

# 年轻人打响“血糖保卫战”

当前,我国糖尿病患者已超2.33亿,其中年轻群体占比持续上升。在社交平台上,“控糖”话题热度不减,吸引众多年轻人的关注。他们开始戒奶茶、监测血糖、研究健康食谱,与血糖展开“较量”。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图

## 血糖警钟 糖尿病迅速年轻化

上个月,“90后”小吴拿到了今年的体检报告,也收到医生的警告。“空腹血糖是5.9mmol/L,离临界值6.1mmol/L一步之遥。也就是说,如果再不控制,马上就要达到糖尿病前期的诊断标准了。”小吴说,尽管父亲和奶奶都有糖尿病史,但他们发病时都已步入老年。

小吴第一次听说“控糖”这个概念是在大学时期。当时,美妆博主们推崇通过控糖改善皮肤,她也曾跟风代购过日本某品牌的“控糖丸”。这两年,社交媒体上的“控糖”话题已从美容转向减重和健康警示。这种变化让她意识到,高糖的威胁已经从美容问题升级为健康危机,这表明年轻人的糖摄入量普遍超标。

过去五年,糖在不知不觉中已经成为小吴戒不掉的“瘾”。“2020年,‘秋天第一杯奶茶’的梗开始流行。那时,大家喝奶茶还是有节制的,比如遇到开心的事或特别的日子时会买一杯。正常情况下,我一周最多喝一杯。最近一年,每周少则三杯,多则五杯。加班、聚餐、无聊都要喝。即使不点奶茶,也常喝瓶装的椰子水和加糖的茶饮料,每天喝的白开水只有300ml左右。”不仅饮料喝得多,各类甜品也成为日常饮食的主角。小吴的早餐一般吃面包,下午茶常会和同事一起点蛋糕外卖。

《中国居民膳食指南2022》建议,儿童和成年人每日糖的摄入量最好控制在25克以下。泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰介绍,一瓶罐装可乐的含糖量就有35克,一杯全糖奶茶的含糖量超过50克。

“这两年,门诊的年轻患者明显增多。”泉州医学高等专科学校附属人民医院主任医师张琪芳表示,10—14岁群体的糖尿病患病率增长最快,年增长率高达3.88%,门诊遇到青少年患者已经不再是新鲜事。

今年6月,中国疾病预防控制中心慢病中心发布最新版糖尿病数据,2023年,全国糖尿病患者数量已达2.33亿,占全球糖尿病人口的四分之一,相当于每6人中就有1名患者。相比2005年的8848万,患者人数激增163.36%,年龄标准化患病率从7.53%升至13.67%,每10年翻一番。地域分布显示,福建从2005年的第12位升至2023年的第5位,成为上升位次最多的省份。此外,糖尿病的年轻化趋势也值得关注,男性15—19岁、20—24岁群体患病率从1.99%升至7.42%,女性20—24岁、25—29岁群体从3.54%涨到7.52%，“年轻糖人”已成不容忽视的新现象。

## 甜蜜陷阱 生活中暗藏血糖“刺客”

“除了遗传因素,不健康的饮食结构、不规律的生活作息、严重不足的运动量,以及持续高压的工作环境等,都是造成年轻人高血糖的重要因素。”张琪芳表示。

她认为,过去的20年间,福建血糖发病率之所以出现激增,与经济发展水平及城市化密切相关。作为经济发达的沿海地区,人们的饮食结构发生了翻天覆地的变化。不仅餐桌上的“好料”增多,川渝火锅、东北烧烤、西北面食等来自全国各地的菜系也涌入泉州,奶茶、甜品占据许多年轻人的日常饮食清单,高油、高盐、高糖渐成为饮食常态。

并非只有甜食才会导致血糖问题。张琪芳介绍,年轻人喜爱的烧烤等看似“无糖”的美食,都是高脂肪食物,脂肪热量是同质量糖的2.25倍,过量摄入会使能量在体内堆积,超出代谢能力后便会扰乱血糖平衡。还有不少年轻人

因工作压力而暴饮暴食,不自觉地把甜品、夜宵等当作“情绪安慰剂”,长此以往最终导致血糖代谢异常。

“门诊的年轻患者与儿童患者,大多伴有肥胖问题。”张琪芳表示,超重和肥胖同样是血糖升高的推手。数据显示,肥胖人群的胰岛素抵抗风险是正常体重者的3至5倍。过多的脂肪组织,尤其是内脏脂肪,会持续释放游离脂肪酸和炎症因子,干扰胰岛素信号传导,导致血糖代谢异常。同时,脂肪堆积还会加重胰岛β细胞的负担,长期超负荷工作可能造成胰岛功能减退至胰岛素分泌不足,最终引发糖尿病。

缺乏运动也是导致年轻人血糖升高的元凶之一。对于上班族来说,日均步数不足3000步,连续6小时甚至更长时间的久坐成为常态,作为血糖消耗“主力”的肌肉逐渐萎缩,身体对胰岛素的敏感度随之下降,血糖便会随

之升高。

睡眠不足对血糖的影响不可小觑。连续三天睡眠不足6小时,体内皮质醇水平会显著升高,导致胰岛素抵抗。长期熬夜影响胰腺功能的正常运转,让血糖调节系统陷入紊乱。而年轻人大多刷手机到凌晨才入睡,血糖调节能力也在日复一日的熬夜中不断被削弱。

男性更需要注意血糖问题。中国疾病预防控制中心的数据显示,男性糖尿病发病率高于女性。因为男性更容易囤积内脏脂肪,这会导致糖分在血液中堆积。此外,男性的吸烟人数要多于女性,日常的烟酒应酬等社交活动中,吸烟、饮酒等行为也在无形中加剧了血糖代谢的负担,增加了血糖升高的风险。

