



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年1月23日 星期日

医学、健康、服务、科普

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽 通讯员 尹士平

糖化反应 是一把“双刃剑”

“糖类和蛋白质经过一系列反应，会生成棕色或黑色的大分子产物，就是我们所说的糖化反应。”济南市疾病预防控制中心应急办公室工作人员张语介绍，这种反应最早在高温烹饪食物过程中被发现，也称为“美拉德反应”。

食物烹饪过程中，适当的糖化反应能带给我们美味，但在身体中，糖化反应就变成了一把“双刃剑”。

张语介绍，不同于烹饪食物的高温，在人体标准温度37℃时，糖化反应就会在体内温和地发生。

人体内的糖化反应，又可分为有益和无益的。有益的糖化反应称为“酶促糖化反应”，指在酶的作用下，糖类与蛋白质结合，生成生命活动所必需的糖蛋白，发挥免疫作用。但是，过量的糖分会不经过酶的作用，直接与蛋白质结合，生成糖基化终产物(AGEs)，这类对人体无益的糖化反应，叫“非酶糖基化反应”。

“人体像一部大型机器，在酶指导下完成反应，生产出符合要求的‘零部件’，但不经酶指导的糖化，则像瞎拼瞎凑乱生产，生成一堆干扰物，影响机体正常运转。”张语形象地举例说。

研究表明，糖基化终产物(AGEs)不断累积，除了可能导致动脉硬化、高血压、阿尔兹海默症和骨质疏松等疾病外，还会加速皮肤衰老，造成不可逆的损伤。

“通常来说，年轻健康的皮肤，是通过真皮层中的胶原蛋白以及弹性蛋白来进行支撑和填充的，当这两类蛋白被糖化后，便无法发挥正常作用，使皮肤弹性张力下降、充盈度减少，造成皮肤松弛以及皱纹。”张语解释说。

正因如此，许多护肤达人开始戒掉所有甜味食物，甚至以“碳水化合物也会分解变成糖”为由不吃主食，不少商家也借机推出抗糖饮、抗糖丸等产品。

抗糖产品的功效 缺乏证据支持

“虽然糖化反应在人体中确实存在，但过度抗糖真的没必要。”张语表示，作为人体三大供能物质之一，糖类对于人体是不可或缺的。

我们人体细胞的构成、日常能量供给以及神经系统正常工作，都离不开糖类。当机体缺糖时，可能会情绪低落、反应变慢，严重者会出现心悸、休克、晕厥等症状。因为抗糖带来这些不良后果，就有些得不偿失了。



壹点问医

近年来，从健康圈到美容圈，很多人谈“糖”色变，认为摄入糖类过多，除了能增加肥胖与患病风险，还会加速皮肤衰老。爱美人士纷纷开始了艰辛的“抗糖”之旅，拒绝一切含糖食物，甚至长期服用市面上大火的抗糖产品。摄入过多糖类，会给皮肤带来怎样的影响？拒绝吃糖、服用抗糖产品，真能抗衰护肤吗？

「抗糖」能抗衰老吗

常见低糖食物



“同时，糖化也是不可避免的。即便我们不摄入含糖物质，机体也会进行糖化反应。为防万一，机体平时会储存糖当作能量库，作为‘战备军’。”张语说，糖可以在机体内被制造出来，当体内葡萄糖不够用时，我们的肝脏就会利用甘油、氨基酸等物质合成葡萄糖。因此，严格意义上讲，只要生命活动还在继续，糖化反应就会存在。

现在市场上打着“抗糖化”旗号的产品类型众多，除了口服抗糖丸、口服液等保健品，还有水、乳、面霜、面膜等日化用品。可以说，抗糖概念已经被商家运用到了极致，植入了我们生活护肤的各个环节。消费者“入坑”的成本也越来越高。那么，抗糖产品(抗糖丸、抗糖口服液等)真的是抗衰神器吗？

实际上，所谓抗糖产品的有效成分，无非是胶原蛋白和一些植物提取物，功效还不如复合维生素片明确，没有任何一项科学研究表明，这些成分可以延缓、逆转糖化反应。

张语表示，对于新陈代谢旺盛的人群，没必要特意对抗糖化。“只有老人和糖尿病患者等代谢能力降低的群体，才需要在专业医生指导下，借助药物来阻挡糖基化对机体的损害。”

需提醒的是，抗糖产品的功效尚缺乏证据支持。张语表示：“目前市面上的抗糖内服品，成分大多只有抗氧化作用。目前已知可能具有抑制糖化作用的化合物有牛磺酸、阿司匹林、二甲双胍、苯磷酰胺等，在所谓的抗糖内服产品中，这些物质均未添加。”

减少糖摄入量 有益于身体健康

不吃糖不行，服用抗糖产品又没啥用，那我们就没办法防止糖化反应损伤皮肤吗？张语介绍，在日常生活中，我们可以从几方面入手，有效对付糖化、延缓衰老。

“做好防晒很重要，日常外出涂抹防晒霜或戴帽子，可以预防光老化。”张语表示，皮肤衰老主要有两个原因，一是自然老化，二是光老化。自然老化不可逆，而光老化占80%的比重。紫外线照射可以激发皮肤的氧化应激反应，进而产生糖基化终产物，造成肌肤氧化损伤。

