

常吃“劣质碳水” 比同龄人更显老

碳水化合物是人体最重要的能量来源之一,但常被误认为肥胖、糖尿病的罪魁祸首。

近期,美国明尼苏达大学公共卫生学院的一项新研究显示,碳水确实会影响生物年龄,但关键不仅在于摄入总量,更在于碳水质量。

换句话说,碳水吃得差,人更容易老。

《生命时报》邀请营养专家,告诉你优质碳水与劣质碳水的区别在哪,教你科学吃主食。



好碳水重在质量

上述新研究纳入美国2331名38岁至43岁参与者,通过问卷调查、血液标志物评估饮食对生物年龄(反映机体生理功能的实际衰老程度)和实际年龄(从出生到当前的实际时间长度)差距的影响;

同时提出“年龄加速值”概念,比

如甲、乙的实际年龄为45岁,但甲的生物年龄是48岁,年龄加速值为+3岁(比实际显老);乙的生物年龄是41岁,年龄加速值就是-4岁(比实际年轻)。

根据每日摄入总碳水化合物与总膳食纤维的比值,可衡量其饮食的碳水

质量。数值越低,说明主食高纤维、低精致,质量更高;数值越高,质量越差。

结果显示,碳水质量最高组(碳水/纤维=8.5),年龄加速值为-1.33岁至-0.38岁;质量最差组(碳水/纤维=19.3),年龄加速值为+0.59岁至+1.58岁。

优质碳水与劣质碳水分别有哪些

针对新研究,东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示,富含膳食纤维、加工程度低、营养密度高的主食,如谷薯类、杂豆类、水果,可称为优质碳水。而蔗糖、果葡糖浆、玉米糖浆等添加糖,几乎只提供热量,缺乏膳食纤维,属于劣质碳水。可通过以下机制直接或间接让机体显老。

精制碳水 引发血糖地震

精制白面,尤其是甜点、蛋糕等精制碳水的升糖指数(GI)高,血糖就像坐过山车,可在短时间内达到峰值。

高血糖本身就是“衰老加速器”,为了降糖,机体会反复分泌大量胰岛素,引发胰岛素抵抗,干扰正常代谢,加速各类细胞老化。

纤维太少 好菌群被饿死

膳食纤维是肠道内有益菌群的燃料,碳水质量低意味着膳食纤维少,拟杆菌等有益的“主力军”缺乏营养,数量大大减少,无法压制有害菌,打破肠道屏障的完整性。

于是,肠道开始发炎,产生的内毒素更易进入血液,随之循环至全身。

废料累积 激活各类炎症

添加糖等劣质碳水会分解为过量葡萄糖,最终形成糖化终产物,引发血管硬化、关节僵硬等不可逆损伤,还会激活白介素6等炎症因子,形成衰老-炎症-疾病的闭环。

北京老年医院老年医学科、临床营养科主任王媛表示,新研究纠正了不少人的错误认知,碳水之所以会影响生物年龄,原因不只是摄入的总量,还有它与纤维的比例,健康人群的碳水/纤维目标比值建议不超过10:1。但目前超九成人的膳食纤维摄入不足。

主食吃多少要分人群

日常饮食中,蔬菜、肉、蛋的碳水化合物含量较低,几乎可以忽略不计,碳水主要来源于主食和水果。

金晖表示,100克(相当于10厘米直径碗的一满碗)熟米饭约含30克碳水化合物,相当于60克面包或扎实的馒头。

对于膳食纤维,《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称《指南》)建议摄入25-35克/天,一斤蔬菜半斤水果可提供约15克,其余可通过谷薯等补充。具体到不同人群,摄入量和种类有些许差别。

青少年:多吃主食 优选谷薯

青少年时期,机体和大脑生长发育需要充足能量,碳水化合物是主要来源,每日需保证至少300克(干重)主食,纤维摄入量为“年龄+5克”。

精制白面中膳食纤维含量非常低,比如100克熟米饭中不足1克,所以要优选粗粮杂粮、薯类等营养密度高的主食,比如杂粮饭、玉米、红薯、土豆等,且饱腹感强,要避免高糖饮料、甜品。

老年人:粗粮细作 需易消化

老年人每日碳水摄入量应占总能量的50%-60%,约250克(干重)主

食,纤维摄入量需达25-30克。

因胃肠道功能下降,优选面条等易消化主食,或粗粮细作,把燕麦、糙米等煮成粥,再加点蔬菜碎,避免血糖大幅波动,又可增加纤维摄入。

糖友:减少碳水 控制血糖

糖尿病患者每日碳水摄入量应略低于健康人,但不应少于130克,约等于80克全麦吐司、150克熟米饭,全谷物和杂豆至少占主食的1/3。

尽量避免白面包、甜点、糯米、白粥、果汁、蜂蜜等高GI食物,水果可选择偏生偏硬的,甜度较低。

精制碳水可以变成“好碳水”

