anna88858060 / December 31, 2014 02:30PM
沉迷單一碳水化合物的五大危害
[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Concepts/Caution-Tape-Bread-Loaf.jpg[/img]

許多人以為蔗糖是好東西，其實不然；蔗糖為精製甘蔗而來的白色晶體，這種單一碳水化合物 (Simple carbohydrates) 缺乏營養，更容易對健康產生負面影響，導致代謝症候群
(第二型糖尿病、肥胖、高膽固醇)、腦萎縮、物質成癮、癌症和脂肪肝等等病症。

腦萎縮 (Brain atrophy)
美國神經病學學會 (American Academy of Neurology, AAN) 最近的一份研究指出即便你沒有糖尿病，過高的血糖同樣會影響大腦健康。在排除血壓、吸菸、酗酒等因素後，正常血糖值範圍前 6～10% 的人有較高的腦萎縮風險！血糖值高的人更容易減損大腦中的海馬迴與杏仁核，這兩個結構也被稱為情緒腦，主要掌管自律和內分泌功能以及學習、專注、記憶、戰鬥或逃跑反應等情緒。在阿茲海默症中，海馬體是首先受到損傷的區域，表現症狀為記憶力衰退及方向知覺的喪失。

胰島素阻抗
現代人普遍吃太多糖和其他精製碳水化合物食物，這類食物會刺激胰腺持續分泌胰島素以降低血液中的血糖水平，於是體內失衡的胰島素會使細胞對正常濃度的胰島素產生反應不足的現象，最終演變成所謂的「胰島素阻抗」。刊載於《西奈山醫學雜誌》(Mt. Sinai Journal of Medicine) 的一則研究顯示，胰島素阻抗是導致代謝症候群 (Metabolic Syndrome) 的一個根本原因，這類健康問題包括高三酸甘油脂、低HDL (好膽固醇)、高血壓和腹部肥胖。

誘發成癮性
發表在美國國家生物技術信息中心 (National Center of Biotechnology Information, NCBI) 的一項研究支持了許多醫生對於糖成癮的說法，並指出即使間歇性地吃糖也可能引起行為異常和神經化學變化，就跟藥物濫用的情形類似。嗜吃糖就像吃鴉片般，會渴望以及大吃，上癮之後停止會有戒斷症狀，還會出現和其他藥物濫用品之間的互相提升成癮性 (Cross-sensitization)。

餵養癌細胞
哥本哈根大學在2013年發表的研究凸顯了糖對癌細胞的意義。糖分子可通過醣基化 (Glycosylation)
的過程促進惡性腫瘤細胞生長。

脂肪肝
肝臟的功能是消化食物、清潔血液並儲備由糖轉換而來的能量。天然的蔬果含有複合糖，可慢慢代謝，加工食物和精緻糖卻會加重肝臟的負擔。過量的糖會轉為脂肪被肝臟儲存，於是逐漸累積演變成脂肪肝
(脂肪沉積)、非酒精性脂肪肝
(炎症)、甚至更進階的非酒精性脂肪性肝炎(重度炎症和損傷)；如果不改變飲食，最終就會發展成肝硬化或肝癌。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002996.html]NaturalNews[/url]