

吃了一个月“高碳水”，身体年龄能年轻近4岁？这份“好碳水”清单请收好

这些年，控糖、低碳饮食被很多人追捧，很多人开始少吃“碳水”，甚至不吃主食，仿佛多吃一口主食就是在加速变老。

最近，一项研究突破了这种认知。研究发现，吃对“高碳水”的人，短短4周，身体生理年龄居然年轻了近4岁。



他们吃了一个月“高碳水”身体生理年龄竟年轻近4岁

我们每个人都有“两个年龄”，一个是身份证上的“实际年龄”，另一个是身体的“生理年龄”。“生理年龄”才是真正反映我们身体状态的“真实年龄”。

2026年4月，悉尼大学研究人员在国际期刊《细胞老化》上发表了一项有意思的研究，他们找来104位老年人进行饮食实验。最终发现，吃对“高碳水”的人，仅仅一个月身体的“生理年龄”竟年轻了近4岁。

首先，研究人员把这104位老年人分成了四个组，进行1个月的饮食调整：

杂食高脂组：动物蛋白为主，脂肪37%~41%，碳水41%~43%（很接近典型西式饮食）。

杂食高碳组：动物蛋白为主，脂肪28%~29%，碳水53%，且增加的是“好碳水”。

半素食高脂组：植物蛋白为主，脂肪37%~41%，碳水41%~43%。

半素食高碳组：植物蛋白为主，脂肪28%~29%，碳水53%，同样增加“好碳水”。

其次，研究人员引入了一个关键指标—— δAge 。它是生理年龄与实际年龄的差值， δAge 每增加1岁，全因死亡率就会上升约10%；换句话说，你的身体生理年龄比实际年龄老得越多，风险就越高；相反 δAge 降低，则代表身体的生物年龄更年轻。

一个月后，104位老年人的结果出乎意料：增加“好碳水”杂食高碳组的老年人，他们的生理年龄与实际年龄的差值（ δAge ）降低了约3.5岁。换句话说，只要调整一下饮食结构和增加“好碳水”，短短一个月，身体就可能“年轻”将近4岁！

为什么吃对“好碳水”身体生理年龄反而更年轻？

研究发现：可能与以下三个原因有关：

1.“好碳水”降低了慢性炎症水平

2025年4月，国际期刊《细胞》上发表的一篇文章，列出了衰老的14大标志，慢性炎症就是其中之一。而优质复杂碳水能有效抑制炎症反应：2024年，国际期刊《氧化还原生物学》上的一项研究显示，只需用全谷物替代部分主食，短短6周，就能降低全身炎症水平。

2.“好碳水”改善了身体代谢健康

2024年，国际期刊《自然代谢》发表的一项研究发现，天然存在于全谷物、薯类和豆类等优质碳水中的“抗性淀粉”能提高胰岛素敏感性，稳定血糖，减少胰岛素抵抗。而胰岛素抵抗是糖尿病、心血管疾病等多种老年病的共同基础。

3.“好碳水”改善了你的肠道菌群

有研究发现，肠道菌群是人体衰老过程中的关键调控因素，通过多种机制影响肌肉、血管以及认知功能等多系统的健康，其组成和多样性的变化直接参与衰老相关疾病的发生与发展。而全谷物、薯类等优质碳水富含膳食纤维，是肠道有益菌的食物来源，能促进肠道菌群平衡，健康的肠道菌群能延缓全身的衰老进程。

生活中的“好碳水”都有哪些？这个清单请查收

5类“好碳水”，建议闭眼入：

全谷物：与精制白面相比，全谷物富含膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸等，包括糙米、全麦粉、燕麦、薏米、荞麦、玉米等。

薯类：同等重量下，薯类比米饭热量低，但膳食纤维含量高。相同热量下，薯类比米饭饱腹感更强，还能延缓血糖上升。土豆、红薯、芋头、山药等，还可以补充精制白面缺乏的维生素C、钾、 β -胡萝卜素等。

