



訪客 於 2022/11/12 20:35

#1

那像是麥芽糖精, 濃縮玉米糖漿 之類的糖精是否對肝臟的負擔更大? ,因為以前好像聽說過此類在肝臟分解時間要比果糖更多倍才有辦法分解造成肝臟負擔

另外像:甜味劑(甘草酸鈉)之類的是不是比較不好

謝謝解惑~

麥芽糖、濃縮玉米糖漿，加上你每天吃下去到葡萄糖，不過量，都不會增加肝臟的負擔。

少量的甘草酸鈉，對人體有益。

[wleemc](#) 於 2022/11/12 21:04 回覆



訪客 於 2022/11/12 23:29

#2

李教授，歪個樓：脂肪酸直接參與身體的細胞構成，脂肪應該有好壞之分吧？比如動物脂肪和植物油之間做選擇，應該如何選擇？

脂肪酸不過量，沒有好壞。

除了兩種必需脂肪酸(Linoleic acid與alpha-Linolenic acid)需從食物獲得，人體可以用醣類合成其它脂肪酸，或由其它脂肪酸轉變成缺乏的脂肪酸。

[wleemc](#) 於 2022/11/12 23:41 回覆



訪客 於 2022/11/13 00:20

#3

有無過量是用總熱量算嗎

體重

[wleemc](#) 於 2022/11/13 08:14 回覆



訪客 於 2022/11/13 00:23

#4

請問版主，疫苗後除了掉髮，請問為什麼還會掉眉毛？謝謝版主

自體免疫反應。

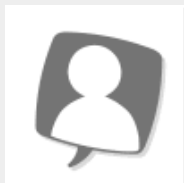
[wleemc](#) 於 2022/11/13 08:15 回覆



訪客 於 2022/11/13 00:40

#5

版主已說過：疫苗引發的「自體免疫反應」及「免疫失衡」可能發生在任何器官或組織。



訪客 於 2022/11/13 01:57

#6

1."當葡萄糖攝取過多時，果糖便被人類視為壞糖，因為從動物實驗發現，當葡萄糖攝取過多時，果糖會促進肝臟脂肪合成，造成脂肪肝，並抑制脂肪酸氧化，造成ER(Endoplasmic reticulum) stress及肝臟發炎。"

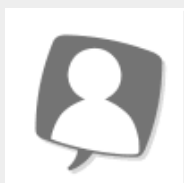
版主所提到的葡萄糖，在一般人的日常生活主要是否就是蔗糖來源？

2."除了兩種必需脂肪酸(Linoleic acid與alpha-Linolenic acid)需從食物獲得，人體可以用醣類合成其它脂肪酸，或由其它脂肪酸轉變成缺乏的脂肪酸。"

版主是否有推薦的兩種必須脂肪酸攝取來源？

1. 蔗糖是葡萄糖與果糖組成的雙糖，米麵是葡萄糖組成的多醣。
2. 黃豆。

[wleemc](#) 於 2022/11/13 08:16 回覆



訪客 於 2022/11/13 09:34

#7

當葡萄糖攝取過多時，果糖會促進肝臟脂肪合成，造成脂肪肝，並抑制脂肪酸氧化
版主，抑制脂肪酸氧化，不是好事嗎？謝謝

脂肪酸氧化才能消耗過多的脂肪。葡糖糖攝取過多，會轉變成脂肪酸，人會變胖。

[wleemc](#) 於 2022/11/13 09:59 回覆



訪客 於 2022/11/13 09:58

#8

請問版主，
黃豆有GMO 和 Non-GMO, 是否最好選擇 Non-GMO呢？謝謝

兩者其實沒有差別。

[wleemc](#) 於 2022/11/13 10:03 回覆



訪客 於 2022/11/13 10:24

#9

請問版主，
以體重為標準攝取熱量，那建議的體重範圍是BMI 多少？還是有其它計算標準？

BMI 24為標準，但可自己設定標準。

[wleemc](#) 於 2022/11/13 10:29 回覆



訪客 於 2022/11/13 11:18

#10

請問教授對"代糖"有何看法?安全嗎?售價還很貴...