## 控糖误区 合理控糖但不必“恐糖”

42岁的市民张先生觉得自己陷入了“血糖危机”,只因为他用同事的血糖仪测了两天空腹血糖,分别是5.8mmol/L和6.0mmol/L。“我觉得这个数值已经踩线了。”随后,他开启了“控糖生活”,拒绝甜品,减少淀粉和脂肪的摄入。早餐是零乳糖牛奶煮燕麦,搭配一个水煮蛋;午餐是藜麦饭、糙米饭、清炒时蔬,再加两块排骨汤里的小排骨;晚餐是炒米粉或藜麦面。两个月后,他的体重从原本的132斤降到了126斤。体重减了,空腹血糖指标却没有太大变化,在5.6mmol/L—5.8mmol/L之间波动。“上个月,我得了带状疱疹。医生看到抽血检查的结果后说我营养不良了,得带状疱疹可能是因为营养不良导致免疫力下降。”张先生说,在医生的指导下,他恢复了营养均衡的健康饮食。

“空腹血糖5.1mmol/L,糖化(指糖化血红蛋白)检查,可反应近2—3个月的血糖平均水平)5.3mmol/L,但是老觉得口渴,正常吗?”网友“快乐大狗”在小红书上发布了一条求助帖。她对自己的血糖“疑神疑鬼”了一段时间,只因为每天喝2升水还觉得口渴,而容易口渴恰好是糖尿病的征兆之一。她买了家用血糖仪,还专门到医院做了检查,虽然指标正常,但还是忍不住焦虑。在100多条留言的“劝导”下,她才缓解了焦虑。“已经‘老实’了,再也不乱怀疑自己的血糖高了。”

像张先生和“快乐大狗”一样有“血糖焦虑”的年轻人不在少数,他们通过网络了解到糖尿病年轻化的趋势,高糖饮食的危害以及各种血糖异常的症状描述后,止不住地陷入健康焦虑中。“越来越多年轻人关注血糖健康,这直接体

现了血糖仪的销量上。”林颖杰说。今年“618”线上大促期间,京东健康血糖仪品类销售破亿。据制造业排名数据库,2023年,家用场景的血糖仪市场规模为56.7亿。

林颖杰指出,部分年轻人在控糖过程中存在认知误区,比如盲目追捧“零糖”饮料。“很多消费者看到包装上标注‘零糖’就以为完全不含糖分,这其实是一种误解。根据我国《预包装食品营养标签通则》的规定,当食品中糖含量≤0.5克/100克(或100毫升)时,就可以标注为‘零糖’‘无糖’‘不含糖’等。也就是说,一瓶500毫升的‘零糖’饮料,理论上仍可能含有2.5克的糖分。很多年轻人觉得,只要选择标有‘零糖’字样的饮料,就能放心大胆地喝,既满足了对甜味的追求,又不用担心糖分摄入过量,事实并非如此。”

## 科学应对 饮食运动双管齐下

糖尿病前期人群是“高危群体”,且每减重1kg,糖尿病风险可降低16%。有糖尿病家族史;BMI≥24的肥胖人群,尤其是腹部肥胖者;长期久坐不动、缺乏规律运动的人;有高血压(血压≥140/90mmHg)或血脂异常的人群;有妊娠糖尿病史的女性,建议尽早进行糖尿病筛查。

张琪芳介绍,当空腹血糖≥7.0mmol/L,餐后2小时血糖≥11.1mmol/L或糖化血红蛋白≥6.5%时,可诊断为糖尿病;而空腹血糖>6.1mmol/L、餐后两小时血糖>7.8mmol/L但未达到糖尿病诊断标准的,则属于“糖尿病前期”。

“科学控制血糖,应合理规划好每日饮食,保证适量运动,并改变不良的生活习惯。”张琪芳表示。

饮食方面,要注重控制碳水化合物摄入。每天膳食应包含谷薯类、蔬菜水果、禽鱼肉蛋奶等,保证食物多样性。“首先,要优化主食结构,每日摄入主食200—300克,杂豆50—150克、薯类50—100克,可以用糙米、燕麦等粗粮替代1/3的糯米白面;搭配500克高纤维蔬菜,如芦笋、西兰花、芹菜等;保证蛋白质摄入量,每餐需50—100克,鸡蛋、瘦肉、鱼肉都是不错的选择;烹调方式优选蒸、煮、炖等,避免煎炸、红烧等高油高糖做法;饮品最好选择白开水或茶水,避免含糖饮料,同时控制饮酒量。进餐时,建议先喝汤,再吃蔬菜、荤菜,最后吃主食,每口饭多嚼20下。此外,还要少吃夜宵。”林颖杰说。

运动也能有效控糖。每周应进行150分钟以上中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,运动时间推荐在餐后1小时以后。同时,每周可进行2—3次抗阻训练,如深蹲、俯卧撑、弹力带训练等,帮助强化肌肉,稳定血糖代谢。此外,还要减少久坐,每坐30分钟起身活动两分钟。

在生活习惯上,要保证每天7—9小时的睡眠,尽量在23点前入睡,避免熬夜导致胰岛素抵抗。拒绝暴饮暴食等不健康的解压方式,改掉“断碳减肥”“熬夜补觉”等极端习惯。

“需要注意的是,糖尿病前期人群经过6个月强化生活方式干预后,若效果不佳,应及时就医,考虑药物干预。”张琪芳提醒。



不少人通过吃甜来释放压力



甜品成为年轻人早餐和下午茶的主角



重油重盐的夜宵对血糖“不友好”



可用低糖的中式茶饮代替奶茶



低糖的中式茶饮



健康饮食有助于控糖



年轻人同样是血糖仪的主要客户群体



健康饮食开始受重视



养成运动的习惯,有助于保持健康血糖。