

# “碳水脸”刷屏引发容貌焦虑

## 专家:碳水不该被“妖魔化”,关键是比例要协调

晨起面部浮肿、下颌线模糊、皮肤暗沉发黄、反复长痘、松弛……近期,“碳水脸”相关话题持续刷屏社交平台,被不少网友归咎于日常主食摄入,甚至掀起了极端戒碳水、断主食的变美风潮,让不少人陷入容貌与饮食焦虑。

究竟“碳水脸”是否由吃碳水导致,彻底戒掉碳水真的能逆转肤质、延缓衰老?专家指出,短时间内摄入过多碳水,确实可能导致面部浮肿、长痘等问题,但公众不必过度恐慌,“碳水是我们饮食金字塔的塔底,肯定要吃,关键是比例要协调。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

### 诱发“碳水脸”的并非碳水本身

记者了解后发现,“碳水脸”并非临床医学上的专业病症名称,而是网络对长期饮食方式不当引发的一系列面部状态的通俗概括,与天生圆脸、熬夜垮脸有着本质区别。

为何吃多碳水了会导致“颜值”改变?泰康仙林鼓楼医院内分泌科主治医师张倩解释,每吃一口碳水,人体就会分泌胰岛素来降低血糖,而胰岛素本身具有“钠水潴留”的作用。“降糖的时候,胰岛素会让身体留住钠和水,人就会有点浮肿。”更常见的情况是,很多人吃碳水的同时还摄入了大量盐分,“比如螺蛳粉、重庆小面,里面不光有碳水,还有盐和油。盐本身也会增加钠水潴留,肿得更明显。”

除了浮肿,有些人还会发现脸上冒痘。“这不是心理作用。”张倩指出,大量摄入精制碳水会加剧皮肤的炎症反应,刺激皮脂腺分泌过多油脂,堵塞毛孔,从而诱发或加重痘痘。“很多人出去玩,吃得多了,脸上冒痘,以为是吃辣椒或水土不服,其实很大一部分是碳水过高的炎症反应。”

记者注意到,近几年来大众普遍存在认知误区,将碳水化合物视作颜值“天敌”,甚至有个别“戒碳水冻龄”“零碳水饮食变美”之流的极端说法。但事实上,诱发“碳水脸”的元凶并非碳水本身,而是过量摄入精制米白面、糕点甜品、含糖奶茶等精制碳水。

### 长期低碳、断碳会严重损害身体健康

专家表示,碳水化合物是人体必需的三大营养素之一,是大脑、神经系统运转的主要能量来源,健康成年人每日碳水摄入应占总能量的50%至65%。长期盲目低碳、断碳不仅无法实现冻龄变美,还会严重损害身体健康,引发皮肤干瘪粗糙、气色萎靡、大量脱发、情绪焦虑失眠等问题,女性人群还可能出现内分泌紊乱、月经异常等症。戒碳初期出现的面部消肿、体态轻盈的假象,仅仅是身体糖原消耗、水分流失的短暂效果,一旦恢复正常饮食,身体状态便会快速反弹。

“想要规避‘碳水脸’,核心不在于戒掉碳水,而在于优化碳水摄入方式、把控摄入量。”在张倩看来,日常饮食中无需摒弃主食,而是将



AI生成图片

单一的精制碳水替换为粗细搭配的优质碳水,以糙米、燕麦、玉米、杂豆等升糖慢、富含膳食纤维的主食替代部分白米饭、白面条,就能大幅降低糖化反应和身体水肿的概率。

成年人每日主食生重控制在200至300克为宜,晚餐适当减少主食摄入量,睡前三小时不再进食主食,可有效避免夜间糖原堆积引发的面部浮肿。

针对部分身材纤细却仅存在“面部浮肿”“皮肤暗沉发黄”症状的人群,专家解释,这类人群大多存在代谢偏弱、作息不规律、长期久坐等问题。“不良生活习惯会加重饮食带来的面部负面影响,而相较于米面主食,奶茶、蛋糕、糖果中的人工添加糖对皮肤的伤害更大,会极速加剧皮肤老化、长痘、暗沉问题。”她提醒,若是饮食不当导致的“碳水脸”,浮肿症状会在晨起最为明显,活动后逐渐消退,仅伴随皮肤状态问题;若出现全天持续性面部浮肿、按压肌肤有凹陷,且伴随乏力、小便异常等情况,并非“碳水脸”所致,需及时就医排查心肾等脏器健康问题。

### 多说1句

### 好好吃“饭”不折腾 守住身体健康底线

碳水从来都不是拉低颜值、拖垮身体的元凶,真正毁状态、伤健康的,一直都是走火入魔式的极端饮食。

一方面,当前网络舆论大肆渲染片面审美,持续放大容貌焦虑,致使很多人陷入错误饮食认知。不少人盲目跟风彻底戒掉碳水、依靠严苛节食追求外形改变,这种急功近利的“瘦身”方式,不仅难以达到理想效果,更会透支身体机能、扰乱代谢秩序,最终损害自身健康,后果得不偿失。

另一方面,更有甚者还刻意将碳水摄入习惯与地域差异、家境贫富强行捆绑,主观贴上标签划分优劣,片面刻板的论调本身就毫无道理。饮食选择本就是个人生活习惯与口味偏好使然,和出身地域、经济条件毫无关联,不该被无端偏见裹挟评判。

