

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，威胁着人们的生命健康，很多人甚至谈“糖”色变。首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心主任主治医师朱峰强调，健康人群只要血糖控制在安全区间，适量吃甜不仅无害，还能为身体提供关键支持。盲目戒甜反而可能打破代谢平衡，甚至影响免疫功能。

血糖不超过这些值，就不用过度克制

判断能否放心吃甜，核心看三个指标，这也是2025年血糖管理指南明确的“安全线”——

空腹血糖 隔夜禁食8~12小时后测量，数值在3.9~6.1mmol/L之间，说明基础代谢正常，身体有能力调节糖分摄入。

餐后2小时血糖 从吃第一口饭开始计时，2小时后数值低于7.8mmol/L，代表胰岛素分泌功能良好，能及时处理餐后血糖波动。

糖化血红蛋白 这个指标反映近3个月平均血糖水平，保持在4%~6%之间，意味着长期血糖控制稳定，偶尔吃甜不会引发连锁问题。

需要特别注意的是，不同人群标准有差异：孕妇空腹血糖需低于5.1mmol/L，老年人空腹血糖可放宽至4.4~7.0mmol/L，但都需避开“血糖过山车”式波动。只要指标在对应区间内，就不用对甜食全盘否定。

适量吃甜的3个“隐藏好处”

从血液代谢与全身机能来看，合理摄入糖分能发挥积极作用，这也是身体对碳水化合物的天然需求。

为造血与免疫细胞“供能”，增强抵抗力 血液中的红细胞、白细胞等免疫细胞，主要能量来源就是葡萄糖。每克碳水化合物能提供4千卡热量，及时补充糖分可保证免疫细胞活性，帮助身体对抗细菌、病毒。临床观察发现，血糖稳定且适量吃甜的人群，冬季感冒发生率比过度戒甜者低23%——因为免疫细胞在葡萄糖充足时，吞噬病原体的效率会显著提升。

稳定血糖反制“低血糖损伤”，保护神经 很多人只怕高



享受甜蜜不踩坑

□本报记者 陈曦



血糖，却忽视了低血糖的危害。当血糖低于3.9mmol/L时，可能出现心慌、手抖，严重时甚至诱发脑损伤。适量吃甜能维持血糖在安全区间，避免因过度节食导致的“反应性低血糖”。尤其对脑力劳动者，大脑每天消耗约120克葡萄糖，占全身能耗的20%，适时补充甜食可提升专注力与记忆力。

辅助肝脏解毒，减少代谢废物堆积 肝脏是代谢解毒的核心器官，而肝糖原储备充足时，解毒效率会大幅提升。糖分代谢产生的葡萄糖醛酸，能与体内重金属、药物残留结合并排出体外。

比如饮酒后适量吃点甜食，可预防酒精性低血糖，同时帮助肝脏分解乙醛毒素——但这绝非“喝酒配甜食”的借口，而是指

在血糖正常前提下的应急调节。

科学吃甜的4个“黄金法则”

“吃甜有益”的前提是“吃对”，盲目摄入添加糖反而会引发龋齿、代谢紊乱等问题。掌握这些技巧，才能让甜食成为健康助力：

选对甜源，天然糖优先，拒绝游离糖 推荐：水果（蓝莓、苹果等低GI水果）、乳制品（酸奶、奶酪）、根茎类蔬菜（红薯、南瓜），它们含膳食纤维和矿物质，能延缓糖分吸收。

警惕奶茶、蛋糕中的添加糖，以及果汁、蜂蜜中的游离糖。这类糖会被口腔细菌分解产酸，腐蚀牙釉质，还会导致血糖骤升。《中国居民膳食指南》建

议，成人每日游离糖摄入不超过25克（约等于6块方糖）。

抓准时机，避开空腹 最佳时间是运动后30分钟内（补充肌糖原，减少脂肪转化）以及两餐之间（缓解饥饿，避免正餐过量）。

禁忌时间为空腹时（易引发血糖波动）、睡前3小时（影响睡眠，增加反酸风险）。

控制分量，单次不超过20克 单次甜食摄入量建议控制在20克以内（如一小把葡萄干、半块黑巧克力）。更关键的是“搭配技巧”，比如吃甜食时搭配坚果、鸡蛋等高蛋白食物，或搭配无糖茶，能降低糖分吸收速度。

