



甜食是一种“瘾”，很难戒掉。同时它也是超重、疲劳、炎症等许多不良身体状况的诱因。曾有人实验1个月不吃糖，结果体重减掉了9斤，胆固醇也降低了。然而，对于我们大部分普通人来说，完全“戒糖”不仅没有必要，还会伤害身体，“有戒有控”才是根本。

# 完全“戒糖” 适合每个人吗？

## 成功案例 “戒糖”一个月减重9斤

2017年，来自荷兰的沙夏做了一个实验：一个月内不吃糖，包括含酒精、添加物的一切食物。

在实验开始之前，他先检测了自己的身体健康状况，结果显示除了胆固醇略高，其他数值都算正常。实验开始后，沙夏每天的饮食就是一些水果、蔬菜、蛋类和酸奶等。

到第四天的时候，沙夏感觉浑身不舒服，总是饿，还容易胡思乱想。没有零食，饮料也不能喝，他的情绪变得暴躁。营养师告诉他，蔬菜、水果以及

高纤维的面包都是他的最佳伴侣。而油、肉、坚果是可以吃一些的，可以让人更精神，也有助于维持身材。

熬到第25天时，沙夏发现自己对糖已经没有那么大的欲望了，而且他能明显感觉到自己的身体产生了变化，早上起床更容易了，也没有那么容易感觉到累。

实验结束后，他又去做了一次身体检测，得到的结果却完全不同：体重掉了4.5kg，体脂降了1.3%，胆固醇也降低了。

## 不同看法 对待饮食切忌走极端

从上述实验可以看出，“戒糖”好像真的是对身体健康有帮助。

研究表明，吃甜食会促进多巴胺的分泌，产生短暂的愉悦感。但是如果长期过多地摄入糖分会让体重增加、情绪不稳定，还会扰乱新陈代谢，具体表现为爱长痘痘。当然，糖分对牙齿的不良影响也是众所周知的。

但即便如此，对于大部分普通人来说，完全“戒糖”不仅没有必要，还会伤害身体。在绝大多数时候，合理控制糖分摄入就可以了。

有人认为“戒糖”能让皮肤变好，但也并不是对所有人都适用。因为皮

肤是肝脏问题的“信使”，如果肝脏的排毒功能减弱，让糖、脂肪或酒精堆积过剩，人体就会长出青春痘。

对于睡眠、情绪、体重等问题，也不是不吃糖就能完全解决的。这需要合理、健康的饮食习惯和适当的运动。

另外，糖其实是人体所必需的营养之一，它能为人体新陈代谢提供帮助、为生命活动提供能量，对心理的作用也不可小觑，完全“戒糖”就显得极端了些。

因此，专家认为，对待饮食，切忌走极端，要做到什么都吃，同时还要适可而止，才能保证身体的健康。

## 控糖有招 戒掉糖浆等游离糖 控制碳水化合物摄入

首先，我们需要搞清楚“糖”的概念。并不是所有含糖的东西都不好，可以“戒掉”的糖是指游离糖，需要“控制”的则是碳水化合物的摄入。

糖的本质就是碳水化合物，作为人体能量的主要来源之一，“戒掉”是不现实的。如果长期缺失碳水化合物，身体会利用脂肪和蛋白质作为能量来源。分解蛋白质来“造糖”会导致肌肉流失，甚至免疫力下降，诱发各种健康问题。因此，对于碳水化合物，以控制摄入量为佳。

游离糖是指人类在制造食品时加入的各种糖，如白砂糖、蜂蜜、各类糖浆等。对于减脂人群来说，是可

以完全戒掉的，就算是非减脂人群为了保持健康也要严格控制游离糖的摄入。

世界卫生组织(WHO)建议把游离糖的摄入限制在每天总能量的10%以下，对于轻体力活动的成年人来说，最好控制在5%以下，也就是25克左右以下。而根据《中国居民膳食指南(2016)》的权威建议，每人每天摄入添加糖不应超过50克。

只从25克、50克这些数字来看，并不能让人有清楚深刻的印象。据记者了解，一瓶500毫升可乐的含糖量约为63克，而做一份红烧肉，里面大约会有50克糖。

### 饮食建议

主食类	蔬菜类	奶蛋类	豆制品	水果类
<b>糙米</b> 糙米中含有大量的纤维素，而其胚芽能够改善肠胃机能，促进新陈代谢以及排毒。 研究证明，糙米的血糖指数比白米饭低，使人的饱腹感增加，有利于控制食欲。	<b>菠菜</b> 菠菜富含植物粗纤维，能加强肠胃功能，助消化，有效治疗便秘。而它含有的胡萝卜素则能转化成维生素A，有效促进生长发育。它含有的铁元素，是血红蛋白的重要成分，能辅助治疗缺铁性贫血。	<b>鲜奶</b> 鲜奶中含有丰富的钙元素，能帮助人体燃烧脂肪，促进机体产生更多能降解脂肪的酶。鲜奶性温滑肠，有养胃、调理肠胃的作用，多饮用护胃养胃。而且鲜牛奶有镇定的作用，睡前一个小时前	<b>豆腐</b> 豆腐含有大量的植物性蛋白质，容易饱腹，且豆腐含有丰富的微量元素，提高消化功能，有助于减肥瘦身，特别是针对腹部的脂肪尤其有效。	<b>苹果</b> 苹果含有丰富的果胶，能减少脂肪的吸收与体内废物的囤积，其优越的清肠作用，还能加速新陈代谢。苹果属于碱性食品，能和体内酸性物质发生中和反应，从而
<b>燕麦</b> 燕麦粥有通便的作用，能有效解决便秘。另外，燕麦片可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力；含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效，是补钙佳品。	<b>海带</b> 海带属于海洋藻类食物。海带具有排水排油，帮助肌肤紧致的作用，夏天吃还可以有助于人们解暑，不仅味道鲜美，热量与脂肪量也低。	<b>鸡蛋</b> 鸡蛋可以使血液中的高密度脂蛋白增高，可保护血管防止硬化。由此看来鸡蛋减肥法是有科学根据的，通过实践也是行之有效的一种实用的减肥法。	<b>花生</b> 花生有一种叫叶酸的营营养素，它含有大量的不饱和脂肪酸，能够增加热量散发，燃烧有害胆固醇。不过，由于花生热量比较高，尽量不要过量食用。	<b>橙子</b> 橙子含有维生素B群以及丰富的膳食纤维，具有帮助排便、加速淀粉与脂肪代谢的作用。

恢复体力和增强抗病力。

本版文/记者 蔡卫卫  
制图/廖元