

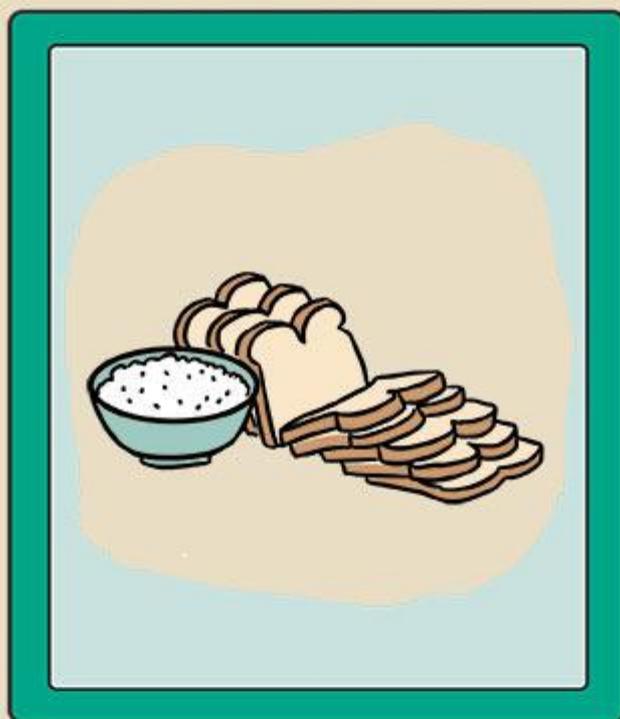
食品安全系列宣传 2021 年之十五：

吃少了会变笨，吃多了会变胖？专家教你科学吃饭

科普中国-乐享健康 2021-04-29

熊猫医学科普

碳水化合物怎么吃得健康？



文字：复旦大学附属华山医院 王剑虹

敏敏，大早上的怎么净吃草？

奶奶，您不懂！我吃的是最流行的低碳水健康减肥餐！



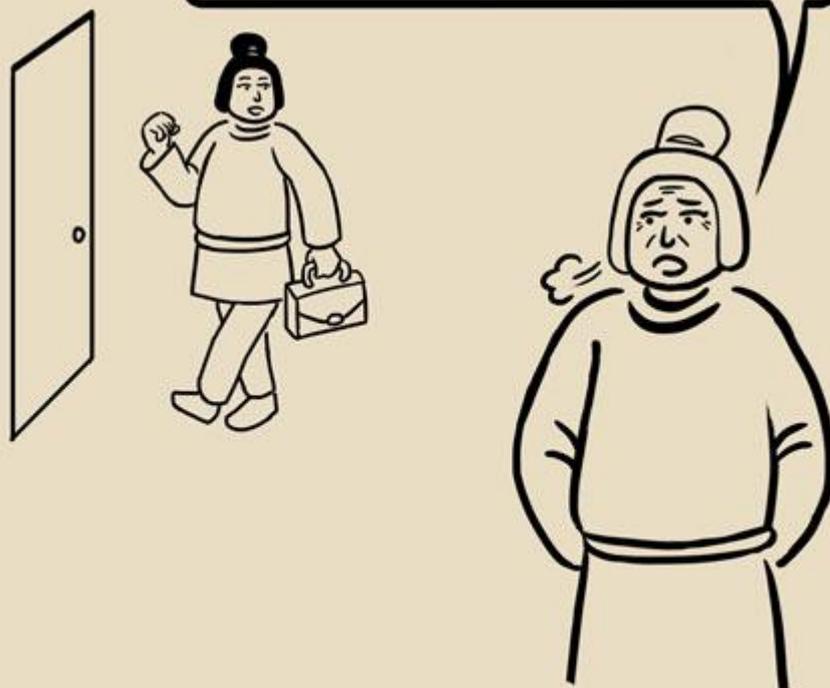
吃草哪能吃饱！快尝尝
奶奶做的包子大饼！你
小时候可喜欢了。

不要！包子大饼碳
水太高了，吃多少
长多少！



奶奶不说了！我上班要迟到了！

你这孩子.....唉，奶奶老了，什么都不懂，做的东西你也不爱吃.....



