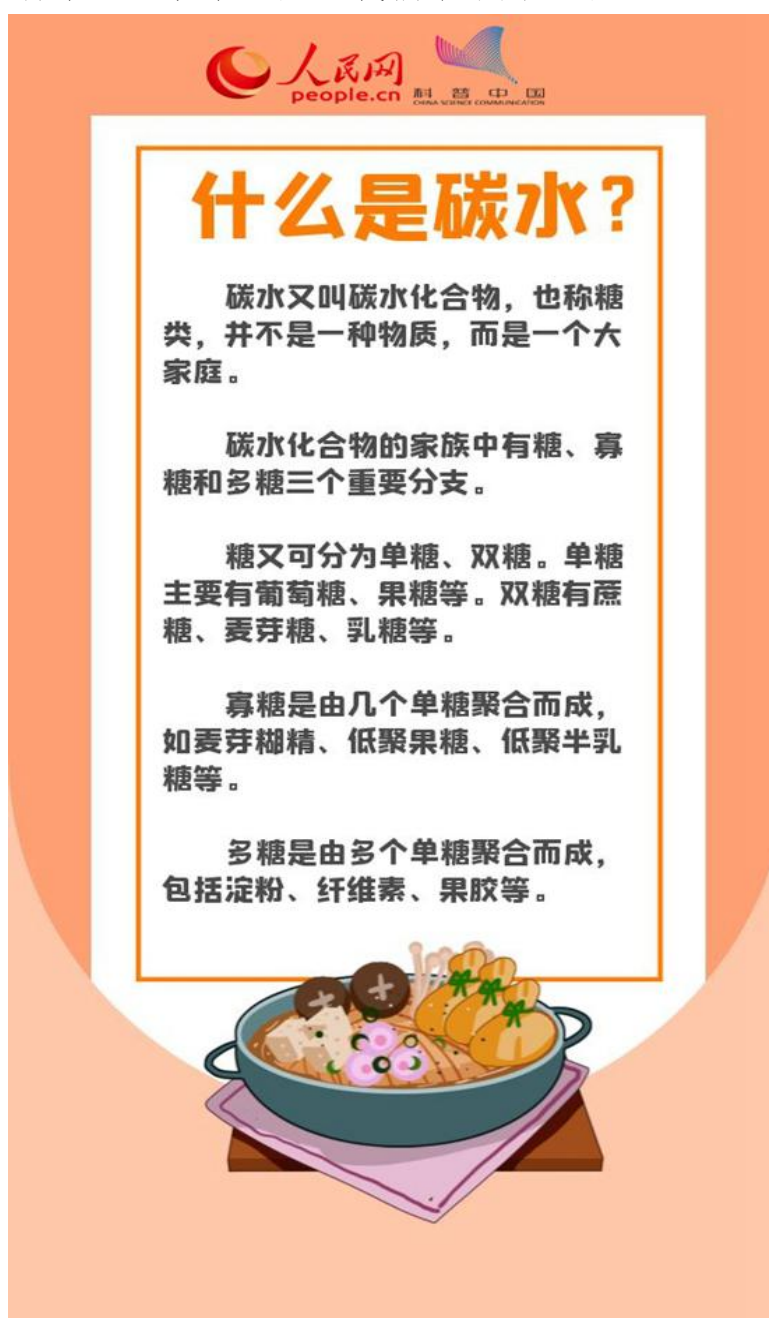


食品安全系列宣传 2021 年之三十三：

减肥真的需要“0 碳水”吗？这样科学“食碳”保持身体健康

科普中国-乐享健康 2021-09-27 作者：张文婷

编者按：当前，很多人减肥都对“碳水”敬而远之，提倡“0 碳水”、“低碳水”等多种减肥模式。“碳水”又称碳水化合物，是人体必需的营养素之一，与大家的身体健康息息相关，怎样科学吃“碳水”，让我们来了解一下吧！



碳水有啥用？

碳水化合物对于人类，就像电池对于手机一样，是最主要的能量来源。

碳水化合物是构成机体组织的重要物质，每个细胞中都有碳水化合物，参与多种活动。

碳水化合物摄入不足时，可能导致脂肪在代谢过程中出现酮体蓄积，出现酮症酸中毒。

碳水化合物摄入不足时，人体会额外消耗蛋白质提供能量。蛋白质是一切生命的物质基础。如果因为提供能量而被过多消耗，造成缺乏，会对人体器官产生不利影响。可能导致乏力、免疫力下降等健康问题。



科学“食碳”

「总量适宜」

中国居民膳食指南核心推荐的第一条是食物多样，谷类为主。谷类包括稻米、小麦、小米等通常作为主食。坚持谷类为主，可以保证身体能量供应，“碳水”摄入量达标，具有饱腹感从而减少脂肪的摄入，能够降低心血管和糖尿病发生的风险，所以每天三顿饭都要吃主食。长期无谷类的低碳水饮食，不利于健康。

推荐每天吃谷薯类250-400g，包括全谷物和杂豆类共50-150g，薯类50-100g。蔬菜、水果富含膳食纤维，推荐每天吃300-500g蔬菜，200-350g新鲜水果。



科学“食碳”

「减少添加糖」

食物加工过程中添加的糖被称为添加糖。研究表明添加糖摄入过多会增加患龋齿、肥胖、糖尿病等疾病的风险。

建议不喝或少喝含糖饮料，不吃或少吃高糖食品，做饭时少加糖。

成年人每日摄入添加糖不超过50g，最好少于25g。



科学“食碳”

「关注质量」

有人认为“碳水”是肥胖的“元凶”。可是长胖的锅可不能都让“碳水”背。要知道，能量摄入大于能量消耗会导致肥胖。作为产能营养素，碳水化合物或脂肪摄入过多，都可能导致肥胖。

摄入过量的淀粉、糖、精制谷物等“精制碳水”有引发超重肥胖的风险。食用碳水化合物应注重其质量。

对于健康成人，倡导吃全谷物、杂豆、薯类、蔬菜、水果等结构相对复杂的“碳水”。

