

不吃糖可以抗衰老是骗局还是真相?

近年来，“抗糖化”这个理念越来越流行，很多明星、网红都在提倡“抗糖化”。各种抗糖化减缓皮肤衰老的产品也随之而来。那“抗糖化”对于延缓皮肤衰老真的有那么大效果吗？抗衰老只要“抗糖化”就行了吗？

身体秘密之“糖化”

糖化反应这个名词第一次出现，是在1912年。来自于法国化学家美拉德描述“食物加热过程中褐变现象”的一种化学反应过程，被烤的滋滋作响的牛排、外焦里嫩的酥脆炸鸡，就是发生了“糖化”。

而糖对人体的伤害，简单来说，也就是这两个字——“糖化”。

“糖化”化学反应不仅发生在食物烹饪时，也同样发生在人体内，而且参与多种疾病的发生，比如糖尿病并发症。近年来，研究还发现糖化与皮

肤衰老有关。

与之相关的就是糖化反应的终产物AGEs，终极大Boss，它们的集中的攻击目标就是——胶原蛋白，被AGEs附着的胶原蛋白会失去原本弹性，皮肤逐渐松弛老化。而且，这个过程是无法逆转的。其次，AGEs还会延缓表皮角质形成细胞的更新速度，老旧细胞不能及时更替，自然皮肤给人观感就是：暗沉。此外，AGEs还参与氧化应激反应，与多种炎症性皮肤病有关。



添加糖：加工食品中的糖，食品包装上会以蔗糖、葡萄糖、果糖等名称出现；白糖、红糖和蜂蜜也属于添加糖。这类“隐形糖”其实在咖啡、早餐谷物燕麦、奶茶、蛋糕等各种加工食品中，是需要控制摄入量的。

想要减少糖化反应带来的影响，不如在健康饮食、健康生活方式上下功夫。少吃高温

或加工的肉类食品，比如烧烤、油炸、烘焙的食物，因为里面含有较多AGEs。

不良的生活习惯，如睡眠不足、吸烟，会明显增加皮肤中AGEs形成和累积。所以，保持充足的睡眠以及适量的运动，能帮我们抵抗糖化的消极影响，并且消化因为摄入过量的糖而囤积的脂肪。

抗糖化并不等于抗衰老

虽然AGEs看起来很可怕，但健康人群能将其代谢并通过肾脏清除，只有在高血糖状态、急性应激反应以及自然衰老状态下，才可能大量蓄积这类稳定的糖基化终末产物。

从理论上来说，AGEs确实和衰老有一定的关系，但是衰老这个锅，如果全让它背，那它就有冤了。影响皮肤衰老的因素，我们也是老生常谈了。日晒造成的光老化，才是导致我们皮肤过早衰老的“元凶”。

美国皮肤科学会也说过，“阳光在我们皮肤老化的过程中起着主要作用”。因此，尽管“糖化”对加快皮肤衰老有一定的影响。但这个影响，其实并没有大家想象的那么大。所以，抗糖化并不等于抗衰老。

