

跳出控碳误区 吃对碳水有门道

说起碳水,很多人眼前立马浮现出白米饭、馒头、面条……这些主食我们吃了很多年,但近些年,却被不少人当成“长胖元凶”。于是开始不吃主食、戒掉碳水。

可是你发现没有,身边那些又瘦又会吃的人,压根没跟碳水较劲,反而越吃越瘦、越吃越精神。其实问题的关键不在于“吃不吃”,而在于“吃什么”“怎么吃”。

啥是“坏碳水”

人们常说的“坏碳水”,多指高升糖指数(GI)的精制碳水,这类食物消化快、吸收率高,食用后容易让血糖快速上升。

但要明确一点:精制碳水本身并不是坏食物,只是营养价值比较单一。只要搭配足够的膳食纤维、维生素、矿物质,压低整餐的升糖水平,它们也能成为合理膳食的一部分。

真正的风险来自过量食用:大量摄入精制碳水,会拉高营养均衡的搭配难度,稍不注意就会出现血糖波动、营养失衡。

啥是“好碳水”

“好碳水”主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物,具备高膳食纤维、高营养密度的特点,也常被称为复杂碳水。

它们消化吸收较慢,能持久稳定地供能,避免血糖快速大幅波动,有助于降低糖尿病和心血管疾病风险。

研究发现,常吃“好碳水”能保护肠道,改善血脂和体重,降低心血管疾病、2型糖尿病及结直肠癌等慢病风险。

吃对碳水有什么好处

别把碳水一棍子打死,选对了种类,它不仅不长胖,还是健康的加分项:

1. 吃对碳水的人,减肥更容易了

一提到减重,很多人第一件事就是把碳水“戒了”。但这种方式可能“越减越肥”。医生介绍,减脂一定要吃对碳水,完全断碳水掉下去的体重,大多是水分,不是脂肪;一旦恢复吃主食,水分快速回来,很容易反弹,没法真正减脂。吃对碳水能守住基础代谢、防止肌肉流失,更有利于长期减重。医生建议减脂人群可以吃燕麦、玉米面、荞麦面、豆面、杂豆等。

2. 吃对碳水的人,衰老得更慢了

“碳水吃多了催人老”,你是不是也这样认为?2026年4月,悉尼大学研究人员在国际期刊《细胞老化》上发表了一项有意思的研究,他们找来104位老年人进行饮食实验,结果发现吃“高碳水”的人不但没有老得更快,一个月后身体的“生理年龄”反而年轻了4岁。不过,这些“高碳水”参与者吃的可不是精米白面,而是高质量碳水。

3. 吃对碳水的人,代谢更平稳了

2026年1月,国际期刊《糖尿病学》刊发的一项覆盖8个国家、追踪3年的大型随机对照研究指出,在膳食纤维充足且添加糖受控的健康背景下,适量摄入碳水化合物反而能提供更平稳的代谢环境,有利于长期维持血糖稳态。

4. 吃对碳水的人,癌症风险更低

2023年中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》指出:主食要多选全谷物。全谷物碳水化合物是抗癌抗炎饮食的重要成分,可降低胰腺癌、乳腺癌、结直肠癌的发病风险,尤其是小麦麸皮及小麦的胚芽中富含膳食纤维及各种酚类植物化合物。

5. 吃对碳水的人,炎症水平更低

优质复杂碳水能有效抑制炎症反应。2024年,国际期刊《氧化还原生物学》上的一项研究显示,只需用全谷物替代部分主食,短短6周,就能降低全身炎症水平。

吃对“好碳水”记住一个清单

好碳水主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物,具备低升糖指数(GI)、高膳食纤维、高营养密度的特点。消化吸收较慢,能持久稳定地供能,避免血糖快速大幅波动,有助于降低糖尿病和心血管疾病风险。主要包括:

- **全谷物**:如糙米、燕麦、藜麦、全麦粉等,保留了完整谷物的胚乳、胚芽和麸皮,富含B族维生素和膳食纤维。
- **薯类**:如土豆、红薯、紫薯、山药等,高钾高纤维,饱腹感强。
- **杂豆类**:如红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等,兼有优质碳水与植物蛋白。
- **淀粉类蔬菜**:如南瓜、莲藕、百合等,升糖较缓,可部分代替主食。
- **低GI水果**:如苹果、梨、桃、蓝莓、橙子等,富含抗氧化物质。

