

anna88858060 / November 05, 2014 02:32PM

[糖份削弱你的免疫力](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Child-Boy-Sweets-Cupcakes-Desserts-Sugar-Food.jpg>[/img]

糖是現代飲食的重要組成部分，但是卻被形容為「傷害免疫系統最深食物組成成分」，研究顯示食用糖可能長時間削弱人體免疫功能多達50%。

先前刊載在《美國臨床營養學期刊》以及《牙科調查》上的研究揭露：將 100 克的碳水化合物吃下肚即會抑制白血球吞噬和消滅有害微生物及體外粒子的能力，碳水化合物包含果糖、葡萄糖、市面柳橙汁與蜂蜜。

免疫功能的損害在食用糖不到 30

分鐘之後就會展開，持續超過五個小時；尤其在食用糖兩個小時之後，白血球的這項重要功能會降到 50%之多。白血球作為身體對抗感染重要防禦機制的一部份，當它的能力被削弱，人體的整體免疫反應自然大大的受影響。

此外，食用 75 克的葡萄糖也已經顯示會減少淋巴細胞的活動；淋巴細胞是扁桃腺、脾臟和胸腺所產生的白血球，能夠清除體內的微生物和有毒化合物。且葡萄糖消耗量對於白血球功能的不利影響是相對應的，也就是說，糖份吃進的越多，免疫功能受損的情況越嚴重。

在《完全健康》(Total Wellness) 一書中，作者約瑟夫 (Joseph Pizzorno) 列出了多種削弱免疫系統的因素，包含有毒化學物質、壓力、休息不足、念珠菌增生、空氣污染、重金屬、農藥和營養缺乏等等，名列前茅的就是「糖分攝取與其他濃縮碳水化合物的攝入量」。

單糖 (即便是存在果汁中) 會抑制免疫力，因此在對抗感染的時候特別需要避免。短期禁食可以靠著維持低血糖來推動免疫系統，這在急性感染的頭兩天特別有效；但長期的禁食卻會消耗能量水平，結果適得其反。

考慮到現代飲食裡頭蔗糖和其他精製糖的量確實不少，缺乏重要的營養素，很多人免疫系統都顯著受損，也難怪得到癌症等慢性病的風險不斷升高。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002928.html]NAturalNews[/url]