那既然这样，是不是奶茶、甜品这些就可以随便吃了呢？答案当然是——不能！AGEs毕竟是对皮肤和健康都有害的物质，我们还是合理饮食，控制糖分摄入。

九招延缓皮肤衰老

“抗糖化”这个理念之所以这么流行，还是因为大家都想让皮肤保持年轻美丽。那怎样做才能延缓皮肤老化呢？

坚持每天防晒。涂防晒霜、打遮阳伞等方式，

都可有效减少紫外线对皮肤的伤害。

不要吸烟。吸烟会加速皮肤衰老，导致皱纹、皮肤暗沉、发黄等问题。

避免经常做同样的表情。经常做同样的面部表情，会反复收缩同一块肌肉，由此产生的纹路就会成为永久性的皱纹。（戴墨镜有助于减少眯眼产生的皱纹。）

健康均衡饮食。有研究发现，多吃蔬菜水果有助于避免皮肤过早老化，而高糖、高碳水化合物饮食则会加速老化。

少喝酒。酒精会让皮肤缺水、粗糙，同时，也会伤害皮肤，让人更显老。

经常运动。有研究表明，适量的运动能改善血液循环，增强免疫系统，可以让皮肤看上去更年轻。

温和清洁面部。太用力洗脸会刺激皮肤，而刺激皮肤会加速老化。

每天洗两次脸，大汗淋漓后也要洗脸。汗水也会刺激皮肤，所以流了很多汗以后最好尽快洗脸。

每天使用保湿类护肤品。保湿类护肤品有助于锁住皮肤中的水分，让皮肤看起来更年轻。不要使用让皮肤有刺痛或灼烧感的护肤品。（张耀文）

饮食戒糖可以这样做

对于真正需要“抗糖”的人群来说，少吃糖是有积极意义的。但有些人觉得既然要抗糖，那就来个“彻底分手”。于是开始了零碳水、低碳水的饮食模式，然而这种不健康的饮食模式，会在你抗糖化之前把你的健康先“抗”了。

碳水化合物是人体必不可少的五大营养素之一，健康均衡的膳食中，碳水的能量供应比例需占55%—65%。如果长期是低碳水生活，会让人情绪不稳定、营养不良，包括头发枯燥脱落、面色干燥蜡黄等，女性还会影响内分泌导致月经不调。

《中国居民膳食指南》提出对添加糖摄入量进行限制，每日不超过50克，最好限制在25克以内。

我们日常摄入的糖主要包括两种：天然糖：新鲜水果、奶类、薯类和粮食中天然存在的。这些“好糖”，你值得拥有。



【健康红绿灯】

绿灯

感冒喝鸡汤 管用



有研究表明，鸡汤可以缓解感冒期间胸部和头部的流感症状，抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生，有助于减少鼻腔堵塞和喉咙疼痛感。可溶性含氮物如氨基酸、小肽、肌酸等物质溶出比较多，容易消化吸收。热汤还有利改善鼻咽部的血液循环。

吃醋不会导致骨质疏松



醋不仅不会让钙流失，可能还有利于吸收钙，因为它能帮助胃酸偏少的人把食物中的不溶性钙变成离子状态。醋被吸收入人体血液之后，会氧化变成二氧化碳和水，根本不可能“溶解骨骼”。此外，老陈醋本身就含有较高的钙（125毫克/100克），可与牛奶媲美。

红灯

家具5个月内甲醛量最高



除甲醛最好的方法是通风，每天开窗不少于两次，每次不少于半小时；尽量减少购买家具数量；选择有环保标志的产品；家具或家装材料在打开包装3-5个月内，甲醛释放量会达到最高峰，因此新家具要放一段时间再用。

胶原蛋白只会让你增肥



还在吃猪蹄、银耳补充胶原蛋白？实话告诉你：没用。吃下胶原蛋白→分解成氨基酸被吸收→在体内重新组装，但不会因为吃胶原蛋白就合成胶原蛋白。另外，胶原蛋白被认为是“劣质蛋白”，其美容功效也没依据。非说它有什么功效，那就是吃多了会长胖。

丰台区市场监管局积极推动信用机制建设

丰台区市场监督管理局积极推进开展诚信工作，联合有关部门开展守信联合激励和失信联合惩戒机制，促进社会信用体系建设。

一是加快构建信用修复机制。召开企业信用修复培训会，督促企业提交《企业诚信经营承诺书》和《信用修复承诺书》，75%的参会企业通过培训完成信用修复。

二是建立健全使用信用信息和信用服务机制。建立健全信用出证制度，以“丰台区市场主体

信用信息网”的信用信息为基础，结合企业现场检查开展信用出证工作。截至11月8日，共为209余户企业出具了信用证明，为401家政策兑现企业和2004名拟评优评先的个人提供出证服务。

三是加快构建信用联合奖惩机制。联合区税务部门对企业户口进行规范整理，将未申报工商年报的企业与区税务部门的纳税

情况进行比对，梳理未年报且连续6个月以上未报税的企业名单，并依法对上述企业进行吊销。2019年完成吊销市场主体数13804户。

四是积极开展重点领域信用分级管理工作。基于“双随机、一公开”将存在不良信用记录的市场主体，列为重点实行严格监管；对于违法失信情节严重的，列入行业“黑名单”并公开曝光；对社会影响极其恶劣的，依法实行市场禁入。对辖区40家获证食品生产企业，6683户食品流通环节经营主体及4554户餐饮服务企业开展检查，2019年年底将结合2018年确定的企业风险等级，参考企业投诉举报、案件查办情况等对企业的风险等级进行动态调整。（李静）

·广告·