



訪客 於 2022/10/30 19:09

#1

終於等到有醫德良知者願意寫出這樣一篇！

請教李醫師教授，各種醣類來源尤其是果糖的生化生理代謝路徑不同之處如何與部分外食飲料族群脂肪不當堆積相關？

現代人的食物隨手便能輕易獲得，「糖」的問題在過剩，吃下去的果糖會轉變成葡萄糖供應能量，過多的葡萄糖會轉變成脂肪酸，以三酸甘油酯貯存在肝臟、肌肉、脂肪組織，因此過剩的糖必須想辦法消耗掉，人體才會健康。只要糖不過剩，過剩了就想辦法消耗掉，吃甚麼糖都不影響健康。人體不會區分糖來自飲料或來自米飯。

wleemc 於 2022/10/30 19:35 回覆



訪客 於 2022/10/30 19:37

#2

那低醣飲食是否適當？會不會比一般飲食減少脂肪肝or高血糖的風險？

謝謝解惑～

醣類必須夠用，人體才會健康。怎樣才夠用，又避免過剩，每個人不一樣。

wleemc 於 2022/10/30 19:42 回覆



健身愛好者 於 2022/10/31 09:15

#3

請問教授,健身增肌的人應該採取哪種飲食比較洽當?乳清蛋白的攝取是否會影響胰島素分泌?感謝教授的回答.

正常飲食。  
蛋白質不會影響胰島素分泌。

wleemc 於 2022/10/31 11:52 回覆



訪客 於 2022/10/31 10:24

#4

請問教授一天吃幾顆蛋？多少顆算過量呢？謝謝

吃蛋沒有過量的問題，只有，「你為何要吃那麼多蛋？」的問題。

wleemc 於 2022/10/31 11:53 回覆



李秀滿 於 2022/10/31 12:31

#5

[醣類必須夠用，人體才會健康。怎樣才夠用，又避免過剩，每個人不一樣。]

請問教授,人體生理如何感覺"醣類夠用"?若不夠用,生理症狀有何表現?又,醣類太多,胰島素分泌不穩定,是否容易導致血糖不穩而易發糖尿病?我們在日常生活該如何攝取適量醣類?李教授的圖片裡有很多豆類,患有痛風的病人能吃豆類嗎?謝謝教授的解說!

"醣類若不夠用",人體會去燃燒脂肪(不會有感覺)，短期可以，長期會造成酮酸中毒(從沒症狀到突然昏迷)。

醣類太多，會轉變成脂肪儲存在肝臟、肌肉、脂肪組織。脂肪儲存的空間完全填滿後，葡萄糖無法再進入肝臟、肌肉、脂肪組織轉變成脂肪酸，就會引起糖尿病。

正常均衡的飲食一般不會吃過量的脂肪，因為細胞需要大量脂肪酸去建構"膜"，體重是攝取醣類是否過量的指標，體重上升，即代表醣類過剩。

文中的豆，只是說明大部份植物的果實脂肪含量不高，用來榨油的果實如花生、黃豆、葵花子，脂肪含量才會特別高。

痛風是某些人的關節液偏酸使尿酸沉澱造成，其實痛風與血中的尿酸值沒有直接的關係，關節液pH 7.4，血中尿酸高，不會有痛風。尿酸是Purine的代謝產物，如果不能吃豆類，那所有的肉都不能吃。防止痛風發作要避免局部體液pH突然下降--->避免喝酒，避免讓細胞進行無氧呼吸、避免讓細胞大量氧化脂肪酸，總而言之，只要血中沒有過多的有機酸，通常不會有尿酸沉澱。以喝酒為例，Ethanol--->Acetadehyde--->Acetic acid(乙酸)，即使血中尿酸不高，某些人照樣會引起痛風發作。

wleemc 於 2022/10/31 13:08 回覆

訪客 於 2022/10/31 14:28

#6

李教授，人類最原初的動力：精子能量來源，為何是果糖而非葡萄糖？這一點身體對糖的需求是有區分的？



因為果糖的Glycemic index是人體各種Sugar最低的，Glycemic index越低，消耗越慢，因此精子在進入子宮後 "慢慢" 使用果糖，存活時間較久。

如下面網站的圖示，如果葡萄糖的GI (Glycemic index)是100，果糖則是15，差別很大。  
[https://www.opportunityfitness.com.au/glycaemic\\_index\\_weight\\_loss](https://www.opportunityfitness.com.au/glycaemic_index_weight_loss)

wleemc 於 2022/10/31 15:20 回覆



Blue1ove1968 於 2022/10/31 14:31

#7

請問教授如何代謝過多的醣類？是否可以藉由每天運動一個小時或多吃哪些種類食物，來達到代謝過多的醣類？謝謝！

大部分的健康成人，每天早晚慢跑一小時(很難辦到)，不管怎麼吃都不會有醣類過剩的問題。

wleemc 於 2022/10/31 15:28 回覆



訪客 於 2022/10/31 16:22

#8

請問版主，  
只要糖不過剩，過剩了就想辦法消耗掉，吃甚麼糖都不影響健康。  
很多文章都說高果糖玉米糖漿的危害,難道也是誤解? 也是攝取量的問題嗎?謝謝

醣類，只要不過剩，吃甚麼糖都不影響健康。

wleemc 於 2022/10/31 16:40 回覆