

传承中医文化
发挥中医优势弘扬国粹精神
推进全民健康

绍兴市中医医院 协办

主食吃太少易患糖尿病

还会引发这些健康问题!

关于主食,经常存在一些误区,“多吃点肉没关系,只要不吃主食就不会长胖”,还有人将碳水化合物视为“洪水猛兽”,认为不吃或少吃主食能减轻代谢负担、防范糖尿病等健康问题,但事实可能恰恰相反。

不吃主食易患糖尿病

一项对近4万名成年人为期14年的跟踪调查发现,坚持低碳水化合物、高脂肪和高蛋白饮食(碳水摄入量不足38%)的人,患2型糖尿病的风险比饮食更均衡(碳水摄入量大于55%)的人群高出20%。

碳水化合物是人体必需的三大营养物质之首,它在体内分解产生的葡萄糖是人体主要能量来源,还参与许多生物化学反应。碳水化合物摄入不足,会导致人体出现低血糖、内分泌及代谢功能紊乱、脂肪过度分解、蛋白质过度消耗等现象,影响多种机体功能。

首都医科大学附属北京天坛医院医师表示,为保证总体热量需求,选择低碳水化合物饮食模式的人,通常会过量摄入脂肪和蛋白质。

脂肪的热量约为9千卡/克,远超过碳水化合物和蛋白质的热量,因此过量摄入脂肪更易引起肥胖、高甘油三酯及高胆固醇,加重以胰岛素抵抗为特征的代谢综合征,这其中就包含糖尿病。

低碳水饮食与生酮饮食类似,通过限制碳水化合物摄入来促进脂肪分解、生成酮体,再通过大量饮水排出体外,这原本是为了治疗癫痫而发明,虽能在短期内快速降低体重,但从长期来看不仅可能出现反弹,还会增加2型糖尿病风险,甚至危害心脑血管,不建议普通人盲目采用。



主食吃不够的副作用

除了增加糖尿病风险,主食摄入不足还可能引起以下健康问题。

■ 营养不良

减少主食后,蛋白质食物会作为热量消耗,真正能供身体使用的蛋白质会大幅度减少,进而导致营养不良,皮肤变差、掉发严重、抵抗力降低等情况。

■ 肌肉流失

蛋白质对肌肉的生长、修复非常重要。人体内的碳水化合物不够用,身体肌肉被消耗,老年人骨质疏松风险会增加。

■ 影响记忆力



一项研究发现,坚持一周不吃碳水化合物,记忆和认知能力可能会受损。长期不吃碳水,会使脑细胞缺少能量供应,降低学习和思考能力。

■ 嗜睡易疲劳

主食吃得少,可导致人体细胞和各组织缺乏“燃料”、能量代谢异常,所表现出来的就是疲劳、嗜睡、昏昏沉沉。

■ 低血糖

葡萄糖是人体最主要的能量来源,主食吃得不够,易造成机体缺乏葡萄糖,甚至低血糖。

■ 情绪抑郁

碳水化合物促进血清素分泌,它是一种令大脑愉悦的化学物质。另外,如果没有摄入足够葡萄糖,大脑基本功能会受影响,导致烦躁沮丧。

问题。

全谷物、豆类等是优质碳水化合物的来源,膳食纤维含量较高、升糖指数较低,替代部分精米白面,不但能增强饱腹感,还能提供充足的能量,有效避免餐后血糖快速升高。

虽然新鲜水果也是优质碳水化合物的来源之一,但水果富含果糖,对于控糖人群来说不宜多吃,每日以200~350克为宜。

■ 大多数普通人

日常多吃糙米、红米、黑米、燕麦、藜麦、荞麦等全谷物,以及赤小豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等豆类,保证每日摄入量在50~150克,或占碳水摄入量总量的30%~40%,胃肠功能较弱的人酌情减量。

大多数坚果富含多不饱和脂肪酸,亦为优质碳水和优质脂肪的重要来源,每日以25~35克为宜。

一些富含抗性淀粉的食物,如玉米、薯类等,也可起到减缓升糖的效果。

据央视新闻

不同人群的主食搭配



良好的代谢需靠均衡膳食来实现。若想保证饮食健康,最科学可靠的方法是遵循“中国居民平衡膳食宝塔”,均衡摄入各类营养素,选择优质的碳水化合物、蛋白质和脂肪。

■ 需要减重控糖的人

对于有体重管理及控糖需求的人群来说,减少精制碳水的摄入,适当多吃优质碳水。

精制碳水如精加工大米、面食等,升糖指数较高,易导致血糖快速升高,给胰岛β细胞带来负担,引发肥胖及餐后高血糖等代谢性