

新的糖禍

邱健人

現在社會到處充滿暴力，是否我們喝了過多的“飲料”，使得罹患低血糖症的患者增多，值得大家關心。

糖適量攝食(阿郎攝)



糖是人們生活中，不可缺少的食物。糖不僅是食物甜味的主要成分，同時也是供應人體活動所需能量的主要來源。

危害健康·百病叢生

但是，生活在加工食品充斥的現代，糖正不斷危害人們的健康。已証實，每日糖的攝取量如超過50克，肝臟就會將糖轉變成中性脂肪，而使血液中的中性脂肪過多。而此過多的中性脂肪，如長期留連在血管，血管久而久之就造成動脈硬化。動脈硬化後，心肌梗塞、高血壓就接踵而來。

如這些中性脂肪移到皮下組織的脂肪細胞，就造成肥胖。肥胖，也是成人病的主要幫凶。此外，糖可促進膽固醇的吸收，更利於動脈硬化的形成。

罹患糖尿病，也與長期攝取糖有一

定關係。長期吃過多的糖，常導致參與糖代謝的胰島素負擔過重。人體一旦無法充分分泌胰島素時，就會引發糖尿病。

食慾減退·消化不良

又，身體要代謝糖時，需消耗大量維生素B₁。維生素B₁供應不足，會發生食慾減退，唾液、消化液分泌減少。所以甜的東西吃太多，不想吃飯，就是這個原因。嚴重的甚至於消化不良，這種現象小孩最常見了。

同時，胃裡經常有糖存在時，胃腸酸度會增高，產生過多胃酸，促進腸內的異常發酵，使得腹部不舒服。

糖的攝取量，如果達到總食量的16~18%，就會使體內鈣的代謝紊亂，並妨礙體內的鈣化作用。尤其在吃糖時，口內的酸度增加，更利於乳酸菌滋長，並腐蝕牙齒，使鈣質脫落而形成齲齒。

血糖過高·情緒不穩

以市售的飲料來說，可樂、汽水、果汁汽水、果汁等，除了少量的純天然果汁外，大部分都是糖、有機酸、色素的組合。

由於飲料中的糖很容易被吸收，但無法在血液中長久停留，常導致血糖過低，是否造成低血糖症的原因，已經有很多人在懷疑，這可能是一種新的糖禍。

低血糖症常見的症狀有情緒不穩定、精神緊張、焦慮、缺乏耐性、容易發怒、不易控制感情、思緒容易混亂等。現在社會到處充滿暴力，是否我們喝了過多的“飲料”，使得罹患低血糖症的患者增多，值得大家關心。 ■