

轻松读懂营养素 1

吃出健康

糖

红糖美容抗衰老

无糖食品真的无糖吗

吃糖治病，吃糖也致病，如何把握
肥胖症、糖尿病、脂肪肝、肝炎……如何吃糖



王强虎 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

轻松读懂营养素

1

吃出健康

糖

王强虎 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

· 西安 ·

内
容
提
要

糖是人体必需六大营养素之一,对人体健康十分重要。糖尿病、肥胖症、脂肪肝、冠心病等疾病都不会吃糖有密切关系。

本书全面介绍了各种糖的保健、美容知识,不同人群的健康食糖原则,以及正确摄取糖类物质的方法。希望人们正确对待吃糖的利与弊,吃出健康!

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康 糖/王强虎编著. —西安:西安交通大学出版社,2006.6
(轻松读懂营养素)
ISBN 7-5605-2214-9

I. 吃... II. 王... III. 食糖—营养卫生
IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052140 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 吃出健康 糖 |
| 编 著 | 王强虎 |
| 出版发行 | 西安交通大学出版社 |
| 地 址 | 西安市兴庆南路 25 号(邮编:710049) |
| 电 话 | (029) 82668357 82667874(发行部)
(029) 82668315 82669096(总编办) |
| 印 刷 | 西安建筑科技大学印刷厂 |
| 字 数 | 117 千字 |
| 开 本 | 850mm×1 168mm 1/32 |
| 印 张 | 5.25 |
| 版 次 | 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 000 1~5 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5605-2214-9/R·26 |
| 定 价 | 8.50 元 |

版权所有 侵权必究

前

言

现代人生活越来越好,为什么疾病却越来越多?为什么亚健康人群会像滚雪球一样不断壮大?这一切的一切到底是源于什么?

由于职业的关系,我接触过不同的人群,观察过不同阶层人士的饮食,终于悟出了一些道理。那就是现代生活在给人们带来方便、快捷、欢乐的同时也给人们带来了疾病,至少是埋下了疾病的导火索,这个导火索之一就是人体饮食营养素的失衡。

之所以如此,是因为自然秩序日益远离我们,饮食营养的不均衡已成为新的问题。特别是由于快速养殖及许多农作物种植周期缩短,环境污染引起的土壤矿物质的毁灭,更加加重了人体矿物质的缺乏;食物的精细加工使得本身就不充足的维生素更加不足;人体赖以生存的饮用水又受到了不同程度的污染;糖、脂肪、蛋白质也由摄入不足变为摄入过量,造成了一系列的问题。

所以,几年来一直就想写一套有关营养素养生与健康的丛书,把自己的所知与体会告诉身边的朋友,把有关营养素保健养生的科学道理告诉给热爱生活的人们。经过三年的努力,在西安交通大学出版社编辑们的热情帮助下,

丛书几经易稿,有幸与读者见面。

毋庸讳言,您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家,也许是位美食家、擅长烹饪的好太太,但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。您也可能是位事业成功人士,一日三餐有家人为您安排,但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来的传统习惯来打理饮食。所以说当您翻开这套书的时候,不妨静下心来,仔细读一读,正所谓“磨刀不误砍柴工”。

本丛书按六大营养素分册编写,旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。相信您读完本丛书,能了解和注意生活中营养素的科学摄取,从而正确地调理饮食,取其利而避其害,吃出健康。

作者

2006年5月于古城西安



认识糖类物质 / 1

糖的本质是什么 / 2

糖类物质的食物来源 / 3

糖是人的最佳“燃料” / 4

每天需要多少糖类化合物 / 5

怎样摄取糖类化合物 / 6

膳食纤维到底是什么 / 7

食物膳食纤维哪里找 / 8

膳食纤维有什么功用 / 9

无糖食品真的无糖吗 / 10

形形色色的甜味剂 / 11

琳琅满目的甜味剂 / 12

蔗糖的概念与作用 / 13

蔗糖、甜菜糖同样好 / 14

食用糖的分类 / 14

糖与甜味的关系 / 15

哪种食用糖纯度高 / 16

甜味与糖的纯度 / 17

白砂糖与绵白糖的区别 / 18

白糖与红糖谁的营养价值高 / 19

精制白砂糖如何保存 / 20

红糖“兄弟”功用相同吗 / 21

蜂蜜是天然营养佳品 / 22

葡萄糖的主要功用 / 23

补虚疗疾的佳品——饴糖 / 24

麦芽糖醇有什么特点 / 24

木糖醇对人有什么作用 / 25

功能性低聚糖的功用 / 26

时尚的大豆低聚糖 / 26

肠道有益菌的食物——双歧糖 / 27

甜菊糖有什么特点 / 28

常用糖药疗作用的异同 / 29

蔗糖的未来替代品——淀粉糖 / 30

怎样科学食用糖 / 31

过量食糖有害无益 / 32

糖精有致癌作用吗 / 32

食糖有什么食用禁忌 / 34

- 嗜甜与吸毒有同样反应 / 34
- 蜂蜜与糖谁的优点多 / 35
- 煮牛奶时加糖好不好 / 36
- 白糖出虫后还能食用吗 / 36
- 如何用红糖代白糖做菜 / 37
- 如何选购精制食用糖 / 38
- 糖在烹调中有什么作用 / 39
- 糖茶水的妙用 / 40
- 如何建立正确的吃糖习惯 / 41
- 吃中西药加糖要慎重 / 42

