

# 糖质限制的真髓

日本易食研究所 大林惠运

糖质限制这一减肥法，早在 1972 年就由美国的医学博士阿特金斯创始，曾一度风靡世界。但是，这并非是一种成功的减肥法，长期实行后的后遗症并不轻，他本人也因身体力行，曾成功减肥。但以后又反弹。72 岁时，因肥胖使心脏负担加重，引发综合症死亡。

阿特金斯减肥法是提倡基本不摄取碳水化合物（限制于一天 20 克左右），对动物类的脂肪蛋白质可以不加限制的摄取。而普通的饮食中，一天的碳水化合物的摄取在 250 克到 300 克左右。

我在多年前，曾在上海买到过阿特金斯的著作，但读完后并不赞成他的方法，认为太过极端。而他本人的命运，也证明了这种减肥法的失败。

原因在于，碳水化合物并非只存在于谷物类，薯类食物中，众多的蔬菜中也含有碳水化合物。结果是为了减肥，连含有丰富营养素的蔬菜类都被列为限制食品，这岂非倒洗澡水将孩子一起泼掉了。要是连人体必须的维生素都拒绝，那靠什么东西来抗氧化呢。如果人体的抗氧化能力降低，时间一长，低密度脂蛋白势必被大量氧化，形成心血管疾病是无可避免的。而只有蔬菜水果中才含有的维生素 C 如果缺乏，引起坏血病也是迟早的事。

所以，在 2006 年之前，鉴于阿特金斯的这一减肥法的事实上的失败，美国糖尿病学会在对糖尿病患者进行饮食指导时，禁止使用糖质限制。

但以后，由于对阿特金斯减肥法的弊病进行修正后，到 2008 年，糖质限制成为可以选择的一种饮食指导方法。到 2012 年在不断完善的情况下，最终，糖质限制作为美国糖尿病学会的糖尿病治疗的首选方针。这一方针，是将糖质的摄取限制到 150 克。这样蔬菜就能大量的摄取。因为，蔬菜中虽然含有许多碳水化合物，但作为糖质，是必须去除食物纤维的重量。碳水化合物是由糖和食物纤维两部分构成的。而对食物纤维，人体是无法象糖一样吸收的。反而，在大量摄取动物脂肪和蛋白质之后，食物纤维可以促进肠的蠕动，加快有害物质在肠内的滞留时间。这样，是食物营养的摄取取得了一定的平衡。

当然，这一方法并非放之四海而皆准的。因为每个人的个体都不是一样的，体质也并不相同。即使是糖尿病人也是各有区别的。故在实行糖质限制时，归根结底是要按每个个体的情况对待，绝非千篇一律的。这才是事物的真髓。

2016年6月20日