

为减肥抗衰而“断碳戒糖”靠谱吗

看似短期见效、实则透支代谢、长期得不偿失

打开短视频平台,不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南:戒主食、断糖,是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量,并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品,吸引大批年轻人跟风尝试。

对此,专家表示,极端“断碳戒糖”看似短期见效,实则透支代谢、损伤器官,长期坚持只会得不偿失。



专家提醒,长期坚持极端“断碳戒糖”得不偿失。

新华社发



浙江湖州市长兴县一家“减重营”的运动燃脂课。

新华社发

“断碳戒糖”后体重变轻了?

在长春读大学的小李为了减肥,戒断全部主食和甜食,起初效果明显,不到一周,体重就下降了3公斤。小李十分欣喜,决定继续坚持。但慢慢地,她发现自己不仅掉秤缓慢,还明显感到贪睡、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛介绍,戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖,精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高,刺激胰岛素分泌,将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外,还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说,碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能,降低碳水化合物摄入后,机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原,糖原消耗殆尽后便分解脂肪,达到减重的作用。

专家指出,“断碳戒糖”虽然短期见效,但一旦长期执行就会出现各种身体问题,小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍,人体的大脑主要利用葡萄糖供能,碳水摄入减

少后,会影响大脑功能,导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体,肌肉量持续下降,将会导致基础代谢变慢,与减肥初衷背道而驰。

这些人“断碳戒糖”危险性高

今年64岁的赵先生有6年2型糖尿病史,长期口服降糖药,血糖控制平稳。退休后他看到不少博主宣传“戒碳水、零主食能降糖减脂,还能延缓衰老”,加之邻居称不吃米饭可以彻底控糖,便开启极端“断碳戒糖”饮食。

此后1个多月,赵先生一日三餐彻底摒弃任何主食,水果也几乎不摄入,每日仅以清炒蔬菜、水煮鸡蛋搭配少量瘦肉果腹。初期监测发现餐后血糖有所下降,体重减轻6斤。但没过多久,他便出现心慌、出冷汗、走路发飘、记忆力减退等表现,直到有一天在家突然眼前发黑、倒地昏迷,被家人送入医院。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出,青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群,“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒,青少年处于骨骼、内分泌发育关键期,缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖,母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生、营养素缺乏,易造成胎儿发育迟缓,建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说,碳水不足会引发肌肉流失,乏力、跌倒概率显著提升。

此外,对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说,碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动,造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害,严重的甚至威胁生命。

糖与碳水,怎么吃更健康?

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示,真正要谨慎对待的“糖”,应为添加糖,如白砂糖、果葡糖浆,或游离糖,如蜂蜜、果汁中的糖等,不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入的添加糖应不超过50克,如果能将摄入量降至25克以下,会带来额外的健康益处。

想要健康摄入糖与碳水,具

体该怎么做?

一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议,可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类,不仅可以延缓葡萄糖释放,为身体持续供能,同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”,合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍,蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖,几乎不含营养素,且能被极速吸收,增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险,应少喝;而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹,同时伴有维生素C和多酚类物质,这些成分能够减缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。此外,还要警惕日常烹饪中红烧、糖醋菜肴中的“隐形糖”摄入。

三是拒绝极端,回归可持续的膳食模式。专家建议,不要采用极低碳水或生酮饮食(一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式)作为常规减脂手段,应维持碳水化合物供能比在50%—65%,并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品,少吃零食、增强运动、持之以恒,才是科学健康的减脂方式。

新华社发

声明公告 刊登 13164692093 热线:

遗失声明 武汉沁园春企业管理中心(个人独资)(代码:91420113MAEWDJWWX5)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉恒建辉再生资源有限公司(统一社会信用代码:9142010678186X4)遗失公章、合同章、财务章,声明作废。

遗失声明 湖北凯慈通世建筑有限公司(统一社会信用代码:914201063财务章、法人章各一枚,声明作废。

注销公告 黑龙江农垦勘测设计研究院有限公司湖北分公司(统一社会信用代码:91420100MA4F24644)经总公司决议,现拟向登记机关申请注销登记,请债权人自本公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。联系电话:15344513399 联系地址:黑龙江省哈尔滨市香坊区赣水路270号。

遗失声明 上海红星美凯龙品牌管理有限公司白沙洲分公司质保金收据遗失,谢华明,回归大自然,收据编号ZY21072700677993,金额:10000元。特声明作废。

遗失声明 中央广播电视大学2013届工商管理(工商企业管理方向)专业范利萍遗失毕业证原件,证书编号:511615201306729804,声明作废。

遗失声明 本人孙保华经营正茂茂派服装总部3A-089商铺因个人原因将商铺押金收据遗失,收据号JZMSK2019040049,现登报声明作废所产生的经济纠纷和法律責任与武汉正大兴商业营运有限公司无关。

声明公告 18607129730

遗失声明 胡元琴在上海红星美凯龙品牌管理有限公司武汉汉阳商场经营的品牌久盛开具的质保金收据遗失,收据编号:ZY22100800986454,金额:30000元(叁万元整),特此声明作废。

遗失声明 武汉明武汉博锦石油化工有限公司遗失危险化学品经营许可证,编号:4201131320240365,声明作废。

武汉环亚物业管理有限公司2026年第一次临时股东会决议
根据《公司法》及公司章程相关规定,公司执行董事陈安琪决定召集2026年第一次临时股东会。本次会议于2026年7月3日在湖北省武汉市江岸区台北一路17-19号环亚大厦B-1502会议室召开,会议已于召开前依法通知全体股东。

本次会议应到股东3人,实到股东1人,分别为:陈安琪。出席股东共代表公司70%表决权,会议召集、召开及表决程序符合《公司法》及公司章程规定,所形成决议合法有效。经与会股东充分审议,一致通过如下决议:

1.同意将公司注册地址由原武汉市东西湖区革新大道388-1号(1)变更为武汉市江岸区台北一路17-19号环亚大厦主楼3层303。2.同意将公司经营范围由原物业管理(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动)变更为物业管理;家政服务;住房租赁;非居住房屋地产租赁;停车场服务;建筑物清洁服务;居民日常生活服务;养老服务;专业保洁、清洗、消毒服务;供冷服务;住宅水电安装维护服务;商业综合体管理服务;游览景区管理;城市市容管理;市政设施管理;城市公园管理;城市绿化管理;单位后勤管理服务;园区管理服务;集贸市场管理服务;会议及展览服务;礼仪服务;企业管理咨询;餐饮管理;城市生活垃圾经营性服务;酒店管理;物业服务评价;人力资源服务(不含职业中介活动);劳务派遣服务;劳务服务(不含劳务派遣);园林绿化工程施工;物联网技术服务;物联网技术研发、技术服务、技术开发、技术咨询、技术交流、技术推广;建筑材料销售;日用百货销售;五金产品零售;电子产品销售;农副产品销售;食品销售;办公用品销售;劳动防护用品销售(除依法须经批准的项目外,凭营业执照依法自主开展经营活动);许可项目(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动,具体经营项目以相关部门批准文件或许可证件为准)。3.同意将公司法定代表人由原陈安琪变更为陈文俊。4.针对上述变更事项修改公司章程对应条款。

武汉环亚物业管理有限公司 2026年7月6日