



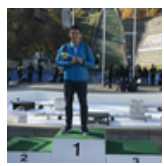
訪客 於 2022/11/07 10:57

#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



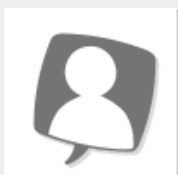
Steve 於 2022/11/08 12:02

#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

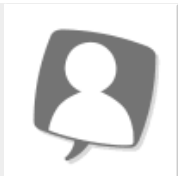
請問教授三餐飲食都怎麼吃？

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