熬夜会破坏皮肤的昼夜节律，让皮肤变得粗糙、暗沉，气色变差。保持充足的睡眠，规律作息能让皮肤更健康。

此外，烟尘、废气、汽车尾气等会加速皮肤衰老。二手烟中也含有大量有害物质，让皮肤产生氧化应激，破坏胶原蛋白和弹力纤维。

同时，张语也提醒，虽然没必要过度抗糖，但是少摄入糖是正确的做法。“这里说的是游离糖，常见于糕点、糖果、含糖饮料中。世卫组织发布的《成人和儿童糖摄入量指南》中，无论成人还是儿童，都建议把游离糖的摄入量控制在每天50g以下，最好能进一步限制在25g以下。”

白砂糖、红糖、蜂蜜、糖浆等都属于添加糖，要尽可能减少摄入。还要注意减少含糖饮料、薯片、奶茶、甜点等零食的摄入。

平时主食不是不能吃，而是要注意方法，尽量粗细搭配，每餐建议将1/3—1/2的白米换成杂粮杂豆。多吃蔬果可以补充丰富的维生素C，促进皮肤胶原蛋白的合成，而且蔬果有利于抗氧化和清除自由基，也能起到抗糖化作用。建议每天摄入蔬菜300g—500g，平均每餐建议吃100g—250g蔬菜。煎炸食物也会加速皮肤衰老，平时要少吃。

为了提升血糖调节能力，将糖化反应损害降低，可以用蔬果、酸奶、蜂蜜等富含天然糖类的食品，来替代人工精制糖。同时，适当的有氧运动也可提高机体代谢能力，及时将糖基化产物排出体外，降低糖化反应对人体的危害。

总之，抗糖不如控糖。一味断糖甚至不吃碳水化合物，或者花大钱买抗糖产品，不仅会让身体吃不消，钱包也会受不了。

张语提醒，控糖不是爱美人士的专利，摄入过量糖分，除了会造成皮肤损伤，也会直接或间接导致慢性病、退化性疾病。因此建议大家，以平和的心态看待岁月流逝。衰老是自然规律，并不可怕。而我们只需做到选择健康的生活方式、适当控制糖类摄入、做好防晒和保湿、保证充足睡眠和适量运动即可。

“呼噜娃”越长越丑？小心这种病作怪

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

孩子打呼噜，有些家长不太在意，以为是感冒导致的，过两天就好了。但时间久了还不好，孩子总是喘粗气，睡觉不踏实，睡眠过程中还张着嘴喘气，有些甚至睡着睡着就憋醒了，家长才意识到有问题，赶快带孩子到医院检查，最终找到罪魁祸首——腺样体肥大。

山东省中医院儿科医生吴金勇介绍，腺样体肥大最常见的症状就是睡眠打鼾、张口呼吸，严重的会出现呼吸暂停，影响睡眠质量；甚至出现“腺样体面容”，孩子越长越丑，影响容貌。

腺样体肥大还会与慢性鼻炎和扁桃体炎互相“勾结”，彼此影响，导致反复咳嗽；甚至因为大脑供氧不足，使孩子出现脾气急躁、注意力不集中等问题。

吴金勇说，腺样体肥大是典型的小毛病、大问题，会影响孩子的身心健康，家长一定要重视。

长期缺氧会造成腺样体肥大，



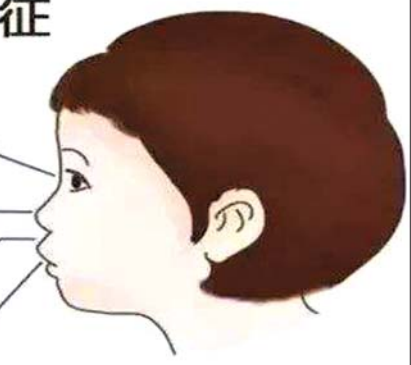
打鼾，俗称打呼噜，一般多见于成人，现在儿童打呼噜的却越来越多，原因有很多，肥胖、鼻中隔偏曲、鼻息肉、鼻甲肿大、扁桃体肿大等，都可以引起打呼噜。

这种缺氧分为急性缺氧和慢性缺氧。短期的急性缺氧，会使孩子在睡梦中感到窒息、憋气。长期的慢性缺氧，会造成孩子性格改变、多动、注意力障碍，严重时会影响下丘脑垂体对于生长激素的分泌，影响生长发育。

根据孩子打呼噜、口呼吸症状出现的时长，可以判断是否有腺样体肥大风险。一般情况下，若打呼噜、口呼吸症状出现在两周之内，可能是感冒造成的，若超过两周，则有

腺样体面容特征

目光发呆，反感力下降
鼻子变扁
颌骨变长，腭骨高拱
嘴唇变厚



腺样体肥大高危风险。

吴金勇介绍，对于儿童腺样体肥大，中医西医都有解决办法。不过，很多家长对腺样体肥大的西医疗疗，包括手术以及药物治疗，都有担心和顾虑，想求助于传统中医药。

吴金勇表示，中药治疗腺样体肥大疗效显著，但腺样体肥大不是一朝一夕形成的，除了手术能快速缓解，中医、西医都需要过程，周期比较长，需要一两个月，甚至更长时间。

吴金勇说，中医方法中，中药汤剂见效快，能比较迅速地缓解通气不畅引起的鼻塞、打鼾等症状，一般作为首选。但长期服用，很多患儿会出现喂药困难甚至拒服的情况。

对于这些患儿，山东中医药大学附属医院儿科依靠自身的制剂中心，在中药配方中加入辅料，浓缩提炼，熬制做成膏方，调和口感，服用方便，易于长期坚持，是一个不错的选择。

美编：陈玮红
策划：陈玮红
组版：刘梅君
编辑：于梅君