不要吃

wleemc 於 2022/11/13 11:54 回覆



李秀滿 於 2022/11/13 12:37

#11

想請教教授,"米麵在小腸分解成葡萄糖",有醫師也指出,小麥裡的"麩質"是引起腸胃.甚至是身體過敏的物質,李教授對於米,和麥的攝取比例,有安全建議嗎?謝謝教授釋疑!

1. 東方人極少對麩質過敏。
2. 沒有安全建議。

wleemc 於 2022/11/13 13:03 回覆



訪客 於 2022/11/13 12:57

#12

看了版主這篇，益發覺得人體工廠真是精細奇妙，卻又產生一個直覺反應：同時服用降血脂的藥和降血糖的藥會不會是吃心酸的但又不能不繼續這麼吃？我可能理解有誤，請指正，謝謝🙏

過多的葡萄糖會轉變成脂肪酸，血糖高如果血中胰島素值正常，高血糖的原因是肝臟與肌肉儲存肝糖的空間已滿，肝臟、肌肉、脂肪組織儲存脂肪的空間也滿了，這種高血糖不需要吃降血糖藥，而是要把肝糖與脂肪儲存的空間騰出來，血糖就會恢復正常。高血脂也如此，治療的第一步不是吃藥，而是把肝糖與脂肪儲存的空間騰出來。

wleemc 於 2022/11/13 13:14 回覆



Bluelove1968 於 2022/11/13 13:10

#13

請教版主：以下的觀念是否是錯誤的？謝謝！

愛吃甜，早失智？新研究發現糖如何蠶食大腦
<https://tinyurl.com/ttm5jv2b>

別吃太多糖！研究發現 高血糖恐是阿茲海默症兇手
<https://tinyurl.com/4t9rms8e>

過多的葡萄糖必須靠運動消耗掉，否則會生病，不只神經系統，全身器官都會生病。

wleemc 於 2022/11/13 13:17 回覆



Bluelove1968 於 2022/11/13 13:26

#14

再請教版主：請問「把肝糖與脂肪儲存的空間騰出來…」的具體方式為何？是否也是要每天運動，把過多的糖分代謝掉？謝謝！

只能靠運動。

血中胰島素正常的糖尿病病人，根本不需要吃降血糖藥。

wleemc 於 2022/11/13 13:32 回覆



訪客 於 2022/11/13 14:16

#15

教授是指有無過重來判斷有無超標嗎？

另外再請問一下

也是健身咖間流傳說吃糖會對胰臟負擔大
這是不是也是胡說八道

1. 體重增加是醣類過剩的指標。
2. 醣類過剩會增加全身器官的負擔。

wleemc 於 2022/11/13 16:35 回覆



訪客 於 2022/11/13 14:41

#16

承樓上詢問同時吃兩種藥。但台灣醫界通常不這麼做對吧？！往往讓病人先開始吃其一，過一段時間後發現另一個數據也超標了，還告訴病人根據醫學指引，已經在服藥改善一種代謝功能的患者，他另一個數據的監測門檻要更嚴格，所以就再加開另一種藥給病人。病人恰巧沒有規律運動的恆心毅力，就落入了藥藥相連到天邊的困境。我姐姐一直都有規律運動的習慣，飲食方面也正常適量，兩年前因血糖值超標而先從降血糖藥開始吃（沒聽聞醫生有沒有告知胰島素是否正常），後來幾個月後醫生開始叫她吃降血脂藥。

