



“长期喝含糖饮料损伤大脑”“喝甜食会变笨、损伤脑神经”“糖分造成不可逆脑损伤”……网络上这些说法,难免让人心生焦虑。

含糖饮料真的会伤害我们的大脑,让人变笨吗? 真相是,适量饮用含糖饮料,不会对大脑造成器质性损伤。

长期吃甜食会变傻吗

喝完含糖饮料会变开心是怎么回事? 网红抗糖法有哪些隐患?



AI 制图。

这些粗粮可能比米饭升糖还快

很多人认为只要吃了白砂糖就会导致糖尿病,不吃白砂糖就控制住了糖。这其实是错误的观念。糖尿病主要是由于胰岛素抵抗和遗传等多种因素造成,并不是单纯因为吃糖导致。

比起白砂糖来说,一些“隐形糖”更容易在我们的日常饮食中被不经意摄入。比如以下这些粗粮,听着挺健康,实则会使血糖悄悄飙升。

口感糯,淀粉多,升糖快

糯玉米 浙江省杭州市红十字会医院钱塘院区营养科营养师高海锋刊文指出,甜玉米的GI(升糖指数)值约为50~60,属于中等GI食物;糯玉米的GI值约为70~80,属于高GI食物。在相同重量下,糯玉米摄入后可能导致血糖水平上升更快。

另外,糯玉米的淀粉含量达70%~75%,并且几乎为支链淀粉,具有消化快、血糖反应高的特点。

小米粥 北京协和医院临床营养科主任医师于康刊文介绍,如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多、吃

起来口感较糯的谷物,如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,实际上,黄米粥比白米粥升糖速度更快。如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能早餐或晚餐只喝粥。

杂粮粉 北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀刊文指出,粗粮打糊糊时要谨慎,很多人喜欢把粗粮打成杂粮粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。“打粉”的这个动作,会让升糖指数反而更高。

粗粮升糖的四大隐形推手

品种越来越甜 经过选育的红薯、南瓜等品种,含糖量更高、口感更甜糯,本身GI值高于老品种。口感甜度与升糖潜力呈正相关。

煮得太烂糊 加工时间越长、温度越高,主食中淀粉糊化程度越高,进入肠道后吸收速度越快,血糖易快速升高。

过度精细加工 土豆泥、杂粮糊等加工形式,会去除延缓升糖的核心成分——膳食纤维,导致淀粉直接暴露,升糖速度翻倍。

一次吃得太多 一次性集中摄入红薯、玉米等粗粮,碳水化合物摄入集中,易引发血糖剧烈波动。

让血糖更平稳,医生推荐这四类粗杂粮

湖北省武汉市第六医院内分泌科副主任医师陈伟刊文介绍,推荐四类杂粮有助于降低血糖。

“麦”类粗杂粮 燕麦、大麦、黑麦、荞麦等“麦”类粗杂粮,相较于精制谷物,它们的升糖指数普遍偏低。

这意味着在消化过程中,它们释放糖分的速度相对较慢,不会引发血糖水平的急剧上升,从而有助于控制血糖。此外,“麦”类粗杂粮中富含的膳食纤维也是其血糖调控优势的重要体现。

“豆”类粗杂粮 包括红豆、绿豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等,其升糖指数相较于“麦”类粗杂粮更为温和。

豆类作为优质的植物性蛋白来源,其氨基酸组成与人体所需相近,能提供必要的营养,同时避免像某些肉类食品那样带来过多的饱和脂肪和胆固醇,有助于糖尿病患者维持良好的营养平衡,

并控制体重。

“麸皮”类粗杂粮 如燕麦麸皮、小麦麸皮以及含有麸皮的全麦面包等。麸皮作为谷物加工过程中去除的外皮部分,富含膳食纤维,特别是不可溶性纤维,有助于减缓食物消化速度,延缓糖分吸收。此外,麸皮还含有丰富的B族维生素、矿物质(如镁、锌、铁)以及抗氧化物等有益的植物化合物,对于维持糖尿病患者的健康状态具有重要意义。

“胚芽”类粗杂粮 如小麦胚芽、胚芽米、玉米胚芽等,是谷物种子中最具营养价值的部分。

它们富含维生素E、B群、矿物质(如镁、锌、铁)、蛋白质、健康脂肪以及抗氧化剂等营养成分。这些营养素对于维持人体健康具有重要作用,尤其对于糖尿病患者而言,适量摄入胚芽类食物有助于改善营养状况,促进健康。 (新华社)

