



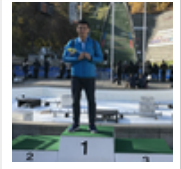
訪客 於 2022/11/07 10:57

#1

請問版主，
生酮飲食可能傷身，那時下流行的168斷食或更長時間的斷食，說可以啟動細胞自噬有助健康，是真的嗎？謝謝

飲食不過量，運動優於168斷食。

wleemc 於 2022/11/07 15:29 回覆



陳厚廷 於 2022/11/07 11:07

#2

醣類主要是容易發胖
這年頭身材更重要

糖不過剩對身體有益。糖不夠用，對身體有害。

wleemc 於 2022/11/07 15:25 回覆



訪客 於 2022/11/07 13:55

#3

教授好，請問教授，那小孩愛吃的糖果零食餅乾，每天不過量是否也ok？謝謝教授

是的，糖不過剩對身體有益。糖不夠用，對身體有害。

wleemc 於 2022/11/07 15:24 回覆



Steve 於 2022/11/08 12:02

#4

那糖過剩的指標只有脂肪積聚嗎？還有其他身體變化可以看出來是糖吸收過多嗎？

體重是最簡單可靠的指標。

wleemc 於 2022/11/08 12:13 回覆



訪客 於 2022/11/08 13:04

#5

剛才開車看到路邊有人昏倒，五個人在幫他撐傘
苗後的世界這已成常態。真如教授所言。



訪客 於 2022/11/08 19:51

#6

《DIED SUDDENLY》官方預告片 中文字幕
正片 11/21 公開播映

<https://files.catbox.moe/60c1hp.mp4>

訪客 於 2022/11/08 21:22

#7

所以很多健身網紅推銷的高蛋白粉，長期吃的話以後腎臟會出問題是嗎？



只有害處，沒有好處。

wleemc 於 2022/11/08 22:57 回覆



大肌肌就帥幾年 然後身體就壞了 於 2022/11/08 23:01

#8

大肌肌就帥幾年
然後身體就壞了



訪客 於 2022/11/09 08:16

#9

請問版主，
有時吃完飯會想睡覺，主張生酮飲食的人說是胰島素分泌造成的，真的是這樣嗎？謝謝

吃完飯會想睡覺，是因為吃太多。

生酮飲食會造成慢性傷害。回歸神農才是王道，中國人自古吃米麥+黃豆延續3600年文明而不輟。

wleemc 於 2022/11/09 08:28 回覆



訪客 於 2022/11/09 08:42

#10

請問教授
因工作三餐都在外面隨便吃,如想吃1.2種保健食品來吃的話,會建議須補充哪種營養素的??謝謝

不需要補充營養素。

wleemc 於 2022/11/09 23:21 回覆



訪客 於 2022/11/09 14:28

#11

古人久久吃一次肉 是否少肉飲食對身體也是不錯? 總覺得現代人吃太多肉

看個人喜好。

wleemc 於 2022/11/09 23:20 回覆



訪客 於 2022/11/10 17:22

#12

請問教授三餐飲食都怎麼吃?

正常吃

wleemc 於 2022/11/10 19:34 回覆



訪客 於 2022/11/10 18:37

#13

31歲健身教練突然中風頓失自理能力

<https://holiday.presslogic.com/article/353488/%E6%9D%B1%E5%BC%B5%E8%A5%BF%E6%9C%9B-%E5%A5%B3%E5%81%A5%E8%BA%AB%E6%95%99%E7%B7%B4-%E4%B8%AD%E9%A2%A8-%E5%AA%BD%E5%AA%BD-%E6%94%BF%E5%BA%9C%E6%B4%A5%E8%B2%BC-31%E6%AD%B2>



訪客 於 2022/11/10 18:48

#14

台灣大賽第4戰女球迷1局上疑腦中風昏迷 送醫搶救不治
<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=1205993>

訪客 於 2022/11/11 10:55

#15

教授好!



看了您的文章，道理上明白，但放到現實比對我朋友的狀況，還是感到疑惑。

朋友是糖尿病高危，靠生酮飲食+高強度運動，人瘦了，體檢報告也沒紅字了，精力旺盛活蹦亂跳，他大概平均一個月才放肆吃一次碳水，平常完全斷絕糖和五穀類，已經生酮大概四五年，看起來沒問題。

問題還沒發生。有一天突然傳來他的死訊，不要驚訝。

wleemc 於 2022/11/11 11:28 回覆



訪客 於 2022/11/20 14:45

#16

請問教授"口服睪固酮"算不算邪魔歪道?還是說應急用(男性老化荷爾蒙減少的肌少症),不能長期吃?口服睪固酮會增加癌症機率嗎?

健身濫用睪固酮 肌肉消風硬不起來

<https://health.ltn.com.tw/article/paper/1398118>

男子之前自行補充睪固酮過量，抑制睪丸分泌功能。由於身體無法自行分泌，只能暫時注射睪固酮改善。在"注射"治療後，體重又回升5公斤，性功能也獲改善。
=>跟糖尿病一樣,口服用到極至無效後改為"注射"?

練肌肉亂吃藥 猛男不孕 濫用睪固酮 如練《葵花寶典》睪丸剩不到3公分

<https://www.appledaily.com.tw/headline/20200115/2EJCS6UULTDJJNHNO7E56AQYW4/>

固醇類的內分泌(Cortisone、Estrogen、Testosterone)都不能長期吃，因為會抑制甚至破壞下視丘及腦下垂體分泌刺激固醇類內分泌合成的激素。健身服用任何藥物或高蛋白促進肌肉增大會對全身器官造成慢性傷害。

wleemc 於 2022/11/20 15:22 回覆



訪客 於 2022/12/06 09:54

#17

所以吃高蛋白健身咖

持續太多年

老了身體都慘慘

吃什麼都適量多樣化就好