

《低碳水》思维导图

你的健康危机，都藏在碳水里

① 什么是碳水化合物？

认知误区

碳水 = 主食 → 错！水果、果葡糖浆、薯类均属碳水

科学分类

单糖（葡萄糖、果糖）

双糖（蔗糖、乳糖）

多糖（淀粉、糊精）

吸收速度

单糖 > 双糖 > 多糖（糊精除外，粥的升糖速度堪比单糖）

隐形风险

果葡糖浆（加工食品中常见）无需分解直接吸收，升血糖速度远快于天然蔗糖

② 低碳水的关键在“比例”

低碳水的核心逻辑

碳水的功能是“供能”，现代人体力消耗少，需降低碳水比例，匹配能量需求

低碳水饮食的三个档位

控制型（25%~45%）：适合体重正常、运动人群

改善型（10%~25%）：适合腹型肥胖、脂肪肝患者

生酮（10% 以内）：仅用于癫痫、严重脑功能问题者，糖尿病患者需“软着陆”

③ 慢病的干预思路

糖尿病

干预思路：减少碳水 → 减轻胰岛负担，让胰岛功能逐渐恢复

脂肪肝

干预思路：降碳水 + 补蛋白 → 减少肝脏脂肪堆积，促进脂肪分解

腹型肥胖

干预思路：控碳水 + 调整进食顺序（先吃蛋白 / 脂肪，再吃碳水）→降低胰岛素分泌，减少腹部脂肪

焦虑 / 抑郁

干预思路：补蛋白 + 减碳水 → 为大脑提供神经递质原料，稳定血糖避免情绪波动

④ 不同人群的“吃对”攻略

上班族（脑力劳动为主）

减少炒饭、面条的摄入量，增加蛋白质，调整吃饭顺序：先吃菜吃肉，最后吃饭

➡ 公式：优蛋白 + 慢碳水

慢性病患者（糖尿病、脂肪肝等）

碳水渐降至 25% 左右，搭配足量蔬菜与优质脂肪，给胰岛放假，为身体加油

➡ 策略：减碳水 + 修代谢

中小学生（常出现注意力不集中、焦虑等）

早餐避免“粥 + 饼子”纯碳水食物，改为“油煎鸡蛋 + 肉 + 少量主食”，砍掉糖水，补足脑燃料

➡ 核心：戒糖瘾 + 补营养