

“抗糖化”就能抗衰老? 没那么简单

近年来,中青年女性中刮起了一阵“抗糖”风波。她们在商家的“忽悠”下,戒掉甜食、不吃碳水化合物、吃抗糖丸、喝抗糖口服液、贴抗糖面膜,过度戒糖戒出低血糖,还有人吃抗糖产品吃出子宫肌瘤、乳腺增生等妇科病,深受其害。

随着越来越多的护肤品、保健品有了“抗糖化”概念的加持,“抗糖化”产品俨然成了护肤界的“网红”。那什么是“糖化”?“抗糖化”产品真的有让人青春永驻的神奇功效吗?“抗糖化”就能对抗我们身体的衰老吗?其实,没那么简单。

自媒体轰炸下的过度模仿

没有遗传疾病,没有长期不进食,也没有过度运动,22岁的陈晓却被医院诊断为低血糖。她多次回想,最终断定起因是过度戒糖。近1个月里,她只吃绿叶菜和鸡肉。别看陈晓年纪小,祛痘、抗皱化妆品用了不下20种,使用历史达7年。暑期,她上网浏览发现,许多女明星都在谈“抗糖”,某些自媒体连番推销“抗糖”的好处:“皮肤细嫩”“松弛的皮肤紧致了”“精神状态好百倍”“不再爆痘”……有的美妆博主直接拿红烧肉、烤面包、炸丸子来做比喻,意思就是不抗糖皮肤就会发黄、变脆。

好奇的小陈开始模仿,不吃添加糖的食物,不吃米饭、馒头等碳

水化合物含量高的主食。一个月瘦了5斤。为了快速达到“养眼”目标,她变本加厉,连主食都不吃,只吃低GI(血糖生成指数)值的绿叶菜和鸡肉。半个月后,她开始出现面色苍白、心慌、嗜睡、易怒等低血糖症状。

“糖化”是在不受酶的控制下,蛋白质或脂质分子上附加糖类分子的过程。最早,人们发现,甘氨酸和葡萄糖混合液共热时会形成褐色的化合物,并可以闻到香气。后来的研究发现,这是羰基化合物和氨基化合物间的反应,这是一种广泛存在于食品工业的非酶褐变,称为“美拉德反应”,也就是常说的“糖化反应”。有研究发现,糖化终产物在皮肤的不断累积导致皮肤弹性下降。

现代人争先“抗糖”的背后是对衰老的恐惧。“糖少一点,青春多一点”“一天一杯一点点,皮肤老得慢一点”,诸如此类的宣传语充斥在抗糖类APP的首页上,一些商家直接将PS过的模特图放在网上对比,一面是皮肤光滑白皙,一面是皱纹横生、脸蛋下垂。皱纹增多、腹部松弛、皮肤干燥、体重增加。女人比男人更怕失去魅力,因此会拼命“作妖”,尝试各种产品。

专家表示,现在许多抗糖产品主要成分有艾草、南非红茶精华、

橄榄果实精华、葡萄叶精华、鱼腥草精华等,并没有临床或科学上证实有抗糖化功能的成分。其中有些成分主要功效是抗氧化,面对1粒近10元的价格,还不如啃个西红柿划算。所谓的抗糖产品其实只是商家披着科学外衣的“忽悠”。

戒“糖”能防衰老? 你想多了

也许有人会问,是不是“戒糖”,完全不吃碳水化合物就可以远离晚期糖基化终末产物,远离衰老呢?遗憾的是,这基本也没有可能!

我们知道,人体本身的血液中流淌着葡萄糖,不论你怎么“戒糖”,你的身体都会想方设法为挑剔的红细胞、神经细胞和肌细胞提供葡萄糖作为能量原料。所以在人体中,始终存在着缓慢的“美拉德反应”,进而使我们慢慢变老。

此外,碳水化合物是提供人体能量的三大供能物质之一,如果摄入不足,自然会导致机体功能下降,或部分缺失,比如易疲劳、情绪易怒、注意力不集中、免疫力下降等。

虽然,目前有很多关于生酮、低碳饮食模式的临床应用,但这些都是基于治疗的饮食模式,也就是说是为了治疗某些患者而设置的。不能等同于一种生理状态下的日常饮食。



抗糖应是健康生活方式

专家指出,糖化是一个不可逆的过程,是在体内时时刻刻发生的反应。也就是说,你无法阻止这一反应发生。但是你可以通过坚持健康生活方式延缓衰老。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和工作劳逸结合才是抗衰老的正道。