很少醫師懂生化，包括新陳代謝科醫師。

wleemc 於 2022/11/13 16:37 回覆



訪客 於 2022/11/13 14:43

#17

請教版主，醫院每三個月定期抽血檢查，但只有測飯前血糖(AC)與醣化血色素(HbA1C)，血中胰島素一般醫院可測嗎？胰島素值多少才算是正常？

醫院可測胰島素。

高血糖且飯前高胰島素的人，運動三個月，把肝醣與脂肪儲存的空間騰出來，九成糖尿病可不藥而癒。

胰島素的正常值很寬，各醫院的數值單位不同。

空腹 < 25 mIU/L 或 < 174 pmol/L

wleemc 於 2022/11/13 17:02 回覆



訪客 於 2022/11/13 15:55

#18

"米麵是葡萄糖組成的多醣"，即人的消化系統所能消化分解吸收應用的澱粉，對吧？

"黃豆"，包括豆漿豆花豆腐豆皮諸大豆製品乃至大豆油，是否有早中晚攝食時間點搭配組合建議？

1. 是澱粉
 2. 請自行決定。
- 現代人的正常飲食，不會缺必需脂肪酸與必需胺基酸。

wleemc 於 2022/11/13 16:52 回覆

訪客 於 2022/11/13 16:10

#19



快訊／田中馬拉松「男選手倒臥民宅前」！緊急送醫不治

<https://www.ettoday.net/news/20221113/2379159.htm?from=fb>

快訊／淡水一男子坐在自家3樓圍牆上抽菸 旋即跳下意識模糊送醫急救中

<https://ctinews.com/news/items/1vWRNjQOWJ?from=fb>



訪客 於 2022/11/13 19:31

#20

那血糖震盪是怎麼一回事呢？

所以`只要BMI在標準內，表示醣類攝取OK，但如果超過或過低就表示醣類需增減，可由此判斷作為標準嗎？

謝謝

飯後，葡萄糖刺激胰島素分泌，胰島素促使葡萄糖進入肌肉及脂肪細胞，如果肌肉及脂肪細胞的儲存空間已被佔滿，葡萄糖便無法進入細胞，血糖就停留在血中，造成高血糖。

體重是醣類攝取的指標，體重增加，代表攝取過量，需要靠運動消耗掉。

[wleemc](#) 於 2022/11/13 19:56 回覆



訪客 於 2022/11/13 22:19

#21

如果bmi一直壓很低

比如說20

是不是就合板主說理想情況

BMI 20 有點低，中年男性24-26可以接受。

[wleemc](#) 於 2022/11/13 22:24 回覆



訪客 於 2022/11/13 23:09

#22

應該這樣問

是不是bmi20這極端情況(通常只有model之類..)大致上不用擔心
因吃糖而導致高血糖或糖尿病

BMI 20，罹患第二型糖尿病的機率很低。

[wleemc](#) 於 2022/11/13 23:12 回覆



訪客 於 2022/11/14 00:11

#23

想請教版主，如成人BMI 長期只有19,（沒有厭食症，沒有刻意節食減肥），身體會容易有問題嗎？
需要刻意吃多一點提高BMI 嗎？謝謝教授。

吃不胖的人，如果甲狀腺機能正常，也沒有第一型糖尿病，那就是天生脂肪細胞少，不必刻意多吃，
因為沒有用，反而增加身體的負擔。

[wleemc](#) 於 2022/11/14 07:07 回覆

訪客 於 2022/11/14 09:08

#24



請問教授：

男性，近60歲，1米7，BMI20~21，高膽固醇，低三酸甘油脂。
是天生基因嗎？還是有其他該注意的事項改善？

總膽固醇高(LDL-C + HDL-C) ----沒有意義。

如果HDL-C > 80, LDL-C大部分是新合成的，舊的Oxidized LDL-C少，細胞需要那麼多的膽固醇才健康。

[wleemc](#) 於 2022/11/14 12:25 回覆



路人 於 2022/11/14 09:54

#25

天生脂肪細胞少是否會更容易得糖尿病

葡萄糖會以肝醣儲存在肝臟及肌肉細胞，以三酸甘油酯儲存在肝臟及脂肪細胞。天生脂肪細胞少，葡萄糖仍會以肝醣儲存在肝臟(增加)及肌肉細胞(增加)，以三酸甘油酯儲存在肝臟(增加)及脂肪細胞(少)。如果飯前胰島素正常，飯後胰島素會增加，代表胰島素分泌正常，此時如果血糖偏高，就必須把肝臟、肌肉、脂肪組織的儲存空間騰出來，同樣要靠運動。

[wleemc](#) 於 2022/11/14 12:37 回覆