

被疯狂追捧 “戒糖”真能抗衰老？

不知道从什么时候起，一股名叫“抗糖”的风突然就刮起来了，说是糖化反应对皮肤的危害极大，必须“除之而后快”。一时之间，糖仿佛成了皮肤衰老的代名词，这届年轻人要么奉行“戒糖饮食法”，要么喝着最甜的奶茶，再买着最贵的抗糖精华……

糖化反应究竟是怎么回事？“戒糖饮食法”能抗老吗？口腹之欲和年轻容颜真的不能两全吗？市面上琳琅满目的抗糖产品是智商税吗？



抗糖有用 但不吃甜食有用吗？

爱美人士之所以信奉“抗糖大法”，是因为忌惮糖在体内发生的糖化反应。所谓糖化反应，是指还原糖（如葡萄糖、果糖、乳糖等）与蛋白质、脂质、核酸经过一系列反应，最终生成晚期糖化终末产物（advanced glycation end-products，以下简称AGEs）。蛋白质在经历了糖化反应之后，结构就发生了变化，功能也没有了，随之就会引发身体的一系列衰老问题。

糖化反应对蛋白质实施的是“无差别攻击”。血管上下，细胞内外，还原糖们逮到谁就是谁，没有哪一种蛋白质能逃脱糖化反应的“纠缠”。倘若被“缠”上的是胶原蛋白和弹性蛋白可就大事不妙了，因为胶原蛋白负责支撑皮肤组织，弹性蛋白负责维持皮肤的弹性，它们俩一旦“沦陷”，皮肤的松弛、垮塌、皱纹也就接踵而至了。

皮肤病学的权威杂志 British Journal of Dermatology 曾发表过一项研究，将30多岁和60多岁人群进行对比，发现后者皮肤里的糖化产物AGEs明显更多。日本一项针对40岁左右女性皮肤的研究也表明，肤色泛黄不仅与黑色素浓度有关，也与AGEs水平有一定的正相关性。虽然这些都是定量研究，但都实锤性地表明了糖化反应与皮肤衰老确实有关联。

这可以说是戳中了现代人的死穴。现代人或者说人都害怕衰老，哪怕心态再平和，也总是希望自己看上去能显得年轻一些，所以糖化反应不禁让我们胆战心惊，谈“糖”色变，这时再听到“抗糖”“戒糖”等种种概念，难免焦虑起来。

但是所有这些概念里面，有一个问题是首先需要搞清楚的那就是——抗糖，究竟抗的是什么糖？

很多人想当然认为，抗糖抗的就是奶茶和蛋糕、巧克力等甜品。但从糖化反应的角度来说，这些食物跟馒头米饭是一样的，都是吃进去以后变成反应原料——还原糖。也就是说，虽然你戒了奶茶，戒了甜点，但只要你还摄入米饭馒头等碳水食物，它们就会在体内转化为葡萄糖，糖化反应依然会持续发生。

所以从原理上来说，抗糖虽然有用，但市面上流行的“戒

糖（甜食）饮食法”有用吗？没啥大用。

有的人可能从中又要得出新思路了，那我连饭也戒了行不行？第一，葡萄糖是人体必需的营养物质，没人能真正长期戒掉；第二还得看性价比。既然提到性价比，就先搞搞清楚，所谓的“糖化焦虑”，究竟在焦虑些什么？“糖化焦虑”有必要吗？要搞清楚这些问题，得从AGEs本身去寻找答案。

从糖化产物说开去

前面提到，现在很多人热衷抗糖，是因为害怕糖化反应“消耗”胶原蛋白、弹性蛋白，但根据德国明斯特大学2012年一篇综述文章（Advanced glycation end products: Key players in skin aging?），AGEs与皮肤衰老的关联，有多重机制在起作用。

实际上，糖化反应除了消耗胶原蛋白、弹性蛋白，还几乎涉及皮肤细胞内的所有蛋白质、脂质和核酸，甚至还“霍霍”了不少细胞外的蛋白质。因此，AGEs会跟许多生理过程“搅和”在一起，例如抑制成纤维细胞的增殖，加速细胞凋亡和衰老，引发或加剧光老化反应等，而这些过程都会影响皮肤状态。

