、工作效率；还可能影响女性月事，发生月经不调、闭经等严重问题；糖尿病患者则有诱发低血糖之虞，可谓危害多多。

### 控制三餐总能量

日常三餐以谷类为主，蔬果为辅，酌用豆类及制品取代部分肉食；用粗粮替代部分细粮，如搭配着吃一些土豆、红薯、山药、芋头等薯类，以及燕麦粉、玉米粉、全麦面粉等，减少精制米、白面比例；多吃新鲜蔬果，防止对甜味形成过分依赖；用白开水代替含糖饮料，包括但不限于碳酸饮料、果汁饮品、含糖乳饮品、含糖乳酸菌饮品；购买新鲜食材在家做，因为市售熟食大多添加了数量未知的糖分来提鲜或调味。

### 嗜甜者可适当选择一些天然糖源

此举不仅可饱口福，且可获得不少有益健康的成分。如每天可吃200~350克的水果，或吃一两次水果干（指干枣、葡萄干、干桂圆等自然风干的果干，不是由大量糖腌制的果脯或蜜饯），每次1小把，同时要少吃几口主食，以免热量超标。另外，南瓜、胡萝卜、甜菜、甜椒等甜味蔬菜也值得推荐。

### 巧用代糖品

用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖。酌情用糖醇类（每天不超过20克），包括木糖醇、山梨糖醇、甘露糖醇、麦芽糖醇等，甜度与蔗糖相当，所含热量却低了不少（如木糖醇的热量仅为等量蔗糖的一半）；甜味剂则分为人工甜味剂（如阿斯巴甜、糖精、甜蜜素、三氯蔗糖等）和天然甜味剂（如甜菊糖苷、罗汉果苷等），甜度通常都

很高，只需少量添加即可，因而热量可以忽略不计。但也有缺陷，那就是降低人对甜味的敏感度，使你在其他食物中摄入更多糖分，同样需要限量。

### 超市购买食品有学问

1. 学会看食品标签，标签上的种种食物成分是按含量多少排序的，如果白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等字眼排在成分中的前几名，就是含有“隐形糖”的食物，务必控量，并将所含糖量计入一天的摄糖总量中去。

2. 优选体积较小（减少食量）、价格中上（确保原料质量纯正）、味道略淡（含糖量较少）、接近原色（添加成分相对较少）的品种。

3. 掌握进食技巧，如安排在餐前吃（国人的糖代谢能力较差，别学西方人餐后吃甜点）、适量（饼干类甜点最多吃三五块；奶油蛋糕每次只吃一小角，不超过半个手掌大；蛋挞每次不超过2个）、搭配白开水（或淡茶水、淡柠檬水、菊花茶、荞麦茶等，别同喝甜饮料）以及下一餐多吃果蔬，如绿叶蔬菜、粗粮粥或豆粥、甜味较轻的水果（成熟度稍低者为优），尽量减轻摄糖对血糖、血脂的影响，并补足膳食纤维与B族维生素（人体消化糖分需消耗B族维生素）等。

### 别轻信控糖保健品

如抗糖饮、抗糖丸、抗糖食物等。一些商家声称抗糖丸中含有能参与体内糖分解代谢的特殊物质硫辛酸，主要应用于抗氧化，并无快速分解糖的作用；一些所谓的糖苷酶抑制剂，能延缓碳水化合物的吸收，并不能阻断或抵消，作用有限；酵素类产品多是通过营造饱腹感来抑制食欲减少进餐量，说能抗糖没有科学依据；一些添加有桑叶、艾蒿提取物的保健品，尚缺乏抗糖化方面的效果研究……总之，面对形形色色的诱人宣传，要擦亮眼睛，保持警觉，不要轻易解囊。

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

COUPON  
10% off  
仅限堂吃  
截止4/30/2022

**南京饭店** NANJING BISTRO

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

6-100

**鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生蝴蝶
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

**莲花园**

**Lotus Garden**

电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**