
多吃点糖真能患上糖尿病？

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/709.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

人们普遍认为，糖是诱发糖尿病的唯一原因，毕竟糖尿病的主要特征是血液中高水平的糖分；首先通过尿液的甜味就能鉴别糖尿病，随后患者的病症就非常明显，尿糖就预示着患者机体高水平的糖分，随着时间的推移，糖尿病的治疗主要是从吃糖开始的，对于患者而言，在日常生活中应该尽量避免高水平糖分的摄入。



如今，关于应该摄入的糖分量、临界值以及糖分在糖尿病发病上所扮演的关键角色，科学界还存在一定的争论。1型糖尿病是一种自身免疫疾病，即遗传因素和环境因素在其中扮演着关键角色，有研究就表明，糖分的摄入或许在个体患1型糖尿病上扮演着关键角色，但这些研究往往并不是决定性的。

而对于2型糖尿病而言，从原则上来讲，高糖饮食影响或者加速疾病的进展常常依赖于患者对饮食消耗的模式，但认为膳食糖分是诱发2型糖尿病的原因或许需要强有力的研究证据，即要么是糖分会增加体重和体脂，要么就是糖分会对个体患上2型糖尿病产生特殊的影响(不论体重或体脂)。

当我们谈论糖时对我们意味着什么？

大多数人所理解的糖是蔗糖，即葡萄糖和果糖的混合物，人们常见的误解就是血糖完全来自于饮食中的糖分，包括血糖在内，体内几乎所有的糖分的主要形式都是葡萄糖，而葡萄糖属于碳水化合物家族中众多糖类的一种。

糖分能够组成日常饮食中的一小部分，但并不是所有形式的糖分都能够同样地提高机体的血糖水平，而其它碳水化合物，以及脂肪和蛋白质也会影响机体的糖分水平。动物实验研究结果表明，高糖饮食能够导致体重快速增加，而且还会损伤机体有效调节血糖的能力，但这些效应主要是由于蔗糖的果糖成分，而并非葡萄糖。

在人群中，高糖饮食被认为会增加体重，同时还会增加人们心血管疾病的发病风险，但这些影响似乎只有在卡路里不被控制的情况下才会发生，简单地通过另外一种来源来交换额外的糖类似乎并不能有效抑制这些负面影响，此外，大量观察性研究结果也并没有发现膳食糖分和2型糖尿病之间的有害关联。

2型糖尿病的发生是由机体体重上升所引起的，肥胖人群可能会摄入更多的东西，并不仅仅是糖分，而且来自其它营养物质的额外热量也会导致体重增加，很多含糖的加工食物，比如蛋白和巧克力，都含有大量脂肪，其或许会对卡路里的产生做出更大的贡献。



关于糖分并没有什么特别的

最近研究人员的争论又转移到了含糖饮料上，比如起泡汽水，相比固体食物而言，含糖饮料中的糖分要更少一些，而且其还会让我们食欲大增，含糖饮料常常与2型糖尿病发病相关，这并不依赖于体脂，而且人工加糖的低热量饮料也是如此，尽管果汁与起泡汽水的含糖量类似，但其却与个体患2型糖尿病并无关联。

糖分和其它食物似乎并没有什么特别之处，而且糖类本身并不会引发2型糖尿病，一般而言，摄入过多糖分的人群似乎更易于趋向不健康的饮食和生活方式，当然还包括其它的因素，比如城市的生长模式、建筑环境、食物环境、有压力的工作、睡眠质量较差以及食物价格等，这些因素相比膳食糖类而言都会增加人们2型糖尿病的发病风险。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发