《中国居民膳食指南》推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。世界卫生组织曾调查23个国家的人口死亡原因发现,长期食用

含糖量高的食物会使人的寿命缩短,其危害甚至超过了香烟,并呼吁每人每天吃糖量不超40g。

糖分是人体必需的核心营养成分,在生命活动过程中产生能量,帮助我们身体机能的运转。少糖不是戒糖,多吃糖肯定没好处,适度减少添加糖的摄入对身体也好,但不是不吃,不是戒掉所有碳水化合物。

此外,适宜的运动和规律的作息 减少熬夜,早睡早起,适度运动,通过运动有效快速消耗多余糖分,维持体内糖分平衡。
(李然)

个子矮? 性早熟? 上海专家线上指导,快预约

【医线传真】您家孩子是否有肥胖的苦恼?您家孩子在班级里是否经常坐第一排?您家孩子衣服穿了二三年是否都不用更换尺码?如果您的孩子有以下情况之一,请预约!

1.比同年龄、同性别孩子正常身高低。2.有性早熟困扰:女童8岁前乳房发育或10岁前月经来潮;男童9岁前开始睾丸阴茎发育,10~12岁明显蹿个子、长喉结、变声。3.家长对孩子生长发育有任何疑问。

关于孩子生长发育的误区有哪些?误区一:父母高,孩子一定高;父母矮,孩子肯定也不高。儿科医生:儿童的身高发育,父母的遗传占70%,另外30%为非遗传因素。虽然身高和遗传有紧密的关系,但遗传的只是一个身高范围,即便遗传因素并不理想,但只要充分利用好那30%的非遗传因素,也是可以长高的。反过来,即便身高的遗传因素再好,如果孩

子营养不良、睡眠剥夺、运动受限、情绪压抑,也无法达到理想的身高水平。这样算来,父母矮,孩子未必矮;父母高,孩子也未必高。误区二:孩子现在挺高的,一定没有问题!儿科医生:孩子没到青春期发育年龄,突然长得快不一定是好事,有可能是性早熟!大量的性激素提前分泌会促使骨骺提前闭合,生长空间缩短,成年后反倒比一般孩子矮。开始“鹤立鸡群”,最后“鸡立鹤群”。所以,早熟的孩子可能长不高。误区三:男孩没变声、女孩没来例假不算发育,不急!儿科医生:男孩变声和女孩例假是标志孩子进入青春期发育后阶段的特征。这个阶段孩子的生长空间已经非常有限,身高开始进入停长倒计时。

为了提高矮身材儿童健康水平,3月7日(周日)下午,丹阳市人民医院儿科徐言芳医师联合上海长海医院儿科主任蒋瑾瑾线上会诊,一对一解答,纠正父母们对

宝宝身高认识上的误区(仅20个名额,先到先得)。

活动时间:2021年3月7日(周日)13:30~17:30。活动地址:丹阳市人民医院二楼儿科学长发育门诊。扫码报名:



注:请在3月7日之前到市人民医院进行必要的检查,按要求做完相应检查后可以在会诊前一天进群。作为父母的我们,如果能尽早关注并管理孩子的身高,多了解一些生长发育的知识,就能避免进入身高生长误区,助力孩子未来的发展。徐言芳

菊”口诀:定时排便清肠道,心无旁骛坐马桶,久坐久站要不得,适当活动利健康,少油少盐少辣子,温水瓜果要多食,润肠通便身体好。

链接:丹阳市人民医院肛肠外科能开展各类肛肠疾病的诊治,如:慢性结肠炎、便秘的外科治疗;各类痔疮、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、尖锐湿疣等微波及手术治疗;巨结肠、家族性息肉病、各类腺瘤的手术治疗及结直肠癌的综合治疗;对各种结肠癌、直肠癌的根治手术,尤其是低位直肠癌的保肛手术及先进的人工肛门的建造,在镇江地区处于领先地位。专家专科门诊时间:周一~周六,周海东、朱小艳,咨询电话:86553901。蔡戴梅

@人医大夫 查出窦性心率是否要紧?