糖与疾病的关系 / 43

- 脂肪肝与吃糖有关吗 / 44
- 糖与肥胖关系密切吗 / 45
- 吃糖不是糖尿病的病因 / 46
- 适宜于糖尿病患者食用的糖 / 47
- 糖尿病患者应怎样对待糖 / 48
- 糖尿病患者能吃大豆低聚糖吗 / 48
- 糖尿病患者能吃“无糖食品”吗 / 49
- 癌症患者不宜多吃糖 / 50

糖与心血管疾病的关系 / 51

高脂血症患者应怎样对待糖 / 52

肝炎患者都需要补糖吗 / 52

肝炎患者如何吃糖 / 53

结石患者不宜多吃糖 / 54

食用糖可纠正低血糖 / 55

红糖中的铬能防冠心病 / 56

过量吃糖易致骨质疏松 / 56

嚼口香糖莫过量 / 57

糖与人的脾气有关吗 / 58

糖与儿童健康 / 59

儿童成长不可缺糖 / 60

儿童怎样健康食用糖 / 61

别让儿童空腹、饭前吃糖 / 62

儿童过量吃糖的后果 / 63

婴幼儿吃糖需要注意啥 / 64

近视儿童不宜多吃糖 / 65

木糖醇能防儿童龋齿吗 / 65

吃糖与儿童牙齿健康 / 66

儿童嗜糖易患烦躁症 / 67

儿童少吃糖,头脑更聪明 / 68

儿童不宜多吃巧克力 / 69

儿童吃巧克力应注意啥 / 70

夏季儿童肥胖与糖饮 / 71

儿童吃糖多会得糖尿病吗 / 72

适合婴幼儿的双歧糖 / 73

糖有助于提高记忆力 / 74

糖与女性健康 / 75

产妇可用红糖调气血 / 76

产妇吃红糖需要注意 / 77

孕产妇与大豆低聚糖 / 78

红糖是价廉的护肤品 / 78

女性的红糖美容法 / 80

多吃主食为何易发胖 / 83

吃阿戊糖也能减肥吗 / 84

女性减肥与巧克力 / 84

大豆低聚糖能美容吗 / 85

大豆低聚糖是减肥佳品 / 86

糖与中老年人健康 / 87

红糖具有抗衰老作用 / 88

老人延年益寿滋补冰糖方 / 90

冰糖红枣酒能延年益寿 / 92

老年人为何不宜多吃糖 / 93

老年人吃糖易患“富贵病” / 94

老年人应多吃膳食纤维 / 95

吃糖能防治便秘 / 96

特殊人群怎样食用糖 / 97

食用糖能解酒吗 / 98

吃糖可以帮助戒烟吗 / 98

食糖与运动能力有关吗 / 99

运动者如何补充糖 / 100

考生需服“补脑糖” / 101

吃糖可消除脑疲劳 / 102

糖对疾病的治疗作用 / 103

白糖有什么药疗作用 / 104

- 红糖有什么药疗作用 / 104
- 白糖止血消炎的秘密 / 105
- 白糖对烫伤有治疗作用 / 106
- 木糖醇能治糖尿病吗 / 106
- 低聚糖可降胆固醇与血压 / 107
- 经济实用的药糖疗法 / 108
- 感冒的饮食糖疗方 / 108
- 癌症的饮食糖疗方 / 111
- 贫血的饮食糖疗方 / 113
- 胃病的饮食糖疗方 / 115
- 腹泻的饮食糖疗方 / 120
- 治疗牙痛的糖疗偏方 / 123
- 小儿百日咳糖疗方 / 124
- 小儿遗尿饮食糖疗方 / 127
- 治疗产后恶露的糖疗方 / 128
- 痛经红糖食疗方 / 130
- 月经不调糖疗方 / 133
- 白带异常饮食糖疗方 / 135
- 人工流产后饮食糖疗方 / 136
- 青春期粉刺食疗糖方 / 138