此外，AGEs还有一个紧密追随的“僚机”，就是它的受体（Receptor for AGEs，简称RAGE）。受体被激活后，一方面将引发炎症反应，进一步加快真皮层基质降解，另一方面会诱导产生自由基，促使氧化应激，造成皮肤损伤。可见，AGEs对皮肤的负面影响是全方位、无死角的，也是错综复杂的。

所以当我们谈论抗“糖”时，真正谈论的实际是抗AGEs，也就是尽量阻止AGEs的生成或减少其堆积。

阻止AGEs生成最有效的办法当然是从源头下手，也就是控制饮食中的糖分含量，不让体内积蓄过多的还原糖。但因此奶茶一律不喝了，蛋糕绝对不吃了，那就有些矫枉过正，毕竟正常饭菜里的糖也能发生糖化反应，所以控制总量就好。

阻止AGEs生成的第二个办法是从过程下手。在糖化反应中，AGEs并不是一步生成的，还原糖会先是跟蛋白质生成一类叫作席夫碱的物质，继而通过结构的重新排列，生成结构更为稳定的酮胺；之后再经历交联、聚合、氧化等一系列

反应步骤，生成相应的AGEs。在这一连串复杂的反应过程中，截止到酮胺之前都是可逆的，只要在这些环节采取干涉措施，就可以阻止AGEs的生成。

目前市面上的抗糖产品，一部分产品的原理就是通过一些成分来捕获早期糖化产物，达到打断糖化反应的目的。这就相当于生产过程中，把中间产物截胡走了，AGEs也就无法生成。

但是选择抗糖产品时需要注意两点：一是有些成分是用来治疗糖尿病的，适用于抑制患者体内血糖水平过高导致的过量糖化反应，其有效性并不能复制到针对皮肤的抗糖问题上；二是有些成分的有效性只来源于体外实验，看起来数据好得不得了，但兴致勃勃地往体内一试，结果却大失所望。在辨别清楚这两点的前提下，才能免交智商税。

抵抗糖化反应还有一个“讨巧”的办法，就是使用抗氧化成分。由于氧化步骤在AGEs生成过程中至关重要，所以常规的抗氧化剂同样可以起到阻断糖化反应的作用。维生素C、维生素E、绿茶中含有的多酚类化合物、豆类中含有的黄酮类化合物，理论上都可以一试。

说完AGEs的生成，再来说AGEs的堆积问题。人体内的AGEs含量是动态变化的，不仅由生成速率决定，也取决于分解速率——也就是说，只要分解得足够快，衰老就追不上我。细胞中本身就存在一些物质可用于消除AGEs，例如乙二醛酶就能起到代谢AGEs的作用。

只不过人年轻的时候新陈代谢快，AGEs一经生成很快就分解了，蛋白质被破坏之后，也很快有新生成的蛋白质顶替上去，因此我们在年轻人身上几乎看不到糖化反应导致的衰老现象。糖化和衰老的关系也由此仿佛陷入一场恶性循环：年龄越大，AGEs积累得就越多；而AGEs越多，衰老得就越明显。

所以也有一部分抗糖产品走的是这个路子，用一些提取物成分（如合欢树提取物）提高乙二醛酶的活性，从而降低人体内的AGEs水平。

但提到AGEs堆积，很多人可能还会忽视AGEs的另一个来源，就是直接摄入。事实上，AGEs不仅仅能通过体内的糖化反应合成，它也是食物

烹饪过程中的常见产物。比如做红烧肉时的“炒糖色”，就是典型的糖化反应。烤面包时，伴随着滋滋作响，面包片逐渐散发出诱人的香气，这也是糖化反应的作用。

像这种糖和蛋白质在加热时生成棕色至棕黑色物质，同时产生独特风味的反应，叫作美拉德反应。炭烤、烧烤、油炸、干煸这些烹饪方法中的美拉德反应，可以让你做出色香味俱全的菜肴，食欲大增，但其所产生AGEs水平也不低，比起体内内源生成的AGEs更是“高出天际”。比起费心戒甜食，买高价抗糖产品，戒掉烧烤和油炸食物的性价比也许还高些。