王媛提醒,除了精加工的甜食之外,天然主食没有绝对的好坏之分,如能在吃碳水的同时保证一定量的纤维摄入,不少精制碳水可变身“好碳水”。

和各类食物混搭

主食可通过混搭提高膳食纤维含量,降低升糖速度,实现提质。

把每日主食中1/3的精制白面换成粗粮、薯类,比如燕麦、藜麦、糙米、玉米、红薯、土豆、胡萝卜、南瓜等根茎类蔬菜,或扁豆、黑豆、鹰嘴豆等豆类。

搭配优质蛋白和健康脂肪,如鱼肉、鸡蛋、坚果等,可降低整体餐后血糖的峰值。

每餐要吃够绿叶菜,可在保证膳食纤维摄入达标的基础上,增加饱腹

感。

巧用烹饪提质量

烹饪方式不当,比如油炸、榨汁、高温糊化,或加工很精细、切碎磨成渣、烹调时间长,会让红薯、土豆、水果等“好碳水”变身“坏碳水”。

建议选择蒸煮、烤制等方式,吃饺子、面条等淀粉类食物时,不妨加一勺醋或柠檬汁,可抑制淀粉酶活性,减缓其分解为葡萄糖的速度。

外卖要会选择

常点外卖或吃食堂的人,主食优选杂粮饭、蒸红薯,少选方便面、粉丝、宽粉等,同时少吃红烧肉、糖醋排骨、拔丝地瓜等含隐形糖的菜。

避免纯碳水、无纤维的零食,比如

饼干蛋糕、含糖饮料、果汁、风味酸奶、含糖即食麦片等。

判断自己的每日碳水摄入量是否达标,可用“生理信号观察法”:

碳水吃得适量。饭后两小时应精力稳定、不犯困,每天1-2次成形大便。

碳水摄入过量。餐后易犯困、吃完很快就饿,皮肤易爆痘,说明碳水摄入过量,甚至劣质碳水占比大。

碳水没吃够。可能出现口臭、易怒、头晕头痛、便秘、注意力不集中等情况。

(来源:生命时报 微信公众号《常吃“劣质碳水”,比同龄人更显老》) 作者 田雨汀)

为什么一到夏天 手上就长 透明小水泡

每到春夏之交,不少人会发现自己手指、手掌突然冒出一些透明的小水泡,有的还伴随瘙痒。一旦挠破,可能会流出透明液体,还会露出鲜红的嫩肉,又痒又痛,甚至反复脱皮。

这些小水泡到底是什么?会不会传染?是否需要治疗?

手上的小水泡是种皮肤病

其实,这种皮肤病是汗疱疹。汗疱疹学名叫掌跖部急性湿疹,是一种容易复发的湿疹类型。深圳大学总医院皮肤科主任医师王俐介绍,汗疱疹多发于手指侧面、手掌、指端皮肤,多为米粒大小,有的稍高于皮肤,有的隐藏在皮肤之下,并反复发作,甚至可能连续多年。

它的发病具有季节性,通常在春、夏天最明显,冬天会自愈。

除此之外,汗疱疹还有这些特征:

粟粒大小的水疱成群发生,左右对称发病。

水疱内含有清澈的疱液,可能会伴有瘙痒或烧灼感。

水疱一般2-3周后会干涸脱皮,露出皮肤,此时可能会有疼痛感。

反复发作,有时旧疱未愈新疱又起。

大多伴有手足多汗。

汗疱疹掐破会怎么样

目前,汗疱疹的病因尚未完全明确,王俐表示,可能与遗传、手部癣菌感染、接触致敏物质、手部易出汗,以及过敏体质、心理压力等相关,比如患有特应性皮炎的人更易出现汗疱疹。

需要提醒的是,它不是脚气长在手上,也不会传染,常见于青壮年群体,孩子和青年人得的比较多。

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示,汗疱疹的壁很厚,通常不会自己破掉,而是会在几周内慢慢干涸,然后脱皮。但很多人因为瘙痒难忍,会忍不住去掐破或挠破它们,这样做其实风险很大。

破掉的皮肤会暴露鲜红的真皮层,让原本的瘙痒变成刺痛,破损的皮肤容易被细菌或病毒感染,导致发炎甚至化脓,反而延长恢复时间。

如果水泡特别大或症状严重,应该去医院处理,医生会用无菌针头引流,避免感染和更严重的皮肤损伤。

长了汗疱疹需要治吗

汗疱疹是一种自限性疾病,一般半个月左右即可自愈。杨希川介绍,对于轻度的汗疱疹,耐心等待自愈是最好的策略,同时可配合一些措施缓解症状。

早期水泡阶段,可以外用糖皮质激素药膏(如糠酸莫米松乳膏)减轻炎症。如果已经进入脱皮期,则可以用凡士林、尿素乳膏等保湿产品帮助修复皮肤屏障。

如果瘙痒严重影响生活,可以在医生指导下口服抗组胺药。

日常护理是预防复发的关键

洗手时用温水,避免用刺激性强的肥皂,接触洗洁精、洗衣粉时戴上手套;洗手后彻底擦干,并及时涂抹保湿霜。如皮肤干燥脱皮严重,可尝试手膜护理。

厚涂护手霜后戴一次性手套,封包15-30分钟,促进皮肤修复。

生活中做好细节,也有利于预防汗疱疹出现:保持手部干爽,少接触某些金属,避免刺激因素,护好皮肤屏障,保持好心情。

(来源:生命时报 微信公众号《为什么一到夏天,手上就长透明小水泡》)