泉州晚报
□责任编辑:蔡绍坤 □美术编辑:陈惠婉 □电话:0595-22500083 传真:0595-22500225 E-mail:zkb@qzwb.com 2026年11月13日 星期五


煮饭加点杂粮,能有效控糖。(CFP 图)

“控糖保卫战”:走出“甜蜜陷阱”与“无糖执念”

来一杯“小甜水”,来一份甜品下午茶,是不少市民习以为常的解压方式。而这些“甜蜜”的背后,是体检报告上亮起的预警信号——血糖指标,以及由此衍生的血糖焦虑。为了防住“糖衣炮弹”,年轻人琢磨出了五花八门的控糖方式。有人仔细“研究”食品配料表,有人囤各类膳食阻断补剂,还有“深度焦虑患者”佩戴动态血糖仪,将控糖当成了生活“必修课”。

□融媒体记者 李菁 庄丽祥 文/图(除署名外)


甜品店内年轻人的身影

离不开“小甜水” 放不下化验单

“这两三年,喝杯奶茶成了我缓解压力的出口。”市民王女士告诉记者,因为所在的行业越来越“卷”,她出现了压力型嗜甜的症状。“我看过一篇报道,这叫作‘办公室甜食综合征’,甜食成了‘减压神器’。工作忙碌的时候,我每天都会点上一杯奶茶,甜度要点到7分糖,感觉甜味能够快速消解紧绷感,也能提神。”

王女士晒出了自己10月份的外卖账单,甜食的相关消费合计460元左右,其中奶茶订单235元,各类蛋糕面包176元,甜品小食52.5元,加糖咖啡48.5元。这份账单还不包括她下班路上随手购买的现烤小蛋糕,以及线下门店自提的奶茶。“另外,我的早餐一般是甜豆浆或热巧克力搭配面包、甜馒头。每周末会到超市采购一次零食,巧克力、果干、酸奶以及碳酸饮料是必买的。”

密集的甜食摄入,让王女士觉得自己有了“糖化脸”的特征,皮肤松弛发黄,毛孔变大,看着还有点浮肿。去年体检,她的空腹血糖测出5.8mmol/L,距离糖前期临界值很近。这份报告单成了她血糖焦虑的起点。

“甜的吃多了肯定对身体不好,可压力上来的时候很难克制。”王女士说,自己不是没有尝试过控糖。去年下半年,她通过中药调理身体时,曾坚持了三个月严格控糖,戒掉了奶茶,蛋糕和面包也吃得很少。那段时间,她明显感觉到自己面部浮肿的情况减轻了,身体也轻盈不少。可长期坚持控糖并不容易,同事好友组织的聚餐、下午茶等诱惑不断,控糖一段时间之后,甜食又重新回到她的日常里,对血糖超标的担心也随之回归。

然而,吃进嘴里的糖并不是血糖升高的唯一“元凶”。“感觉身体的代谢正在变慢,即便不吃甜食,空腹血糖还是测出了7.1mmol/L。”市民李先生并不是甜食爱好者,但在40岁之后,他的血糖指标开始不稳定。“我拿着体检报告咨询过医生,熬夜睡眠不足、久坐缺乏运动、长期高压带来皮质醇升高,都会影响血糖。”

“血糖高并不等于糖吃多了。糖前期和2型糖尿病的核心机制是胰岛素抵抗与胰岛β细胞功能不足,这是遗传背景、体脂分布、肌肉量、睡眠、活动量与饮食结构共同作用的结果。甜食只是其中最容易被看见的一项。”泉州医高专附属人民医院内分泌科主治医生王家豫介绍,不吃甜食不等于不升糖。精制主食总量、睡眠与昼夜节律、慢性压力与长工时、久坐与肌肉量下降都影响着血糖。

各项研究数据也印证了这一点。据悉,米饭吃得多的人,得2型糖尿病的风险会更高一些,每天多吃一碗白米饭,风险约上升11%;每天睡7小时左右患糖尿病的风险更低,睡少于5小时至6小时或睡得太多,对血糖都不太友好;工作紧张者风险增加15%,压力可能会影响激素分泌,如升高皮质醇等影响内分泌代谢过程从而升高血糖;久坐时间长的人群比久坐时间短的人群出现高血糖的风险接近翻倍。

“还要警惕‘瘦胖子’,也就是BMI正常,但是腰围超标者。他们的糖尿病风险比其他人群增加81%,我国中心性肥胖切点是男性≥90cm、女性≥85cm。这类人体检单上体重正常,代谢却已经异常。”王家豫表示。



传统蛋糕含糖较高



通过智能手表检测血糖(受访者供图)

