

# 不吃碳水 可以吗?

它的这些功能无可替代!



现在不仅仅是年轻人，甚至有一些老年朋友都在说“低碳”饮食，时不时还要“戒碳水”。到底什么是“碳水”呢?

## 碳水化合物=糖?

都知道吃糖不好，吃多了不仅容易发胖、牙齿龋齿，另外血糖也会波动。但每次看营养成分表的时候，又发现很多包装上都没有标“糖”的含量，只标了“碳水化合物”。那碳水化合物的含量就是糖的含量吗?在《预包装食品营养标签通则》中对碳水化合物是这样定义的：**碳水化合物是指糖(单糖和双糖)、寡糖和多糖的总称。**

### 碳水化合物

其他更复杂的碳水化合物，被分解成[单糖]才能被人体吸收

- 单糖**：如葡萄糖、果糖
- 糖** **双糖**：如蔗糖、乳糖、麦芽糖
- 糖醇**：如赤藓糖醇
- 寡糖** **可以被分解吸收的**：麦芽糊精
- 不能被人体吸收的**：棉子糖、水苏糖等
- 多糖** **可以被分解吸收的**：淀粉 主食的主要成分
- 不能被人体吸收的**：膳食纤维 有益肠道健康

总结来说，我们日常提到的糖、主食里的淀粉、不被吸收的膳食纤维，都可以算作碳水化合物。

## 碳水化合物有哪些重要的功能

### 1 提供能量，维持细胞的正常功能

碳水化合物在体内被分解成葡萄糖，这是身体细胞的主要能量来源，尤其是大脑和红细胞。

### 2 节约蛋白质

当碳水化合物摄入充足时，身体不需要分解蛋白质来提供能量，从而保护肌肉和其他组织。

### 3 维持肠道健康

膳食纤维，一种特殊的碳水化合物，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。

## 如何从食物中获取优质碳水?

《中国居民膳食指南》建议，每天50%~65%的能量由碳水化合物提供，而碳水化合物主要的食物来源，就是富含淀粉的谷物、薯类、杂豆。



想要获取优质碳水，也可以说“高质量碳水”“好碳水”，建议选择食用后在胃肠停留时间长，饱腹感强，升糖指数低，并能提供更多的维生素、矿物质以及植物化学物等有益健康的食物。优质碳水主要有以下五大来源。

### 1 全谷物

与精米白面相比，全谷物富含膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质，不饱和脂肪酸等，通常说的糙米、全麦粉、燕麦、薏米、荞麦、玉米等。



### 2 薯类

同等重量下，薯类比米饭能量低，但膳食纤维含量高。相同能量下，薯类比米饭饱腹感更强，还能延缓血糖上升。薯类如土豆、红薯、芋头、山药等，还可以补充精米白面缺乏的维生素C、钾、β胡萝卜素等。



### 3 豆类

红豆、芸豆、绿豆、豌豆等杂豆的蛋白质含量约为20%，氨基酸组成与大豆相同，杂豆中B族维生素含量也较高，且富含钙、钾、镁等矿物质。



### 4 高淀粉蔬菜

南瓜、藕、荸荠(马蹄)等蔬菜含有大量有益健康的多糖、多酚类抗氧化物质，维生素C也比较丰富。



### 5 水果

水果含有大量果糖、葡萄糖等，还有膳食纤维，适量吃对血糖影响不大。



### 每天建议摄入量

《中国居民膳食指南》中提倡“谷物为主”，这些食物建议每天吃250~400g(生重)，薯类和全谷、杂豆最好各占1/3。

来源 科普中国

## 秋季如何食补养生

秋季气候日渐干燥，温度也不断下降。秋季应当如何食补养生?饮食要注意哪些方面?

秋季气候干燥，人体易出现咽干、口燥、皮肤干燥等症状。北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼说，中医养生讲究顺应自然，秋季养生应以“收”为主，重点在于养肺润燥、调理脾胃，适当增加一些清润性质和入肺经的食物可以帮助预防秋燥，养护肺脏。例如，可多食用白萝卜、大部分绿色蔬菜、水果以及菱角、薏苡仁等具有凉润特性的食物。具体如何选用，需要根据个人体质及外界气候的寒热情况而定。

专家表示，在使用食补的方法进行秋季养生之前，还需要调理脾胃。只有脾胃的运化功能正常，才能保证吃进去的食物更好地被消化吸收。

如何兼顾调理脾胃和预防秋燥?魏帼表示，不能只关注吃什么，还要关注怎么吃。首先，要少量多次进食。利用口腔牙齿的咀嚼功能，细嚼慢咽，能够减轻胃肠的消化负担。其次，要选择合理的烹调方式，最大限度保留食物中的营养成分。大多数食物经过蒸煮后，会更容易被人体吸收。急火快炒蔬菜可能更符合大部分人群的饮食习惯，牙口不好或者脾胃功能较弱的人群，可以将蔬菜切碎一些，更有利于消化吸收。

秋季食补应根据个人体质和需求，合理调整饮食结构，以达到养生保健的目的。在享受美食的同时，也要注意保持饮食的平衡和多样性，让身体在这个季节里得到充分的滋养和调养。

来源：《人民日报》(2024年10月25日19版)

## 孩子上吐下泻 警惕诺如病毒感染

近日，有个别地区教育局报告发生校园诺如病毒感染事件。疾控部门专家提示，孩子出现呕吐、腹泻症状，要谨防诺如病毒感染，严重者及时就医。对于学校和幼儿园等人员密集场所来说，日常要做好居室规范消毒和通风，并加强人员健康监测，确保感染人员不带病上学上班上岗。

国家疾控局公布信息显示，诺如病毒属于杯状病毒科，具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点，是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒感染的常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。



健康提示

新华社发 王鹏作

如何做好防控?北京市疾病预防控制中心研究员张代涛表示，诺如病毒主要通过摄入被污染的食品或水等途径进行传播。做好预防需注意以下五点，包括保持良好手卫生，饭前、便后、加工食物前使用肥皂和流水正确规范洗手;注意饮食卫生，喝开水、吃熟食，蔬菜瓜果彻底洗净;如果患病，患者要居家休息，至少休息到症状完全消失3天后，这期间尽量不与其他家庭成员近距离接触，特别是不与老人和幼儿接触;科学做好居家环境清洁消毒，定期开窗通风;保持健康生活方式，增强身体对病毒的抵抗力。

来源 新华网