

## 食品安全宣传系列 2019 年之十四：

### 碳水化合物“罪大恶极”？白芸豆提取物或许能帮你

陈然

2019 年 05 月 10 日 11:03 来源：人民网-科普中国

提起“饭”，很多人的第一反应都是“米饭”“馒头”等主食，主食中含量最高的一类成分被称为“碳水化合物”。近年来，随着肥胖、糖尿病等慢性疾病发病率的增高，很多人对碳水化合物唯恐避之不及。那么，碳水化合物真的“罪大恶极”吗？



2019 年 2 月 18 日，在广西省柳州市融安县大坡乡岗伟村小学，一名学生在盛米饭。

(谭凯兴/人民图片)

碳水化合物也就是人们俗称的“糖”，在被人体消化以后，会变成葡萄糖进入血液，导致血糖升高。科学研究证明，高血糖是引发糖尿病、肥胖、皮肤衰老、情绪焦虑、视力模糊等很多健康问题的“元凶”。

但是，把高血糖问题不分青红皂白地怪罪于碳水化合物并不合适。作为一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源，碳水化合物是人体必须的物质，其本身并没有危害，造成危害的原因在于我们吃的碳水化合物太精细了。随着生活水平的提高，人们的主食从粗粮、杂粮变成了精米、白面，而精米、白面又特别容易被人体消化、吸收，如果过量摄入这些主食，就会让血糖始终处于高位，进而引发高血糖。

因此，要想预防过量摄入碳水化合物带来的危害，一方面可以减少碳水化合物的摄入量，另一方面可以降低人体对碳水化合物的吸收效率。值得庆幸的是，有一类食物可以帮助人体降低对碳水化合物的吸收效率，那就是白芸豆提取物。

白芸豆提取物是一种 $\alpha$ -淀粉酶抑制剂，能抑制 $\alpha$ -淀粉酶的活性，阻断淀粉分解，使得淀粉不能被人体消化、吸收。目前，白芸豆提取物被广泛应用于调控血糖的食品中，这些食品也可以作为普通食品食用。白芸豆提取物在进入肠道发挥作用后，会被迅速排出体外，不会进入血液循环，也不会作用于大脑中枢，无副作用。大家可以按需购买正规厂家生产的该类产品，并在吃饭的时候，按照相关说明将这类食品和主食搭配食用。

不过，需要提醒的是，任何食物的健康效果都是有限的，白芸豆提取物也不例外。要想健康饮食，还是应该养成均衡、适量的膳食习惯。

**作者：中粮营养健康研究院营养师陈然**

**审核：中粮营养健康研究院高级工程师孟庆佳**

**学术支持：中国科普作家协会医学科普创作专委会青年学组**