汤先生:63岁,体检查出窦性心率,心电图显示非特异性室内传导延迟,请问是否要紧?

市人民医院心血管内科主任刘学庆:非特异性室内阻滞心电图特征是QRS波群增宽(大多<0.12s),但既不符合左束支阻滞图形,也不符合右束支阻滞图形。体检发现的室内传导阻滞大多是功能性的,复查或不同身体状态的时候通常会消失,一般无任何病理意义,需要时可提供更详细的病史,并复查心电图、心脏超声

等检查,评估情况。

链接:丹阳市人民医院心血管内科是省级临床重点专科建设单位,开展心脏介入手术20余年,每年心脏介入手术量达1000余台,在江苏县市级医院名列前茅。常年与上海中山医院、省人民医院合作,有国内一流的教授、专家来院门诊、会诊、查房、手术。主要技术指标已达三级医院水平,在省内处于领先地位。专科门诊时间:周一~周六。吴唯

痔疮复发可立即手术吗?

王先生:因为春节喝酒的缘故,痔疮复发,疼痛难忍,请问现在可以立即进行手术治疗吗?

卫生健康委援外医生、丹阳市人民医院肛肠外科主任周海东主任医师:痔可分为:内痔、外痔和混合痔。内痔主要表现是鲜血便和便时肛内肿物脱出,可并发疼痛及排便困难。外痔主要表现为肛门口部软组织团块,有肛门不适、潮湿瘙痒或异物感,如发生血栓及炎症可有疼痛。混合痔兼而

有之。痔的治疗原则是无症状的痔无需治疗。治疗目的重在消除、减轻痔的症状。医生通常根据患者情况选择治疗方法。如内痔出血严重,痔脱出需手回纳或内痔嵌顿,药物治疗不佳可手术治疗。该患者可到医院肛肠科就诊,可行肛门指诊、肛门镜检查明确诊断。若诊断明确可先行药物治疗,同时注意忌酒和辛辣食物,避免久坐,效果不佳可考虑手术治疗。孙红娟

好消息!市人医微信公众号可开电子发票

好消息!为进一步改善患者就医体验,即日起,通过丹阳市人民医院微信公众号即可下载打印电子发票啦!

电子票据的优势:相比传统纸质票据,电子票据不仅可以随时查看、下载或报销使用,还便于保管,能有效避免票据丢失的风险。

电子票据具有同等法律效力吗?不用担心!医疗电子票据与纸质财政票据有同等效力。那应该如何获取、查看和打

印医疗电子发票呢?首先关注丹阳市人民医院微信公众号→点击“网上服务”→“个人中心”→“电子发票”→点击下载。(仅限60天内的电子发票以及收费医疗明细哦,请注意及时下载。)

广告

人医体检中心

规范 严谨 便捷 保密

服务热线:86901218

【名医在线】

痔疮痛,满心伤,痛苦如噩梦

痔疮,是一种位于肛门部位的常见疾病,可发病在任何年龄段,并且随着年龄的增长,发病率也逐渐增高。痔的诱发因素很多,包括便秘、长期饮酒、进食大量刺激性食物和久坐久站等。其中不规律的生活饮食习惯,逐渐成为引发痔疮主要诱因。现在的年轻人普遍口味偏重,喜欢麻辣烫、冒菜、火锅之类的食物,一时间满足了口腹之欲,却没想过“菊花”的感受。还有一些人每次如厕时喜欢抱着手机,一蹲起码半小时,导致直肠静脉曲张,诱发痔疮。对于上班族来说,平日不是站着就是坐着,因疲

惫回家只得“葛优瘫”。种种不良的生活习惯堆积如山,久而久之,痔疮就会找上门了。

一般人得了痔疮,总认为是小事,一个小小的手术就能轻松解决,几天后就能如释重负,因此总是不把痔疮当回事。然而,作为肛肠科的护士,友情提醒您:一切都不是你们想像中的那样轻松哦。虽然痔疮手术很简单,但是术后你得饱受每天的换药之苦,如厕之后坐浴的繁琐之苦,真可谓一波三折。

与其为得了痔疮而懊恼,为痔疮术后一次次换药而伤神,不如现在就摒弃不良的生活方式,好好呵护自己的“菊花”,做好“护