

# 變胖是因為脂肪還是糖惹的禍？

神經細胞唯一的能量來源就是葡萄糖，血糖維持恆定，中樞神經系統才得以正常運作。

而腦部並沒有地方儲存葡萄糖(儲存葡萄糖--肝臟、肌肉)，尤其是精緻糖、高GI值飲食，都會促使胰島素大量分泌，加速營養素儲存、脂質堆積，就很容易肚子餓，長期下來還會加劇胰島素抗性，導致代謝疾病；脂質在胃中停留時間較久，因此容易有飽足感，許多人為了要減重而幾乎不攝取脂肪，如此一來反而更容易感到飢餓，減重計畫反而難以持久。

當進行強度較高的運動時，消耗的能量主要是肌肉中的肝糖，人體肝糖儲存量有限，因此運動期間補充醣類，可以減緩體內肝糖消耗、延遲疲累產生。

當營養不良、蛋白質攝取不足就容易造成脂質儲存流失或肌肉耗損，而醣類及脂質都具有節省蛋白質效應，因此若非蛋白質來源熱量足夠，體內胺基酸就可以進行蛋白質的合成，持續建造並修補身體組織。

進行高脂的飲食體重減輕，是因為身體形生酮作用，而排出大量水分造成，或是因高脂飲食容易產生飽足感，使無法吃完足夠熱量的食物，造成能量不足、體脂及肌肉量下降。

## 兇手原來是它？！加工食品

蛋糕、冰淇淋、炸薯條、巧克力餅乾、甜麵包、餅乾等，所擁有的共同點就是「高糖又高脂」。

所以研究結果證實了，不自然的加工食品，才是讓人類變胖的兇手，而在我們的生活中這樣的食品卻環繞四週，且比天然食物還要便宜多更多!!!

1. 高糖飲食會使胰島素過度分泌、造成脂質囤積，進一步導致胰島素組抗，而持續性的高血糖則會讓身體裡的糖化終產物增加，血管硬化、動脈粥狀硬化等風險就會隨之增高。
2. 攝取大量飽和脂肪酸容易使血液中壞的膽固醇升高，增加罹患心血管疾病風險，而且，當碳水化合物攝取過低、脂質在體內大量分解的狀況下容易引起酮酸中毒，引起頭暈、燥熱、精神不濟、噁心、嘔吐甚至休克。

♥衛保組與你共享健康♥