好好吃“饭”不折腾,才能守住身体健康底线。

# 吃饭时第一口吃什么,能决定血糖高低

## 专家:按“菜—肉—饭”顺序吃,控糖效果事半功倍



饮食管理,是控制血糖的基石。在日常生活中,很多人关注“吃什么”“吃多少”,却很少有人在意“吃的顺序”。其实,吃饭时第一口吃什么,对餐后血糖的起伏影响同样很大。南京江北医院内分泌科主任、副主任医师谢作玲在接受采访时指出,吃饭时的第一口食物吃对了,血糖血脂都能更稳定,尤其对于糖尿病患者和血糖偏高的人群来说,进餐的顺序对了,或许可以起到事

半功倍的效果。

无论是米饭、面条,还是馒头、粥,都是家庭餐桌上的主角。谢作玲介绍,亚洲人群的饮食习惯以碳水化合物为主,碳水化合物在总能量摄入中占比可高达50%~60%,然而,这种高碳水的饮食结构,如果不加注意地随意进食,极易导致餐后血糖飙升。“越来越多的临床研究证实,进餐顺序的调整是一种简单、低成本、高依从性的行为干预手段。”

那么,什么样的进餐顺序最有利于血糖管理呢?谢作玲建议:先吃蔬菜,再吃蛋白质(肉类等),最后吃主食。

她解释,“蔬菜类食物富

含膳食纤维,先进食蔬菜可以增加饱腹感,延缓胃排空速度,从而减缓后续摄入的碳水化合物在肠道中的吸收速度,相当于肠道里有了一层‘纤维网’。再吃一些蛋白质含量高的食物,如肉、鱼、蛋类等,来获取更持久的能量。最后吃主食时,碳水被‘夹在’纤维和蛋白质之间,糖分释放变得很慢,血糖波动就不会剧烈,胰岛素分泌也更平缓。这种顺序对餐后血糖的影响是最小的,是很理想的进餐模式。”谢作玲坦言,这种进餐顺序的调整,不仅适用于糖尿病患者,对于糖尿病前期人群,甚至是健康的普通人,同样具有重要

的预防和保健意义。

当然,进餐顺序只是血糖管理中的一环,还需配合合理的食材选择、适量的运动和规律的用药,才能形成完整的控糖策略。“需要注意的是,进餐顺序并非‘万能钥匙’。对于已使用胰岛素或口服降糖药的患者,调整进餐顺序前最好咨询医生,避免出现低血糖。同时,蔬菜的选择也很有讲究,建议优先选择绿叶蔬菜、黄瓜、番茄等低糖、高纤维的种类,适当避免土豆、山药等淀粉含量较高的种类。蛋白质方面,蒸、煮、炖的烹饪方式优于煎炸。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

### 健康提醒

### 有一种高血压 需要去看“肾病科”

血压高了要去看心脑血管科,这是大部分人的认知。但有一种青年人容易患的高血压病,症状在高血压,病根却在肾脏上,这类高血压病往往需要去看“肾病科”医生。

这种跟肾脏病有关的高血压叫“肾性高血压”,是继发性高血压的一种,主要由肾脏病或肾血管病变引起。郑州大学第一附属医院血液净化中心主任王沛说,确诊肾性高血压后,首要任务是治疗肾脏病,“肾脏病问题解决了,血压有机会恢复正常,或者更容易控制下降。”

王沛说,肾性高血压发病无年龄限制,但在“青年高血压”患者中更为常见。对于青年高血压患者来说,血压升高,就要警惕并优先排除肾性高血压。若误把肾性高血压当成普通原发性高血压治疗,不但血压难以控制,更会延误肾脏病治疗。

据专家介绍,和普通高血压病相比,“肾性高血压”除了血压高之外,往往还具有如下特征:

第一,合并水肿、血尿或贫血等肾脏病的常见临床表现;第二,常规剂量降压药无法控制血压;第三,血压特别高,如收缩压超过180毫米汞柱,或者突然升高,或原来控制较好的血压近期不好控制等。当出现以上症状,就要高度怀疑是否为“肾性高血压”,应尽快到医院进行病因初步筛查。

### 专家提醒 “保肾控压” 要避免这些风险点

专家提醒,保护肾脏、控制血压,注意避开这些风险点:

第一是多盐。盐是肾脏最大的负担。摄入过多,不仅会让血压升高,还会破坏肾小球滤过膜。成年人每天的食盐摄入量建议小于5克。

第二是肥胖。肥胖会导致胰岛素抵抗、高胰岛素血症发生,将直接刺激血压升高。同时,肥胖本身也会增加肾小球的工作负担,导致“肥胖相关性肾病”发病。

第三是睡眠不足与睡眠呼吸暂停。长期熬夜会导致交感神经兴奋,肾血管收缩,引发肾缺血;打鼾严重者伴有睡眠呼吸暂停,夜间缺氧会加剧血压波动和肾损伤。

第四是滥用药物。多数药物需要通过肾脏排泄,如部分止痛药、含有马兜铃酸的中草药以及一些成分不明的“偏方”,乱吃会直接导致药物性肾损伤。

“高血压和肾脏病,看似无关,实则同根。”王沛说,保护肾脏,要从监测血压开始。若已查出高血压,日常需关注肾脏健康情况;若已有肾脏疾病,要务必把血压控制得更低一点。

新华社