但无论哪种方法，衰老是客观规律，要想通过人力让AGEs“清零”，基本不可能，充其量也就是减弱它的负面影响而已。

抗糖有用 但只是锦上添花

前面说了这么多，给人的感觉是，抗糖是一定要抗的，但如果有人指望通过抗糖逆转衰老，显然就低估了抗老的复杂性，也高估了糖化反应的地位。

实际上，糖化并不是导致皮肤老化的最主要因素。光老化、氧化、糖化被公认为是皮肤老化的“三大公敌”，跟其他两个比起来，糖化只能算是弟弟。糖化导致的皮肤松弛、暗沉、皱纹等问题，光老化和氧化也同样会产生影响，而且影响更大。所以，把抗老的矛头只对准糖化，多少有些搞错了斗争对象。

如果你非常在意皮肤的衰老问题，应该把精力重点放在防晒上，只要做好防晒，就已经可以避免相当一部分皮肤问题了。当然，如果你已经在防晒方面做得很到位了，倒是可以关注一下抗糖，起个锦上添花的效果。

至于为了抗糖而过度节食，甚至索性连饭都不吃了，则无异于因噎废食。社交媒体上常有人宣称，通过戒糖戒奶茶而变白变美了，我更愿意相信她是因为保持了良好的饮食习惯，整个人更加健康且精神饱满，所以看上去容光焕发、神采奕奕——毕竟，健康的身心状态才是永葆青春的终极奥义。

据《三联生活周刊》

相关链接

如何降低对糖的依赖？

优先选择低血糖指数食物

对减脂减肥略作了解的同学们，一定对GI值不陌生，它是衡量人体摄入一种食物后血糖升高水平的参考值，并在0到100的范围内对碳水化合物进行排名。

高GI值的食物，如米饭、面食、蛋糕、巧克力等精致碳水，会让你的血糖在短时间内迅速升高，这类食物的共同特点是可以快速消化、吸收和代谢。低GI值的食物，如蔬菜、蛋类、奶类、肉类、豆类等，它们通常富含纤维或高蛋白，可以减缓食物的吸收，从而减缓葡萄糖在血液中的释放。

运动改善（力量或有氧均可）

无论是力量训练或有氧训练，均能够有效提高胰岛素的敏感性。

胰岛素的作用是将血液中的糖运输到身体的各个细胞中。通过阻抗或力量训练，我们可以提高肌肉吸收（过量）碳水化合物或糖类的能力，从而防止过量剩余的糖类囤积形成脂肪。此外，另一项研究发现，运动可以增加长达16小时的胰岛素敏感性。

循序减少糖类零食的摄入

含糖类的零食，既包括固体类的糕点、饼干，还包括常见的液体类饮料，如可乐、雪碧、含糖类果汁等等。如果你一周习惯性的吃5次零食，那么尝试逐渐减少吃高糖类零食的次数，如慢慢减到3次、1次甚至挑战一周内不吃这类零食。

另外，很多人对于饮料的依赖程度高于零食类，尤其是男士，可以尝试换成无糖类饮料，无糖饮料用阿斯巴甜代替了常见的白砂糖。但值得一提的是，虽然无糖饮料不含糖，不容易导致肥胖，但阿斯巴甜作为一种合成的人造甜味剂，从1965年发明至今也不过几十年的时间，其长远的风险尚未可知。

每日喝充足的水

每日保持充足的摄入量，能够帮助你保持身体的能量和水平衡，同时还能帮助缓解饥饿感，从而减少不必要的热量摄入。

因此，当你想要摄入甜食的时候，不妨去喝一杯水，这样可以帮助你更快的走出对糖的依赖。如果你实在觉得水寡淡无味，可以适当的往水里添加一些柠檬片。 本报综合