

近日，“碳水脸”“蛋白脸”的概念在短视频平台爆火，一些博主把脸肿、皮肤松垮暗沉、长痘、下颌线模糊等问题，统统归因为“碳水吃太多”。这些问题真的是吃碳水导致的吗？多吃蛋白质，就一定更美更健康？

通过求证福州大学附属省立医院临床营养科副主任医师孙铭遥，从接诊案例中可以看到，如果“控碳水”是为了减肥、抗衰，长期断碳或者吃不够碳水，不但难以实现“变美”的初衷，还会给身体健康和心理健康带来一系列的风险。

■“好碳水”主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物。 VCG供图

主食吃多了会变“碳水脸”？真相来了

1 压根没“碳水脸”这回事

“碳水脸”没有任何医学依据。它大抵是指吃胖或水肿导致面部状态不佳。但将复杂的营养健康问题，简单粗暴地归结为“碳水让人变丑”，将合理的膳食建议，扭曲为“碳水→肥胖→丑陋→不自律”的焦虑链条，不仅缺乏严谨的科研支撑，把本是以健康为初衷的讨论，滑向了对外貌刻板评价的方向。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出：“‘碳水脸’是对碳水化合物的污名化，这种简单的归因逻辑不仅缺乏严谨依据，还可能误导公众形成非理性的饮食观念，引发焦虑。”人体面部轮廓主要由骨骼决定，所谓“戒碳后面部变清晰”，不过是热量摄入减少导致的脂肪自然下降，瘦了自然线条更清晰，没有直接因果关系。

科学事实很明确：碳水化合物是人体三大能量营养素之首。《中国居民膳食指南(2022)》明确要求：每天50%~65%的能量来自碳水。也就是说，我们一半以上的动力都靠它。

2 变美，真的是因为“控碳水”吗？

很多人“控碳水”后，可能会快速收获“脸小、消肿、线条清晰”的效果。这与碳水对身体的作用机制相关。碳水进入人体后，会转化为糖原储存在肌肉和肝脏中，而每1克糖原，会伴随储存3克~4克水分。这也是很多人大量吃主食后，会轻微面部浮肿的原因。

短期“控碳水”、减少主食摄入，身体糖原快速消耗，水分随之流失，最直观的变化就是脸部消肿、轮廓紧致、体重下降。但这只是水分和糖原流失的暂时效果，一旦恢复正常饮食，身体快速复储糖原和水分，体重也会随之迅速反弹。

即便如此，所谓“控碳水”期间的面部变化，更多是多重因素叠加的效果。

3 多吃蛋白质就一定健康吗？

随着“控碳水”热潮兴起，“高蛋白、零碳水”被奉为网红变美公式。

适量补充蛋白质，确实对身材和颜值大有裨益。优质蛋白质是皮肤细胞修复、胶原蛋白合成的重要原料，能够维持皮肤弹性、细腻肤质；同时可以维持肌肉量、提升基础代谢，是健康变美的重要营养素。但蛋白质绝非越多越好，极端“高蛋白、低碳水”饮食，暗藏诸多健康风险。

如果盲目超量摄入蛋白质，“营养好物”就会变成身体负担。人体代谢蛋白质产生的尿素氮、肌酐等废物，全部依

靠肾脏过滤排出，长期超量摄入蛋白质，会持续透支肾功能，加重肾脏代谢负担。这种失衡饮食模式，还容易引发血脂异常、高甘油三酯、高胆固醇等问题，同时会打乱身体酸碱平衡，引发身体疲劳、免疫力下降等一系列亚健康状态。

此外，无论是为了减脂还是养生，“控碳水”人群大多会搭配规律作息及运动，多重良性习惯叠加，才带来了好气色、好体态。

因此，所谓“控碳水”收获的脸小、消肿，很多情况下不能简单归因为碳水摄入的减少。

4 吃对“好碳水”才能更健康

我们反对的是极端断碳、盲目戒碳，真正的健康变美思路，从不是单纯戒掉碳水，而是戒掉“坏碳水”，吃对“好碳水”。

“好碳水”主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物，具备低GI、高膳食纤维、高营养密度的特点。它们消化吸收较慢，能持久稳定地供能，避免血糖快速大幅波动，有助于降低糖尿病和心血管疾病风险，如糙米、燕麦等全谷物；红豆、绿豆、鹰嘴豆等豆类；土豆、山药、紫薯等根茎类主食；樱桃、蓝莓等富含抗氧化物质的低GI水果。研究发现，高质量碳水饮食对于减缓衰老、体重管理至关重要。

而“坏碳水”多为精加工或大量添加糖的食品，如白面包等精致谷物加工类食品，糕点、糖果等甜食与饮料，油饼、油条、炸糕等，它们虽然好吃，但营养价值低，升糖快，长期大量食用，会增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病风险。

长期“断碳水”或碳水不足，身体会怎样？很多人只看到短期断碳的“变美假象”，却忽略了身体长期的反噬损伤。长期碳水摄入不足，绝非简单的没力气、气色差，而是会对代谢、心脑血管、情绪、内分泌造成一连串伤害。

研究显示，长期不吃主食、极端低碳的人群，患上各类心血管疾病的风险，比正常饮食人群高出2倍。其中包含心脏病发作、中风、外周动脉疾病等。大脑的主要能量来源是葡萄糖，也就是碳水分解后的产物。长期碳水摄入不足，大脑会长期处于“缺电”状态，损害记忆力、反应力和认知能力。人体部分脑细胞、红细胞只能依靠葡萄糖供能。长期不吃碳水，血糖难以稳定，大脑“快乐激素”血清素合成不足，人很容易陷入情绪低落、烦躁易怒、焦虑内耗的状态，情绪极其不稳定，还会伴随失眠、多梦、睡眠质量差等问题。

在临床上，营养科接诊了大量跟风戒碳水、长期低碳饮食的患者，其中20~35岁女性最为常见，她们的症状也很典型：皮肤干燥脱屑、面色萎黄；全身乏力、怕冷、便秘、口臭(带有酮体味)；脱发；月经稀发甚至提前闭经。

总而言之，盲目断碳、极端低碳看似能短期掉秤，实则对全身多个系统造成连锁损害，是典型的“得不偿失式变美”。

(综合新华社和央视新闻)

■玉米、南瓜、红薯、淮山等主食是有益健康的“好碳水”。