敏敏，怎么了，
一脸不开心？

我今天把要交的报告
给忘了，领导发了好
大脾气！最近我老忘
事儿，反应还慢！



下班后

你这样有多久了？
什么时候开始的？

好像.....从我吃
低碳水健康减肥
餐开始的？



你这食谱里没主食，碳水化合物太少，能量供应不上，大脑“闹脾气”罢工，你的工作状态就不会好！



碳水化合物很重要吗？

当然重要！为人体供能的三大营养素里，碳水化合物是最好消化、最经济的能量来源！



我请复旦大学附属华山医院
神经内科的王剑虹女侠来给
大家解疑答惑吧！



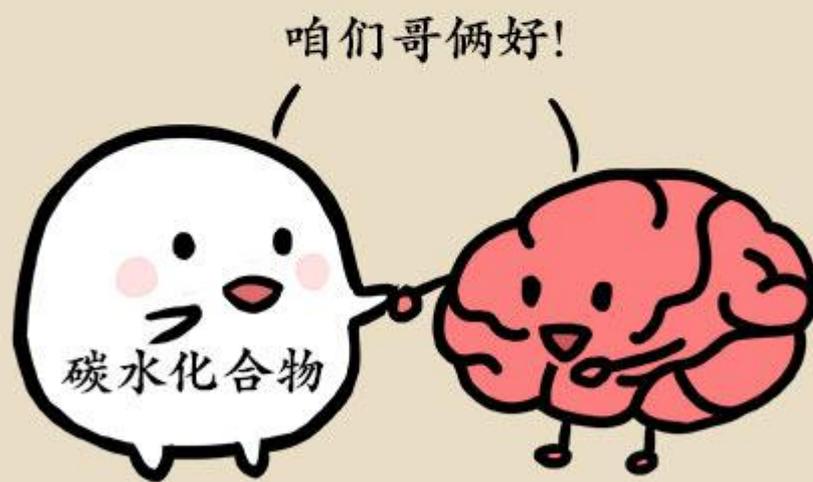
熊猫说得没错，碳水化合物
对身体很重要！至于为什么，
请大家听我细细说！

王剑虹
主治医师

复旦大学附属华山医院
神经内科



1. 供能强。碳水化合物转化的糖，能顶人体能量供给的“半边天”，也是大脑唯一能直接利用的能量物质！

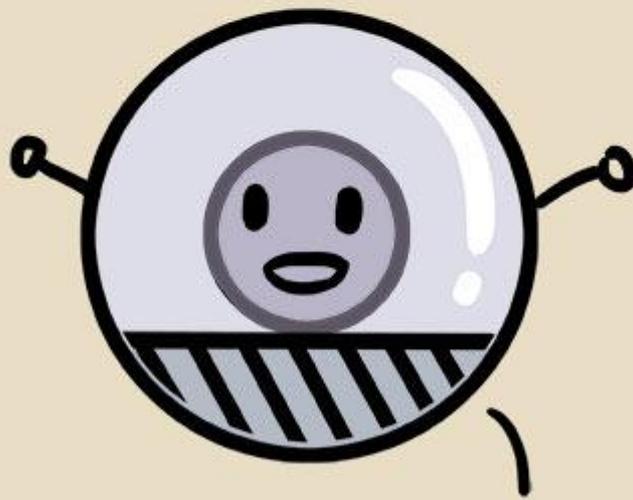


如果人体生理活动是燃烧的火，
碳水化合物就是柴禾！柴禾不
够，火势就弱，生理机能就会
受影响。



2. 构成人体细胞和组织。人体每个细胞都含有2%至10%的碳水化合物。

我是健康的人体细胞!



碳水化合物

3. 节约蛋白质且防止酸中毒。虽然其他营养素也能供能，但是蛋白质供能就像把实木家具当柴烧，划不来！而脂肪供能容易“酸中毒”、还伤身体。碳水化合物摄入充足，就避免了这些问题！



很多年轻人喜欢健身增肌，如果锻炼时碳水化合物不够，蛋白质就会被消耗，反而使肌肉受损。

吃得不对，练也白费!