脱发的饮食药糖疗方 / 139

中老年人便秘的糖疗方 / 140

尿频症饮食糖疗方 / 143

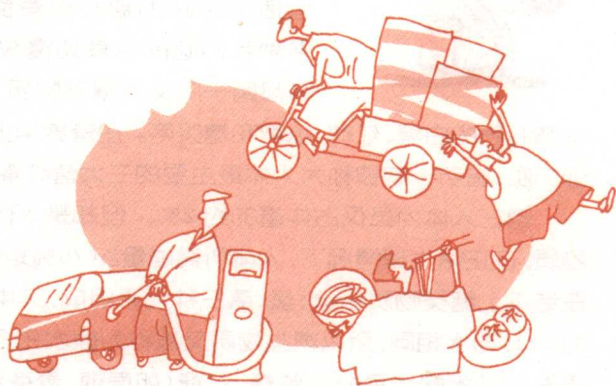
慢性支气管炎糖疗方 / 144

高血压病的药糖疗方 / 147

冠心病饮食药糖疗方 / 150

失眠症饮食药糖疗方 / 152

认识糖类物质



科学家说：糖是人体的最佳“燃料”，是人体最主要、最经济、最安全的能源，是人体活动必不可少的三大能源物质之一。但许多人认为糖不是好东西，有的人甚至谈糖色变。糖到底是什么呢？



糖的本质是什么



什么是糖？可能有人觉得奇怪，这样的问题还需要问吗？其实大多数人理解的糖和营养学所说的糖还真的不相同。具体来说糖的概念有广义和狭义之分。广义的糖是指各种可消化的糖类，包括有甜味的糖和没有甜味的淀粉，平常我们吃的主食如馒头、米饭、面包等都属于广义的糖类物质；狭义的糖是指精制后的白糖、红糖、冰糖和糖浆等。在营养学上广义的糖和蛋白质、脂肪一起被称为人体最主要的三大营养素。

糖在人体内虽仅占体重的约2%，但却是人体的主要供能物质，在正常生理情况下，人体所需能量约70%是由糖提供的。在结构上糖类物质由碳、氢、氧三种元素组成，其中氢和氧之比为2:1，与水相同，所以糖类物质又被称为碳水化合物。糖类物质根据其水解结果分为单糖、双糖（如蔗糖、麦芽糖、乳糖等）、多糖（如淀粉、糖原和纤维素等）。

米、面、玉米及白薯所含的淀粉属多糖；多糖由几百甚至上万个单糖聚合而成。人体摄入的淀粉需经许多步骤才能消化分解、吸收；由于人体内无水解纤维素的酶，所以人类无法利用纤维素作为营养物质。红糖、白糖中的蔗糖及牛乳中的乳糖均是双糖；水果中的糖主要是葡萄糖及果糖，属于单糖。单糖和双糖易于被人体吸收。单糖和双糖有甜味，多糖没有甜味。



糖类物质的食物来源

前面我们说了许多糖类化合物的好处,那么,糖类化合物究竟都存在于哪些食物之中呢?

糖类化合物主要存在于各类植物性食物之中,如谷类(大米、面粉、小米等)、根茎类(红薯、土豆、藕等)、以及食用糖(砂糖、红糖、绵白糖)中。奶制品是唯一源自动物含有大量糖类的食品。国内居民多以淀粉类食物为主食。但不同的食物含糖量也不同(见下表)。

几类常见食物的含糖量

克/100克食物

类别	食物名称	含糖量
纯糖	红糖、白糖、蜂蜜、麦芽糖等	80~90
谷类	大米、小米、面粉、玉米面等	70~80
豆类	大黄豆、红豆等	20~30
坚果类	栗子、花生、核桃等	12~40
根茎类	白薯、山药、土豆等	15~30



糖是人体的最佳“燃料”

糖有什么生理功能？可能大多数人不一定知道。糖的主要功能是供给能量，人体所需能量约70%是由糖氧化分解提供的。人体内作为能源的糖主要是糖原和葡萄糖。糖原是糖的储存形式，在肝脏和肌肉中含量最多；而葡萄糖是糖的运输形式，也是糖的直接使用形式。

 **糖是组织细胞的重要组成成分** 如核糖和脱氧核糖是细胞中核酸的成分；糖与脂类形成的糖脂是组成神经组织与细胞膜的重要成分；糖与蛋白质结合的糖蛋白具有多种复杂的功能。

 **糖可维持心脏和神经系统正常活动** 血糖低下可导致乏力、头晕、心悸、脑功能障碍等，严重者甚至可昏迷、死亡；平时膳食中糖含量的降低将导致全身无力、疲乏，糖具有解毒作用，当肝糖原贮存充足时，肝脏对毒物有很强的解毒作用，糖摄入充足时，可防止人体酸中毒的发生。

 **糖有利于蛋白质发挥作用** 由于有充足的糖存在，体内有足够的热能，因此可不动用蛋白质产热，有利于充分发挥蛋白质特有的生理功能。此外，糖类中的纤维素、果胶等物质能刺激肠的蠕动，有利于消化、吸收与排便。

 **糖是人体的最佳燃料** 血糖可以顺利地通过血脑屏障，成为脑组织在正常情况下几乎是唯一的能量来源，由于人的大脑组织中几乎没有糖原的储备，所以大脑对血糖有特殊的依赖性与敏感性。脑组织对缺糖、缺氧最为敏感，血糖不足很容易出现疲劳，甚至昏迷。反之，摄入充足的糖能刺激脑的活动，有利于提高脑功能，维持人脑的正常功能活动。

