

近视的人真的不能吃甜食？

糖尿病人到底能不能吃红薯？

孙卉 古瑾

寒冷的冬季，大街小巷到处飘散着烤红薯的香味。一个完美的烤红薯不仅香甜软糯，还能暖手，拿在手上就是冬天独一份的仪式感。那么糖尿病患者能吃红薯吗？怎么吃才能不飙升血糖呢？

市面上的红薯主要有红心的、白心的、紫心的几种，这3种红薯中红心红薯的能量最低，其能量分别是白心红薯和紫薯的57%、53%，所以建议糖尿病患者优先选择红心红薯。

红薯的吃法应当是替代部分主食吃，建议糖尿病患者每天吃100克，相当于半个拳头大小。在吃红薯的同时，需要少吃25克的米面。红薯最多替代一顿主食，别三餐主食都吃红薯，因为红薯的蛋白较低，营养没有米面均衡。

吃红薯要注意烹饪的方法，蒸红薯和烤红薯谁更健康呢？烤红薯的口感更加香甜，香气更加浓郁，而蒸红薯和煮红薯的口感更加湿润，但是香气相对较弱。从升糖指数(GI)的角度来看，烤红薯和蒸煮红薯在含糖量上有明显不同。升糖指数是衡量食物中碳水化合物对血糖水平影响的指标，数值越低表示对血糖影响越小。蒸煮的红薯的升糖指数是77，而烤红薯升糖指数高达94，这是因为在烤红薯的过程中，部分蔗糖转变成升糖更快的麦芽糖，意味着它们能快速分解为糖分，可能会导致血糖水平的短时上升。因此糖尿病患者吃红薯，建议蒸或煮，不建议烤。

另外，吃红薯应放凉了再吃，因为温度越高，升糖速度越快。糖尿病患者在享受美味的同时，要做好血糖监测，同时要注意合理搭配饮食，吃红薯的同时应搭配升血糖慢的叶菜类和蛋白质类食物，如此才能吃出美味，吃出健康。



健康门诊

孙卉 古瑾

前段时间曾经有个热搜，说“近视的人不能吃太多甜品”，认为吃太多甜食可能会加重近视程度。有不少网友表示不理解，“近视的人难道连甜的也不能吃了？”也有网友调侃地说：“我视力不好，这条就当没看到。”

近视的人真的不能吃甜食吗？对此，专家表示，其实甜食本身并不会直接影响视力，偶尔吃甜食一般也不会导致近视，甜食对视力的影响主要取决于摄入量，如果每天都大量摄入糖分，那就有可能导致近视的加深。

一般来说，3岁以上儿童及青少年，每日糖分摄入建议控制在10-25克，也就是饮食总热量的5%；成年女性每日糖分摄入量尽量不要超过100卡（约25克）；若是成年男性每日糖分摄入量应不超过150卡（约36克）。

为什么过量摄入甜食会影响视力？专家介绍，吃甜食对视力的影响和眼睛的“巩膜”有关。

过量的糖分摄入会影响人体对食物中钙离子的吸收，而在儿童时期，眼球纤维膜的发育正需要长期摄入相对量的钙，过量吃糖导致体内缺钙容易使眼球壁弹力减弱，同时巩膜壁也会逐渐下降。此时在眼外肌的长期机械力牵拉作用下，薄弱的眼球壁就容易由近圆形变为椭圆形，眼轴也会随之增长，时间长了就会造成近视或近视加深。

其次，巩膜是眼睛最外层眼球壁，它在代谢过程中需要大量的维生素，尤其是维生素B族。而维生素B₁对视神经有养护作用，其含量的高低会影响视神经的状态。但是，甜食中的糖分在人体内代谢时，需要大量维生素B₁帮忙。经常性大量吃甜食，就会造成维生素B₁缺乏。这样引起的后果，除了使眼睛容易疲劳，还会使视神经因“营养短缺”而出现“故障”，同时会影响体内的糖类氧化，不完全氧化物滞留于血液内会诱发或加重视神经炎。

另外，过量糖分摄入还会造成晶状体硬化，增加白内障的发生概率。

“所以，无论身处哪个年龄段，都应该减少添加糖的摄入，特别是还在发育中的儿童与青少年。”专家表示，

对于饮食中包含的果糖、乳糖、淀粉中的糖分可以正常摄入，但不需要另外频繁性过量食用甜食。

美国一项研究指出，少吃糖可以缓解近视。研究人员对比发现，高糖饮食会引发视力退化，包括视网膜色素上皮细胞萎缩以及光受体损伤，低糖饮食则不会引发上述症状。从高糖饮食转变为低糖饮食后，视网膜损伤症状得到了缓解。

事实上，每个人自身遗传的机制不同，少部分人确实更不容易近视，或者相较他人来说度数增长更缓慢。大部分孩子刚出生时都是远视眼，这是生理性远视，也是一种“远视储备”，会随着年龄增长逐渐消耗，不同的消耗速度决定了是否近视。

受遗传因素影响，有人出生时远视度数更高，并且在生长发育中，户外活动较多，近距离用眼少，“远视储备”充足，近视的可能性就会降低。有些儿童青少年过多使用电子设备，睡眠和户外运动不足，会导致“远视储备”过早消耗，最终出现近视等问题。

所以，在保护眼睛这件事上不能放松警惕，科学用眼，增加户外活动，及时给眼睛补足营养。