碳水化合物还能起到抗酮体生成、清除毒素和改善肠道功能的作用，可谓“健康多面手”。



碳水化合物好多都是糖
或者会转化为糖，多吃
会得糖尿病吗？

我更关心会不会长胖？

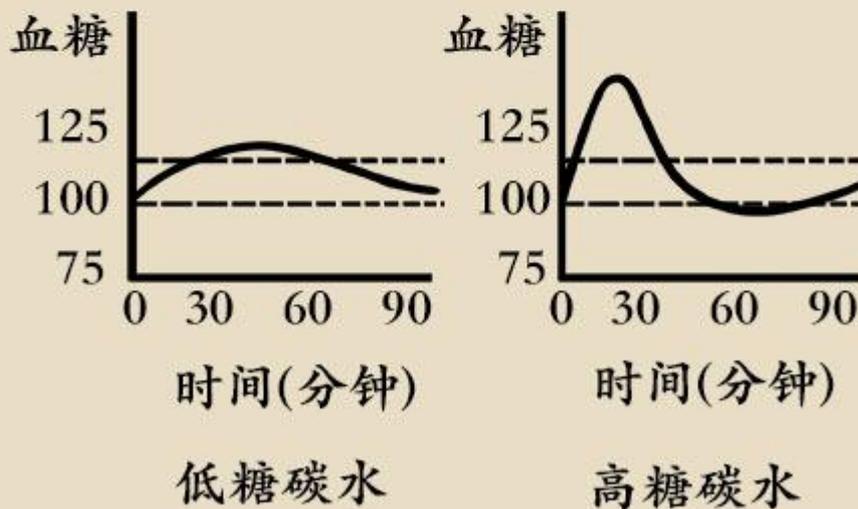


你们的问题我可以一起回答！
关键要看选的是低糖碳水还
是高糖碳水。



低糖碳水和高糖碳水对人体血糖水平的影响不同。总的来说，低糖碳水食物更健康。

餐后血糖



低糖碳水食物由于分解消化缓慢，不会引起血糖水平大幅波动，有助于全天候保持能量供给，让人精力充沛！

血糖稳定、能量持久



低糖碳水中含有的膳食纤维，
能增强饱腹感、延缓糖吸收、
加强肠道蠕动和排便、降低胆
固醇、促进血液循环，好处多
多。



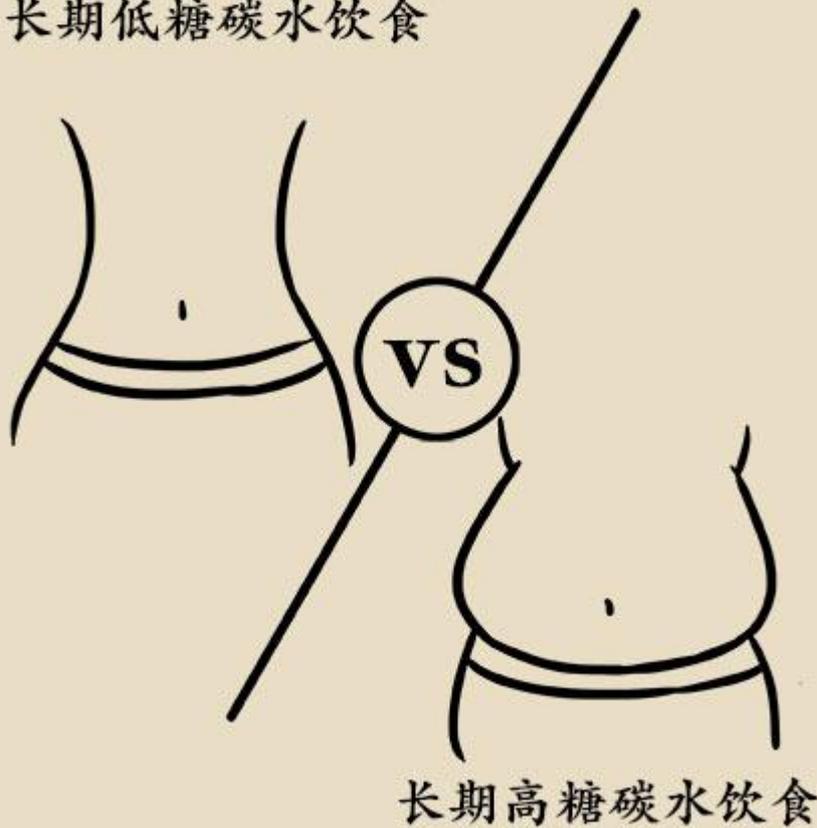
高糖碳水化合物吸收迅速，导致人体血糖急剧上升，刺激胰岛素大量分泌，又引起血糖快速下降，人容易会感到疲惫、注意力不集中。