特殊人群慎吃 空腹血糖经常超过6.1mmol/L（空腹血糖受损）、餐后2小时血糖在7.8~11.1mmol/L（糖耐量减低）的人群，需严格限制甜食；有胰岛素抵抗、糖尿病家族史的人，即使血糖正常，也应减少甜食摄入，每年监测糖化血红蛋白；胃酸过多、龋齿患者，需避开高糖、酸性甜食，如碳酸饮料、柠檬蛋糕。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

—【健康红绿灯】—

绿灯

冬天睡觉凉一点更好



睡觉时过度保暖可能耗伤阴液，出现干燥、多汗、睡眠浅、乏力等。理想的睡眠情况是体感微凉但不寒冷、温热却不出汗。冬季卧室适宜环境是温度18°C~22°C；湿度50%~60%。避免暖风直吹床铺，避免电热毯整夜开启，少用化纤等不透气的睡衣和被子。此外，应着重保护肩颈、腰腹和足部等易受风寒的部位，体质弱者可以穿上护肩和袜子。

这样煮苹果水养生又瘦身



苹果煮水喝，有这4大核心功效：润肺生津，中医认为，苹果煮后能化解口干咽痒、干咳无痰，尤其适合“燥热星人”；健脾养胃，生苹果性凉，煮后寒转温，专治“吃点生冷就胀气”的脾胃虚寒人群；安神助眠，煮苹果释放的天然果香，能舒缓肝火旺导致的辗转反侧；抗氧化防衰，苹果皮中的抗氧化成分，煮后更易吸收，延缓胶原蛋白流失。

红灯

缺觉的人全身都处于炎症状态



研究发现，睡眠不足会引发全身炎症风暴。睡眠不足会导致非特异性炎症标志物C反应蛋白的含量明显增高，这种蛋白也是心血管疾病、卒中、癌症、抑郁症等多种疾病问题的预测因子。研究人员推测，在人类中，细胞因子风暴表现为促炎细胞因子的过度释放，并引起器官损伤。

高血脂吃鸡蛋一周别超过5个



高血脂人群的脂类代谢有障碍，对于胆固醇的摄入比较敏感。高胆固醇血症者如果日常饮食中其他高胆固醇的食物如动物内脏、猪牛羊肉、虾等不算多，也没有摄入太多油脂，建议每天吃不超过1个鸡蛋，一周不超过5个。如果摄入了较多高胆固醇食物，就要相应控制鸡蛋的摄入，比如每天只吃半个。

抗流感、重养生 巧用中医方法安度寒冬

感染流感后，也可用中医方法调护。专家介绍，此时饮食宜清淡、易消化、有营养，早期发热时以半流食为最佳，恢复期可选用益气养阴食物；注意适当休息，防止受凉；同时应密切观察病情变化，出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷，应及时就医。

重养生：温润滋养，养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为，冬季通过“养肾藏精”储备好肾精，以滋养人体，提高抵抗力，为来年整年的健康打下坚实基础。同时，寒气易伤阳气，故应注意减少阳气耗散。

齐文升说，此时应尽量早睡

晚起；饮食应减少生冷寒凉之物，适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材，怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时，冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动，以身体微微发热为度；还需通过戴围巾、泡脚等方式，做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病，在中医看来，预防应顺应自然，扶正祛邪。专家介绍，应注意保暖，避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响；饮食原则应以温补清淡为主，可适当摄入清心食材，还可选用有温通效果的药食同源药膳。

(新华)

护老幼：散寒除湿，调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。中医认为，老年人往往肝肾不足、气血亏虚，导致筋脉失养，而风寒湿盘踞关节，遇寒冷则凝滞加重，因此疼痛明显。

有“老寒腿”的老人，除了戴护膝、增添衣物，可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟，促进局部血液循环，散寒除湿；还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽，对此，专家建议，儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词，保证夜间充足睡眠以蓄积正气，适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。