新式控糖走红 招式五花八门

焦虑之下,各类新式控糖在社交平台传播,不少年轻人热衷于挖掘各类“控糖技巧”。

“不同的糖在人体中代谢的情况是不是不一样?是不是果葡糖浆比白砂糖更难代谢掉?”王女士告诉记者,自己在网上刷到过不同的糖对身体带来的影响是有区别的,虽然控糖不易,但在购买食品前先看配料表就简单得多。因此,她成了控糖大军中的“成分党”。

泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰表示,日常生活中,有不少市民对于如何吃糖、如何选择糖存在疑问。事实上,无论是白砂糖、果葡糖浆,还是人工代糖都应控制总量,都不能放开肚子摄入。目前,还有市民热衷于购买低GI(血糖生成指数)食品,需要注意的是,GI只管“糖升得快不快”,标注“低GI”的食品如果脂肪和热量超标,同样会升糖升脂。

除了研究成分,还有市民将控糖的“重任”寄托在膳食补剂上。在购物平台上,宣称餐前阻断碳水、拦截糖油的保健品热销。记者发现,白芸豆提取物是这类产品里主流的原料,商家在商品介绍里宣称,餐前服用能够阻断淀粉分解,吃主食、火锅、烧烤之后,糖分不会大量吸收,实现“放心大吃不升糖”,甚至搭配了餐后血糖对比曲线吸引消费者。除了白芸豆提取物,桑叶提取物、L-阿拉伯糖、铬元素制剂等同类产品也受到部分消费者欢迎。

“从实验数据来看,这些成分的效果普遍弱、样本小、结论也不一致。依赖这类产品存在隐形伤害,服用者可能因此放松饮食约束,总热量反而更高;也可能因此延误规范诊疗,用保健品顶替二甲双胍等一线药物,导致身体从可干预的阶段拖到了并发症期;还要警惕可能带来肠胃道不适,以及自身服药者叠加使用带来的用药混乱。另外,这类产品存在非法添加的可能性,此前,浙江台州就曾通报一种‘苦瓜养胰素’中添加了降糖西药成分。”王家豫介绍。

相比吃药,部分人选择了依赖科技设备。前两个月,市民小郑在短视频平台上看到自己喜欢的一位博主戴上了动态血糖仪。“她不是糖尿病患者,但日常喜欢在家自己做饮料和甜品,作息又经常日夜颠倒,就购买了动态血糖仪监测血糖。我也经常喝奶茶,觉得自己也有监控血糖的必要,但是不敢尝试有创的设备,于是买了一个可以监测血糖的智能手表。”小郑说,身边通过智能手表检测血压、心率的朋友不少,她觉得监测血糖也是有必要的,虽然不确定数值是否精准,但起码能够起到警示的作用,看到指标不对劲的时候,就能有意识地减少糖分摄入。

记者了解到,目前控糖还有“技巧派”。比如,餐前喝苹果醋,寄希望于通过醋酸延缓淀粉分解、平缓精制碳水带来的餐后血糖峰值;先吃蔬菜再吃肉最后吃主食,让膳食纤维和蛋白质先进入消化道,延缓胃排空,让碳水吸收节奏放缓,以此降低餐后血糖峰值;还有人把进食窗口压缩到10小时以内,不吃精制米面等。


动态血糖仪(CFP 图)

“过度控”不可取 焦虑适得其反

控糖的初衷本是守护健康,但却有部分市民陷入了过度干预的误区,甚至出现了“控糖焦虑”。

记者在社交平台上看到了不少通过生酮饮食稳血糖的帖子,还有博主晒出生酮饮食后血糖数值持续下降的截图,吸引了有控糖需求的网友跟风尝试。但是,这类帖子评论区里也常有理性网友留言提醒,这种极端方式风险极高,糖尿病人长期生酮饮食可能出现手脚发麻、持续乏力恶心的情况。

林颖杰介绍,生酮饮食是一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的特殊饮食方案,最初用于儿童癫痫的治疗,并非面向普通人的减重和控糖手段。对于糖尿病高风险人群来说,生酮饮食可能诱发危及生命的糖尿病酮症酸中毒。即便是血糖控制尚可的人,长期执行生酮饮食也会造成膳食纤维和微量营养素摄入不足,导致便秘、腹胀、电解质紊乱;高脂肪结构还会增加心血管系统的代谢负担。

过度关注数据同样容易适得其反。市民老李的血糖指标正常,但因为有家族代谢病史,对血糖指标也格外敏感。这两年,他养成了每晚睡前扎手指测血糖的习惯,只要读数超过10mmol/L,就会十分焦虑,第二天会选择不吃主食并缩减进食量,试图用饥饿的方式把血糖压下去。王家豫提醒,这种做法极易诱发低血糖反应,而对体检指标正常、没有糖尿病高危因素的年轻人来说,每天扎手指、长期戴动态血糖仪没有必要。血糖监测是一项“有明确适应证、有明确目的”的医疗行为,测出来的数字要能指导饮食、运动或用药调整才有意义。健康人群偶尔出现的餐后血糖波动是正常生理现象,盯着它反复测,容易把正常波动误读成疾病,过于频繁的监测甚至可能导致患者产生焦虑情绪。

