

都在说抗糖 那甜的东西就一点都不能吃了吗

产品名称	都在说抗糖 那甜的东西就一点都不能吃了吗
公司名称	中山市象田电器有限公司
价格	1980.00/台
规格参数	品牌:象田 型号:RF-409CCTIY 加热方式:IH电磁加热
公司地址	中山市南头镇威海路6号首层之一、二楼
联系电话	15927180228

产品详情

最近都在说“抗糖化”，女明星们甚至好多年不吃糖，那抗糖到底对皮肤有没有帮助？

1吃糖会变丑？

不谈剂量谈危害，就是耍流氓！其实是“过量吃糖会让人变丑”。

BBC有部纪录片披露：体内含糖高的人肌肤普遍更偏黄、更松弛，含糖低的人群看上去更白、更紧致。

我们吃的糖，会和肌肤的蛋白质（其中就包括胶原蛋白）发生反应，最终变成AGEs，这就是糖化过程

糖化后的肌肤会失去弹性，发黄松弛，就像红烧肉

而我们20岁之后，身体代谢变慢，加上高温日晒、辐射、熬夜压力的摧残，直接就导致糖化加速

如果你脸上出现：1.肤色暗黄2.容易长痘3.松弛有细纹

很明显，你的脸已经被糖化了！

2抗糖抗的是什么糖？

糖是身体的主要供能来源，所以不要提到“抗糖化”就一点都不吃，适当摄入才能让身体正常运转。

糖可以分为很多种，比如单糖：果糖，葡萄糖；双糖：麦芽糖，蔗糖等，还有种类最多的多糖：各种淀粉类

我们常说的“戒糖”“抗糖”，指的是食物中的游离糖，比如一些甜味添加剂，奶茶蛋糕中的白砂糖，糖浆等

如果想要抗糖化，可以减少精制的米面（升糖指数高）、加工甜食以及糖分饮料的摄入

但日常作为主食的淀粉类，还是要吃的！可以选择粗粮比如番薯玉米

或者全谷物（燕麦，藜麦等）来替代平常吃的大米饭和面条

刚开始抗糖化也不需要太过激进，比如先在大米饭里混一些谷物，或者每天早餐改成吃粗粮开始，循序渐进！

3如何系统抗糖化？

正确的抗糖化应该分为三块：饮食，生活，护肤

1) 改变饮食结构 吃低GI值的食物

GI值指的就是食物的升糖指数，一般来说， $GI > 75$ 是高GI食物， $GI < 55$ 是低GI食物

总结就是：所有的豆类GI值都很低，放心吃！

米面都是高GI食物，可以不定期换成燕麦、粗粮或者更换脱糖电饭煲煮饭！

奶茶、蛋糕、饮料等高糖零食请杜绝！

多吃新鲜蔬果！

2) 改变生活习惯

想要一个好皮肤，单靠饮食抗糖就能达到吗？想得美！

就比如你克制自己一个月不喝奶茶不吃糖，但是依然坚持每天熬夜到2点，你说皮肤能变好吗？所以除了饮食上要注意，生活习惯也要跟着一起调整！

早睡早起：“糖化”的有效助力就是新陈代谢减慢、糖分堆积，每天凌晨熬秃头的修仙党新陈代谢速度一定是受影响的！

多运动：运动有燃烧脂肪的功效，其实它还可以代谢掉部分多余的糖，预防糖化

3) 使用抗糖产品

现在有各种各样的降糖类产品，比如说象田新品脱糖电饭煲，经过长达数年的科学验证，在保证安全和质量的同时，让米饭含糖量更低，可以说很好的解决了健身以及爱美人士乃至高血糖患者对吃饭的担忧。