豆类：红豆、芸豆、绿豆、豌豆等杂豆的蛋白质含量约20%，氨基酸组成与大豆相同。杂豆中B族维生素含量也较高，且富含钙、钾、镁等矿物质。

高淀粉蔬菜：南瓜、藕、荸荠等蔬菜含有大量有益健康的多糖，多酚类抗氧化物质和维生素C也比较丰富。

水果：可以选择含糖量比较低的水果，比如苹果、柚子等。

4个吃饭技巧，让效果最大化

1.适当的碳水摄入量

《中国居民膳食指南(2022)》建议，碳水化合物应占每日总能量摄入的50%~65%。坚持谷类为主的平衡膳食模式，每天摄入谷类食物200~300克，包含全谷物和杂豆类50~150克；薯类50~100克。

2.替换而非额外添加

用上面这些“好碳水”，去替换你平时吃的精制白面，而不是在吃饱了饭之后再额外多吃一顿。比如，把白米饭换成糙米饭，把白馒头换成全麦馒头，把零食换成水果。这样既保证了碳水摄入量，又不会一不小心吃太多。

3.吃饭调整进食顺序

先吃蔬菜，再吃蛋白质（肉、蛋、豆制品），最后吃主食。这样吃，血糖上升更平缓，饱腹感更强，主食自然就不会吃多。

4.优质碳水搭配着吃

不同主食的优势是不一样的，像燕麦、苡麦中的 β -葡聚糖可以帮助控糖；黑米、紫米中的花青素能抗氧化；玉米、番薯、土豆富含抗性淀粉利于减肥；杂豆中B族维生素含量较高，还富含钙、铁、钾、镁等营养成分。所以每餐可以变化着吃，这样摄入的营养更均衡。

据人民日报微信综合人民日报健康客户端

随意停药降糖药 血糖反弹风险高

很多糖尿病患者在服药一段时间后，看到血糖正常了，就会自行停药；还有的人担心长期吃药伤肝伤肾，时吃时停。其实，这些做法都可能让血糖反弹，甚至引发严重并发症。对于糖尿病患者来说，规范、长期、按时服药是控制病情的关键。

不少患者认为：“我现在血糖不高了，说明病好了。”事实上，糖尿病在大多数情况下属于慢性疾病，降糖药的作用是帮助控制血糖，而不是“根治”糖尿病。

举个简单的例子：降糖药就像“刹车”，帮助身体把血糖维持在安全范围内。突然停药，血糖很可能再次升高。有些患者停药几天后没有明显不适，就误以为没问题，但高血糖对身体的损害往往是“悄悄进行”的。

长期血糖控制不好，会损伤血管和神经，增加糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、心脑血管疾病、糖尿病足、周围神经病变等风险。因此，血糖稳定并不代表可以随意停药，而恰恰说明目前治疗方案有效。

有的患者漏服、减量，甚至今天吃、明天停；还有的人觉得聚餐前多吃一片药就能“抵消”高糖饮食。这些做法都会导致血糖忽高忽低。血糖波动过大，比单纯轻度升高更危险。因为它更容易损伤血管内皮，增加并发症风险。

另外，不同降糖药作用机制不同。有的是促进胰岛素分泌，有的是提高胰岛素敏感性，有的是延缓糖吸收，有的是帮助尿液排糖。随意停药或乱调整剂量，容易打乱整体控糖节奏。

擅自停药，可能出现哪些危险？

血糖迅速反弹。很多患者停药后几天到几周内，空腹血糖和餐后血糖明显升高。

增加急性并发症风险。严重时可诱发糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态，这些都属于危险情况，严重时甚至危及生命。

并发症进展加快。高血糖持续存在，会加速肾脏、眼底、心脑血管损伤。有些患者等到出现视力下降、蛋白尿、手脚麻木时，往往已经错过最佳干预时机。

并不是所有人都要“一辈子一个方案”，以下情况需要及时咨询医生：血糖持续不达标；经常发生低血糖；怀孕或计划怀孕；出现严重感染、手术、住院，肝肾功能变化；饮食和体重明显改变。医生会根据情况调整药物种类或剂量，而不是简单停药。

当然，降糖药只是控糖的一部分，真正有效的管理，还包括控制饮食、规律运动、保持体重、规律监测血糖、保证睡眠、戒烟限酒。如果只依赖药物，却长期暴饮暴食、缺乏运动，血糖同样难以稳定。

糖尿病管理是一场“持久战”。降糖药不是“想吃就吃、想停就停”，规范服药的目的是让血糖长期稳定，减少并发症风险，保护心、脑、肾和血管健康。

据大河健康报