

四大控糖陷阱 您中过几个

您是不是明明知道喝奶茶、吃甜品不友好，还是忍不住买回来“炫”几口？其实，这并不是你的错。因为我们的身体里每秒钟要消耗1万万亿的葡萄糖分子，而最直接、最快速获得能量的办法就是食物摄入。不过，对于很多需要控糖的人士来说，吃对并不容易。今天，就为您盘点控糖饮食中的四个常见误区。



误区一

无糖食品多吃点没关系

如今，大家买东西时越来越重视食品外包装上的说明，不但要看生产日期，还开始关注无糖、木糖醇等字样。无糖食品对于控糖人士真的绝对安全、可以敞开吃吗？

我国《预包装食品营养标签通则》规定：“无糖”仅指食品中糖含量 $\leq 0.5\text{g}/100\text{g}$ （或 100mL ），这里的“糖”不包含淀粉、麦芽糊精、糖醇（如水糖醇、麦芽糖醇）等碳水化合物或甜味剂。

其实除了甜味剂，这些淀粉、麦芽糊精、糖醇，都可以在身体里产生能量，也就是这些所谓的无糖食品可以在体内合成转化为葡萄糖。再有，“无糖食品”中可能含大量淀粉、油脂，淀粉升糖，油脂增加总热量，长期过量仍会加重胰岛素抵抗，而非真正意义上的不升糖。

误区二

不吃主食血糖就能降

很多老年人朋友认为“主食=碳水化合物=升糖元凶”，吃很少的主食，甚至选择完全不吃主食。其实不吃主食对身体的危害不可小觑。

易诱发低血糖 主食摄入不足时，血糖波动更大。体内糖原储备快速消耗，若此时配合降糖药或胰岛素，极易出现低血糖。

损伤器官功能 不吃主食容易造成营养失衡。主食富含B族维生素，长期不吃主食会导致B族维生素缺乏，引发疲劳、神经炎（手脚麻木）、免疫力下降；同时膳食纤维不足会增加便秘、肠道疾病风险。

肌肉流失 免疫力下降 当主食摄入不足时，我们身体会“被迫”分解蛋白质供能，导致肌肉量减少，基础代谢率下降，后续更难控制体重，且体力变差。

所以，想在控糖和健康中取得平衡，建议您主食少吃且要优化主食种类。

误区三

得了糖尿病不能吃水果

有些人认为吃水果必然导致血糖升高，因为水果中含有大量果糖。其实，水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，完全禁食会错失其营养价值，且科学食用水果反而能辅助血糖管理。因此，吃水果时要遵循“科学选择，合理把控”的原则。

选对时机 锁定“两餐之间”，这可避开血糖高峰与低谷。

选对种类 优先低GI（升糖指数）、高纤维，避开高GI水果，如选择苹果、梨、桃子、柚子、猕猴桃，谨慎芒果、菠萝、葡萄、半熟香蕉。

控制总量 分次按量，每日不超200克。但当糖友们血糖控制不佳（如空腹 $> 8.0\text{mmol/L}$ 、餐后2小时 $> 13.0\text{mmol/L}$ ），还是建议先咨询医生或营养师，再制定个性化的水果食用方案，所以大家不要再惧怕血糖升高而不吃水果了。

误区四

只要血糖稳定就能多喝两杯

每年都会有糖尿病患者因为饮酒来门诊就诊，主要就是因为饮酒导致血糖太高、甚至低血糖，还有就是并发症加重。其实，酒精对血糖有很大影响。

无症状性低血糖 酒精代谢依赖于肝脏，肝脏也是生产葡萄糖的器官，我们饮酒了，肝脏第一识别酒精开始分解，而停止生成葡萄糖，血糖就会快速下降，引发低血糖。

加重胰岛素抵抗、损害腺功能 酒精产生的热量约是碳水化合物2倍，长期饮酒可导致肥胖，导致血糖持续失控，加速肾病、神经病变等并发症进展。

因此，糖尿病患者最优选仍是“不饮酒”。如果血糖控制得当，小酌两杯，需遵循每日酒精男性 ≤ 25 克、女性 ≤ 15 克。并且，必须避开空腹、用药后饮酒。

（来源：人民网）

多读一点

合理搭配饮食 科学管理血糖

在所有干预手段中，科学饮食发挥着无可替代的核心作用——它既是稳住血糖的基石，也是迈向健康的第一步。饮食控制并不意味着忍饥挨饿，而是学会更聪明、更合理地选择食物。其核心目标是维持血糖平稳，减轻胰岛 β 细胞的负担。

单一饮食模式并不可取，均衡搭配才是关键。推荐广大老年人朋友遵循“糖尿病医学营养治疗”原则的膳食结构。

主食 主食是碳水化合物的主要来源，但精米、白面的血糖生成指数高，容易引起餐后血糖骤升。建议将每日主食的1/3至1/2替换为全谷物和杂豆类，如糙米、燕麦、藜麦、荞麦、绿豆、红豆等。这类主食富含膳食纤维，经常摄入能延缓糖分吸收，帮助平稳血糖。例如，煮饭时可制作“二米饭”（大米+小米）或“三米饭”（大米+糙米+黑米）。

蛋白质 摄入适量优质蛋白质可以增加饱腹感、稳定血糖。推荐每日摄入足量的鱼、禽、蛋、瘦肉和豆制品。《中国糖尿病防治指南（2024年版）》建议，肾功能正常的糖尿病患者摄入蛋白质的量应占总能量的15%~20%，并保证优质蛋白占总蛋白的一半以上。注意多采用蒸、煮、快炒的烹饪方式，避免油炸。

蔬菜 蔬菜特别是绿叶蔬菜，体积大、能量低、膳食纤维丰富，能够增强饱腹感、延缓胃排空。建议每餐都摄入蔬菜，每日总摄入量不低于500克，其中深色蔬菜应占一半。

（来源：新华社）