事实上,情绪恰恰也可能影响血糖。心理咨询师黄婷婷介绍,当人长期处于紧张、担忧的状态时,身体会启动应激反应,分泌肾上腺素和皮质醇等升糖激素,这些激素会抑制胰岛素的正常作用,促进肝脏释放糖分,直接推高血糖。“越焦虑,血糖越容易波动;血糖一波动,人更焦虑。”黄婷婷说,代谢管理不能只盯着体检报告单上的指标,稳定的情绪、减少不必要的自我监测,也是血糖管理里很重要的一环。

另外,糖尿病人使用血糖仪自行监测血糖时,如果出现数值偏差较大或明显增高的情况,应及时就医。“曾有患者连续多天在家自测血糖超过20mmol/L,到医院检查的数值并没有这么夸张。仔细追问后才发现是患者家中的血糖仪使用年限已经很长了,长期没有校准,配套的试纸也已经过期,导致测出的数值存在较大偏差。”王家豫表示。还需要注意的是,目前全球没有任何一款无创血糖测量设备获得临床诊断授权,市民不要使用智能手表或智能戒指测量的血糖指标自行用药。佩戴智能手表出现血糖报警信号,应及时到医疗机构做静脉血浆葡萄糖、糖化血红蛋白检查,必要时加上口服葡萄糖耐量试验,由医生判断是糖尿病、糖尿病前期,还是虚惊一场。

控糖不是“吃苦” 拥抱健康生活

“普通市民如果出现血糖异常,应先到内分泌科就诊,如果确诊糖尿病可以到国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC)就诊。”王家豫建议,通过MMC可一次完成血糖、血脂、血压、体重,以及眼底、血管、神经病变等并发症筛查,医生根据结果制定生活方式或药物干预方案,并通过App进行院外随访。记者了解到,糖尿病患者加入MMC后,在全国范围内MMC就诊时,都可以跨院调阅到资料。

在日常生活中,普通市民应如何控糖才能科学又“快乐”呢?王家豫介绍,科学控糖并不等于彻底戒掉甜主食和甜食,而是应该调整进餐顺序与膳食结构。同样一桌饭菜,进食顺序不同,餐后血糖曲线差别明显。优先吃蔬菜,再摄入肉蛋等蛋白质,最后吃主食,餐后血糖峰值会更加平缓,饱腹感也更强。《中国2型糖尿病膳食指南》也建议养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯,老年糖尿病指南还建议餐后活动30至45分钟。

对于血糖没有超标的市民来说,控糖不用一刀切戒掉全部的主食,通过增加膳食纤维,能够降低糖尿病发病风险。日常,可以在煮白米饭时加入杂豆、糙米;保证每日蔬菜摄入量不少于300克,其中深色蔬菜占一半;水果的摄入量每日控制在200至350克,直接吃鲜果,不榨汁饮用。

同时,还应将控糖意识转变为“控总糖”。参照《中国居民膳食指南(2022)》,每日添加糖摄入最好控制在25克以下,上限不超过50克,尽量少喝含糖饮料。同时避免久坐,每小时起身活动,三餐规律,拒绝极端节食。想吃甜点不必完全忌口,可以放在正餐之后少量食用,把这份糖分纳入当日额度内,这种方式比“一口不许吃”更容易坚持。

“日常饮食不必把食物划分成‘好’和‘坏’两个阵营。并不存在绝对完美的控糖食物,科学饮食的关键在于分量、搭配与进食频次。很多年轻人一边严格戒掉奶茶甜点,另一边却大量吃精制糕点、精加工零食,误以为没有甜味就等于无糖,这是很常见的营养误区。另外,还有不少血糖正常的市民照搬糖尿病患者的饮食模板。糖尿病患者的饮食方案是结合病情、用药、体重定制出来的,并不适合代谢正常的普通人。健康人群做饮食调整,追求的是长期适配自己生活习惯的方案,控糖饮食也不等于精致昂贵的特殊食材,普通的杂粮、时令蔬菜、应季水果,合理搭配就可以实现膳食目标,不必为了控糖去溢价购买概念性食品。”林颖杰提醒。

此外,长期稳定的生活方式,远比短期严苛节食更能有效控制血糖。市民无需把每一天都过成“完美血糖日”,而应通过规范的生活方式干预,学会和糖分适度共存。


适当的运动与稳定的生活方式,比短期严苛节食更能有效控制血糖。