记住3个饮食小技巧,让碳水结构更健康

1. 吃够量:一拳主食,三分之一粗粮

量不对,“好碳水”也会变成负担。《中国居民膳食指南(2022)》给出的数字很具体:每天谷类200~300克,其中全谷物和杂豆50~150克,薯类50~100克。换算成日常语言,大约是每餐主食吃一拳头左右,其中至少三分之一来自全谷物、杂豆或薯类。全谷物、杂豆、薯类、淀粉类蔬菜和低GI水果各有长处,换着搭、轮着吃,比顿顿只盯一种“粗粮”更稳,也更容易坚持。

- 50克糙米≈1小碗糙米饭
- 50克燕麦≈半碗燕麦粥
- 2片全麦面包≈50克全麦粉

2. 巧替换:从“1:1”开始,别一步到位

可以从“精制碳水:粗粮=1:1”开始,慢慢过渡,最终做到优质粗粮碳水为主,精制碳水为辅,不是一下子全换成粗粮,循序渐进更能坚持。

不需要彻底推翻你的饮食习惯,也不是说精米白面不能吃,只需要做一些“小替换”:

- 白米饭 → 糙米饭(从1:3开始掺,慢慢增加糙米比例)
- 白面包 → 全麦面包(认准配料表第一位是“全麦粉”)
- 白面条 → 全麦面条/荞麦面
- 酸奶里加一把燕麦(早餐轻松升级)
- 米饭里掺一把藜麦或杂豆(口感更丰富,营养翻倍)

3. 懂辨别:会看配料表,别把“伪粗粮”当捷径

- 看配料表:第一位必须是“全麦粉”“糙米”等,而不是“小麦粉”。
- 看营养成分表:膳食纤维含量越高越好。
- 警惕“伪全麦”:加了焦糖色伪装成褐色的面包,本质上还是白面包。

这些“好碳水”,教你怎么吃

好碳水主要来自以下几种食物。

1. 全谷物,经常换着吃

如糙米、黑米、玉米、小米、燕麦、荞麦、藜麦等。

营养特点:与精制谷物相比,全谷物保留了完整谷物的胚乳、胚芽和麸皮,含有谷物全部的天然营养成分。它们在营养上有共性,也有各自的优势,比如大麦和燕麦的β葡聚糖很丰富、青稞钾多、荞麦镁多。如果长期只吃单一种类的全谷物,不利于营养的全面均衡。

食用建议:家里可以准备多种全谷物,经常换着吃,比如今天小米饭、黑米粥,明天荞麦面条、全麦馒头,后天燕麦粥、糙米饭。也可以多种食材混合,制作八宝粥。

2. 杂豆,与谷物搭配吃

如红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆等。

营养特点:杂豆既含碳水化合物,又富含膳食纤维和植物蛋白,部分品种还含有较多钾、镁、叶酸和铁。杂豆消化速度通常比精米白面慢,饱腹感较强,用它们替代部分主食,有助于改善餐后血糖和膳食结构。

食用建议:杂豆最适合与谷物搭配,例如红豆燕麦饭、鹰嘴豆糙米饭、芸豆小米粥。需要注意,红豆沙、绿豆糕、蜜豆和加糖绿豆汤虽然以杂豆为原料,却加入了大量糖和油,不建议多吃。

3. 薯类,替代部分米面

如土豆、山药、紫薯等根茎类作物。

营养特点:同等重量下,土豆、红薯、紫薯等薯类比米饭热量低,但膳食纤维含量高,相同热量下比米饭饱腹感强,还能延缓血糖上升。此外,薯类还可以补充精米白面里缺乏的维生素C、B族维生素、钾、β-胡萝卜素等。

食用建议:薯类膳食纤维含量较高,短时间内摄入过多可能引起胀气等腹部不适,甚至消化不良。更科学的做法是,让薯类成为主食的一部分,而不是完全替代主食。此外,莲藕、菱角、马蹄、南瓜等淀粉类蔬菜含有大量有益健康的多糖以及多酚类抗氧化物质,也属于“好碳水”,推荐用清蒸、炖煮或少油快炒的方式烹饪,不建议裹糖、油炸或制成甜羹。

4. 低GI水果,吃完整的少榨汁

如樱桃、蓝莓、桑葚等浆果。

营养特点:浆果大多富含抗氧化物质,有助于减轻身体的炎症反应,适量吃对血糖影响不大。

食用建议:水果要吃完整的,榨成汁后,果糖、葡萄糖等会从细胞中释放出来变成游离糖,跟甜饮料中的添加糖没有本质差别。

来源:人民日报、新华社