

抗糖化的真相你真的需要戒糖吗

产品名称	抗糖化的真相你真的需要戒糖吗
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

如何抗衰老一直是重要研究的护肤课题。BBC纪录片《horizon-驻颜奥秘》曾揭秘了关于年轻肌肤的科学奥秘。其中，一个很重要的概念就是抗糖化！

想必看着那些“少年感”、“少女感”的明星，宝宝们会和小编一样发出感慨：所谓比你美的人还比你努力护肤保养，张韶涵等明星都在认真抗糖化。

因为过多的糖分堆积，会导致很多难以想象的肌肤问题：皮肤暗黄、细纹横生，连痘痘肌的根源都有它的一份功劳。

抗糖化需要戒糖吗？

GI（食物升糖指数），完全戒糖对身体是弊大于利的，因为糖是身体利用最高效的能源，没有任何理由不吃。曾有研究发现碳水化合物摄入过高或过低都会导致寿命减少。

1.不要过量摄入糖

2.均衡搭配低 GI 的食物（GI食物表见图）

在三餐中，低 GI 碳水化合物是推荐的。比如相对于普通白米饭，吃降糖的米饭GI会更低，从血糖管理的角度对身体是更健康的。饮食上也注意搭配，多吃蔬菜哦~