

# 糖化比氧化更为可怕

日本易食研究所 大林惠运

什么是糖化？

我们可能都有这样的体验。烧菜时火开的大了，一不小心就会将鱼、肉、蛋、菜烧焦。而这个黑如焦炭的过程，就是糖化反应的一种。我们把雪白的砂糖或绵白糖放在锅里加热，颜色就会渐渐变成褐色，随着加热时间的延长，褐色会越来越深。而我们吃的面包。表面为什么会有一层淡褐色覆盖，也是面粉中含有的糖分，在烘烤中产生糖化反应后形成的。这些都是糖化反应。

我们的食品中，特别是加工食品如糖圈圈、蛋糕及部分饮料中，使用糖化反应比较频繁的。

糖化反应实际上是单糖与蛋白质、脂肪，不通过酵素而进行的一种结合，共有两种方法。前面所述的是其中的一种，是在生体外实行的。而另一种，则是在生体内实行的。所谓生体，不光是指人类，也包括各种动物，因为是指活着的，具有生命体征的，故称为生体。

医学上认为这种烧焦的菜肴食用后会致癌。其实并非如此简单。因为，只是少量的摄取烧焦的鱼、肉、蛋、菜，并不可能致癌。人体自身就有分解和排除的能力。根据实验的结果，只有每天摄取4吨卡车装载的一车烧焦的食物，长期持续的话才会致癌。而在现实生活中，要摄取如此众多的焦化食物，是不可能的。

生体内的糖化，主要是通过被人体吸收后进入血液中的单糖进行的。单糖有三种，一种是葡萄糖，一种是果糖，还有一种是半乳糖。而这三种单糖中，后两种比葡萄糖更容易发生糖化反应。

由于人体内发生糖化反应的物质，排出体外的时间较长，医学上利用这一特征，通过检查糖化血红蛋白的数值，判断糖尿病的有否。

但是，糖化确实对人体的健康会产生危害。近年来国际上的最新研究，发现糖化反应是引起人体老衰的主要原因，与糖尿病的发生有关，也与视网膜的健康和心脏病，特别是对冠状动脉粥样硬化的发生有极大的关联。

由于糖化反应会阻碍细胞与分子的关系，形成过氧化氢等强大的氧化剂来对人体进行打击。特别是对寿命较长的胶原蛋白的蛋白质，神经细胞的打击和伤害是长时间的。从而使人容易衰老。所以，从抗老衰的角度来说，预防糖化反应是极其重要的。

人体的被糖化，正如前述的食物被烧焦或烤焦一样，人体内部的器官、组织也同样发生了被焦化的现象。可想而知，当这些器官、组织焦化后，在人体不但失去了它们应有的功能，还会妨碍人体的正常运营，给人体的健康带来各种危害，而这种危害，远比单纯的氧化要强大得多。

正因如此，抗糖化的理论和活动应运而生。

作为抗糖化的方法，首要的是减少糖的摄取，当然包括控制碳水化合物的摄取量，因碳水化合物的最终分解物也是单糖。体内单糖有多余了，不但会增加肥胖的风险，更会增加糖化的发生，因为多余的单糖会与体内的胶原蛋白等的蛋白质和脂肪产生糖化反应。

除最上面散放的烘烤的大蒜片之外，其他食物都能抗糖化的



糖化反应后产生的物质叫“AGE”，这是糖化的最终产物，是促进人体老化的强敌，是人类健康的最大的敌人。人脑的皱纹中 AGE 会大量集中，这是阿尔兹海默病的原因，也是使皮肤的皱纹大量发生的原因。

再有，平时我们在烹调鱼、肉类食品时，尽量不要总是使用油炸、烘烤等方式。当然，偶尔用是没有问题的。而应多食用蒸煮的方法。因为，这样能将 AGE 的发生，降低 90%。

发生糖化的食物，但旁边的小辣椒和小青柚除外



不要以为 20 岁、30 岁的年轻人与老化无缘。其实好多这一年代的年轻人，其器官、血管、骨质等已经远超自身年龄的人比比皆是。我遇到的年轻女性，其血管年龄以达 40 岁，骨质年龄已达 50 多岁，可见，年纪轻轻身体发生老化的，已不稀罕。

糖化，可能对我们来说，是一个新的名词，很多人尚未知悉。但它是我们人类的大敌，更是健康的无形杀手。请多加注意。

2016 年 12 月 4 日