快速供糖、血糖波动大



摄入的糖太多，消耗不完就会转为脂肪。长期高糖碳水饮食，会导致脂肪不断增加，人就变胖了。

长期低糖碳水饮食



长期高糖碳水饮食，还可能刺激胰岛素的血糖调节功能异常，引发糖尿病及并发症危险，包括老年痴呆风险。



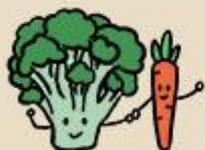
低糖、高糖碳水食物分别
有哪些呢？



我给常见的低糖和高糖碳水食物列了清单，方便大家参考。

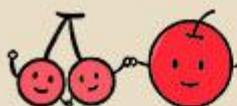
低糖碳水食物

高纤维的蔬菜



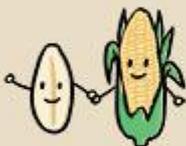
芦笋

高纤维的水果



草莓 李子 柚子

全谷物



糙米 全麦面包

豆类



荷兰豆 绿豆

高糖碳水化合物



精制米面糖

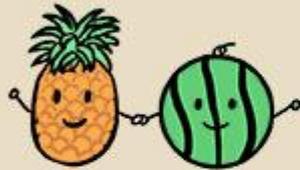
精米 白面包

白糖 葡萄糖



蔬菜

山药 板栗



水果

大枣



零食

蛋糕 饼干 威化

薯片 果脯.....

要注意，有些打着“无碳水”旗号的食物，貌似含糖量不高，但只要有这些成分出现，就得当心了！



碳水化合物选择低糖高纤维的，
适量地吃，避开“潜伏”很深的
糖类，就能吃出健康！

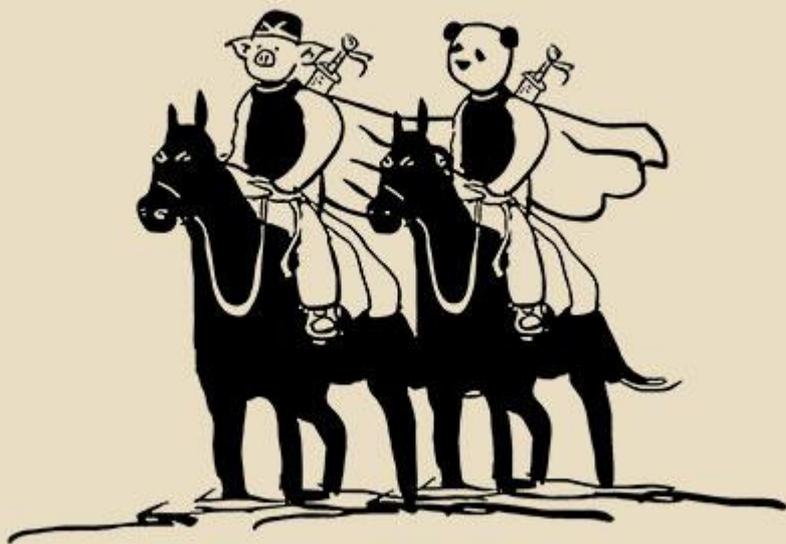


原来奶奶的传统中式早餐也有道理呀！我回去跟奶奶好好讲一讲，谢谢王女侠！



- 本回完 -

让医学变得简单



“熊猫医生医学漫画” 供稿

吃少了会变笨，吃多了会变胖？专家教你科学吃饭