长期吃糖会影响代谢,但不是器质性

从医学和营养学的角度来看,所谓“大脑受伤”,指的是脑组织、脑神经、脑结构出现实质性、器质性的损伤,如细胞坏死、神经受损、功能不可逆的退化等。目前没有任何权威研究证明,正常饮用含糖饮料会直接破坏大脑结构、损伤脑神经。

网络上那些“食甜伤脑”的说法,看似分析得很有道理,其实大多是对科学发现的片面截取或过度解读。比如,

2023年发表的一项分析研究认为,长期过量摄入高糖食物,可能影响大脑代谢状态、降低专注力、影响情绪调节。但是,研究同时指出,这种代谢功能和神经状态的暂时性波动,并非真正意义上的“大脑受伤”。简单来说,正常喝含糖饮料并不会让大脑直接“坏掉”,但长期大量喝含糖饮料可能会对大脑的部分功能产生影响。

喜欢吃甜食,其实是生理本能

有人会说:“含糖饮料喝了会很开心,甚至有点上瘾,这里面肯定有问题。”这到底是怎么回事呢?

其实,吃甜上瘾这件事和我们的本能有关。众所周知,当我们食用甜食之后,血糖会快速上升,刺激大脑中枢大量分泌多巴胺。这是一种能让我们感受到快乐的神递质,能够让身体快速缓解疲惫、消解烦躁、舒缓压力,瞬间带来愉悦感和满足感。这也是人们在熬夜、压力大、情绪低落、身心疲惫时,特别想吃甜食的原因。

请注意,这里说的甜食,不仅包括奶茶、汽水等含糖饮料,还包括蛋糕、饼干、甜点、精制主食等所有含糖食物,它们都能触发相同的生理反应。

在人类漫长的进化过程中,糖代表

着高效、安全的能量来源,而大脑是人体耗能最高的器官,对葡萄糖高度依赖。因此,人们先天对甜味存在偏好,这是刻在基因里的生理本能,并非不良嗜好。

爱吃甜食是人的本能,尽管“含糖饮料伤大脑”的说法过于极端,但绝不意味着我们可以无节制地喝含糖饮料。

长期大量摄入添加糖存在明确的健康风险。长期过量饮用含糖饮料,最直接的危害是引发肥胖、龋齿、血糖波动,增加胰岛素抵抗、高血脂等代谢问题发生风险。长期摄入高糖食物会加重身体慢性炎症,导致精神疲惫、注意力涣散、情绪容易烦躁焦虑,甚至让人出现“脑子昏沉、状态变差”的症状,这也是大家误以为“大脑受伤”的主要原因。

极端戒糖和过度摄糖都不可取

近段时间,网上流行着各种“抗糖逆龄方”。不少爱美人士跟风践行网红抗糖方式后,却发现事与愿违。宁波市鄞州区东柳街道社区卫生服务中心副主任中医师范波鸥表示,市面上五花八门的抗糖养生、护肤方式,大多夸大了效果,性价比极低,属于典型的养生误区。他提醒说,极端戒糖、盲目断主食的养生方式完全不可取,会导致气血亏虚,反而加速衰老。

科学控糖,究竟怎样做才对? 一点甜食都不能吃吗? 其实没必要。控糖的核心,不是完全戒断糖分、极端忌甜,而是拒绝过量添加糖、远离隐形糖、科学合理摄糖。比如,很多人在买奶茶时选择少糖或无糖,就是一种科学控糖的方式。

对于自控力较弱、正处于生长发育期的儿童青少年而言,长期摄入高糖食物会影响骨骼发育、饮食习惯和专注力养成,家长要主动管控,少买、少囤含糖饮料和高糖零食,引导孩子养成喝白开

水的习惯。

长期熬夜、压力较大、作息不规律的上班族,偶尔适量饮用含糖饮料能够舒缓情绪,但切忌长期依赖甜饮解压。

日常生活中,大家要学会读懂食品配料表,远离白砂糖、果葡糖浆等添加糖靠前的加工食品;减少隐形糖摄入,多吃天然果蔬、粗粮杂粮,坚持清淡饮食、规律作息。世界卫生组织WHO在成人和儿童游离糖摄入指南中建议,糖摄入量应控制在总能量的10%以下,最好是能够进一步控制在总能量的5%以下。我们可以计算每天添加糖的摄入量,不要超过50克,最好是在25克以内。

总之,我们要理性看待含糖饮料与糖分的关系,不因网络谣言而产生焦虑,也不纵容无节制的不良饮食习惯。科学控糖、适度享受、理性取舍,既不极端戒糖,又不肆意摄糖,才是健康又快乐的生活方式。 (环球时报、宁波晚报)