

糖类对人体健康的影响

糖类（碳水化合物）是人类赖以生存的重要物质之一。糖类物质的合理摄入对人体健康非常重要。如果糖类摄入过多，有可能会提升心脏病、高血压、血管硬化症及脑卒中、糖尿病等疾病的发病几率，糖类摄入过多还容易引起龋齿、近视、软骨症、消化道疾病等。另一方面，如果葡萄糖来源缺少，则会出现人体消瘦、抗病能力下降，容易感染甚至低血糖等症状。

因此，应根据具体情况适当限制摄入量，世界卫生组织建议，每天糖的摄入量应控制在 50 克以内，根据中国人体质和实际情况，青少年每天糖分摄入量不应超过 25 克。