

想要吃糖不背“包袱”？ 教你5个“控糖”小技巧

无论小孩还是成年人，往往都很难抗拒甜食的诱惑。但随着我国龋齿、糖尿病、肥胖的患病率攀升，大家都想知道，如何科学吃糖既能满足人们嗜糖的天性，又可以不增加身体的负担。

吃多少比较合适？

世界卫生组织和中国营养学会均建议，为了预防超重、肥胖和龋齿，成年人和儿童(≥4岁)应将其每天的添加糖摄入量降至全天总能量的10%以下。具体算出来，就是每天摄入量不超过50克，但建议最好控制在25克以下。而且，这里提到的添加糖是指由厂商、厨师或消费者添加到食品和饮料中的单糖(如葡萄糖、果糖)和双糖(如蔗糖或砂糖)以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖。

依据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013年)》给出的不同年龄段人群每日能量需要量的数据，大家可以查阅每天应该吃多少糖。例如，一名7岁的小男孩，每天吃糖应该少于38克，约为9茶匙；一位成年女性，每天吃糖应该少于45克，约为11茶匙。

食用酸奶或自制鲜榨蔬果汁

酸奶的原料是牛奶、糖和乳酸菌发酵剂，不仅保存了牛奶的全部营养成分，而且经过发酵，营养素更容易被人体消化吸收。为了改善过酸的口感，厂家一般会在酸奶中加入6%~10%的蔗糖。但总的来说，比起含糖饮料，它的营养价值更高。同理，水果虽然含糖量普遍在10%左右，但它同时富含膳食纤维、维生素、矿物质和各种有抗氧化、防癌作用的植物化学物，所以我们可以自制鲜榨果汁来当饮料。如果想进一步稀释它的糖分，还可以放入胡萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜，既美味又健康。

与粗粮杂粮一起吃

粗粮包括燕麦、全麦粉、糙米等全谷物和红豆、绿豆、豌豆等杂豆。它们比精米白面含有更丰富的营养素，同时还有预防糖尿病、高血压、结肠癌等慢性疾病的作用。但许多人觉得吃粗粮饭拉嗓子，喝杂粮粥没味道，那不妨自己做豆馅包子。虽然不能避免加入红糖或白糖，但总比单纯吃糖包有营养。

拿果干当甜味剂

枣干、葡萄干、蔓越莓干、苹果干、杏干、桂圆干、无花果干等果

干，虽然含糖量也高，但保留了水果绝大部分的营养，而且可以替代糖，给其他食物增加甜味。如玉米发糕上可以撒一些葡萄干、蔓越莓干，燕麦牛奶中可以撒一小把枣片。但要提示大家注意，购买果干时不要选择糖渍、盐渍或加油的果脯、蜜饯，而是要买天然干燥浓缩后的果干，这样不会额外增加糖、盐和能量的摄入。

坚持吃早餐

如果不吃早餐，总会想方设法去找零食和甜点来充饥。相关机构做过研究，这样会导致肥胖风险高出4.5倍。吃了甜食以后，体内血糖会升高。这时，机体会释放胰岛素使血糖转变为糖原，从而使血糖恢复正常。若空腹吃甜食，可能会使胰岛素过度释放，有人会出现头晕、头痛、出汗、浑身无力的症状。长此以往，对肠胃功能乃至全身健康都有危害。

不妨“多算账”

经常会有健身或者减肥的小伙伴在进食前，先打开手机计算下食物的热量，想要控制好每天的热量摄入与运动量。其实，计算好每天每顿的糖分摄入也是有必要的。一杯汽水含糖量在10克左右，一块奶油饼干的含糖量是5克……精打细算，做到每天控制进食50克糖，坚持下来，体重就不会“爆表”。

小贴士

糖友运动建议

临床上，对糖尿病患者最理想的运动建议是：

1. 每天至少中等强度运动30分钟(如快走、游泳等运动)、每周3~5次的15分钟阻抗训练；
2. 每30分钟需要间隔进行小强度的体力活动(如站立、行走等)；
3. 增加柔韧性和平衡能力的训练，特别是老年或者是由于糖尿病病已经出现微血管损害的人群。

专家提醒，所有糖尿病人群在进行高强度运动前，都应该进行心血管评估和血糖评估，包括低血糖的危险因素、低血糖发作的历史、存在的神经系统病变。无症状的糖尿病人群，如果心血管评估正常，极量运动试验也正常，就可以参加所有的运动。

值得注意的是，所有糖尿病患者都应该警惕运动中出现的胸部不适或不正常的呼吸困难，这可能是冠心病的一个表现。出现相关症状一定要停下运动，前往医院查清原因。

1型和2型糖尿病病人通过坚持长期运动可以明显减低死亡率，但运动也无法完全代偿糖尿病带来的危害，糖尿病患者还是需要药物控制住血糖水平，切忌自行停药造成身体的损害。



高能预警“三大类”

为了实现添加糖的摄入量不超标，除了少在日常饮食中加入白糖、红糖、蜂蜜，我们还要识别出哪些食物含糖量高，有意识地少买。比如下面这三大类，属于高能预警产品！

含糖饮料



普通碳酸饮料、运动饮料、酸梅汤、珍珠奶茶等饮料的含糖量通常在10%~20%。喝一罐可乐(330毫升)，就摄入了约37克糖，如果是一个孩子，就基本达到或超过了每天添加糖的摄入上限。即便是对于成年人来说，这个量也不小了。很多人注意到这点后，很少购买可乐之类的含糖饮料。

但有一类饮料，容易让大家认为很健康，多喝无碍，那就是乳酸菌(益生菌)饮料。乳酸菌饮料是牛奶或奶粉加水、糖、香精、酸味剂或发酵剂制成的，因为其含有对肠道有益的益生菌，市场上备受推崇。但它的含糖量甚至可能比碳酸饮料还要高，建议大家每天喝100毫升即可。

蛋糕点心

无论西式还是中式糕点，都有一个共同的特点，那就是含糖量高！3块曲奇饼干或者一个纸杯蛋糕，就已经含有约10克糖。这时你如果再搭配一杯奶茶作为下午的加餐，摄入的糖就必定是超标了。

饮食控制



烹调用糖

烹调过程中加入的糖或者某些调味品含有的糖，是很容易被大家忽略的。例如1汤匙调味番茄酱包，含有约4克糖；1汤匙蚝油，含有约3克糖。制作菜肴时为了提鲜，往往会直接一汤匙一汤匙地放入白糖……

所以，为了减少这部分糖的摄入，大家最好少去餐馆用餐、少点外卖，自己多下厨才能做到心中有数。

