

美国医生： 吃好的碳水化合物 可免体重血糖增加

报道 / 郭倩婷
kwokst@sph.com.sg

人体每天所需要消耗的卡路里，40%至50%来自碳水化合物，因此，人体需要大量碳水化合物。

来自美国的新雷德医生(Dr Ray D. Strand)说，碳水化合物有良好和不良之分，人体需要的是好的碳水化合物，但是，许多饮食习惯不健康的人，在不知不觉中，身体吸取过量的是不良碳水化合物，导致身体对不良的碳水化合物‘上瘾’(carbohydrates addiction)。

身体吸收了过多不良碳水化合物，会使血液中血糖含量

增加，也使到调节人体血糖平衡的胰岛素受到干扰，无法好好的平衡人体内的过量血糖。

长期这样下去，就会使到肌肉对胰岛素产生抗拒 (insulin resistance)，一旦出现这样的状况就是会导致身体肥胖，引发糖尿病候。

新雷德医生日前受访时说，我们进食的食物，最重要的是提供细胞营养，因此产生“细胞营养”(Cellular Nutrition)的概念。细胞营养有助消化系统重建和再生，充分利用食人的营养而不会被浪费。

他说，现在

很多人都很注意饮食健康，吃了不少富有营养的食物，但效果却往往不理想。这是由于多数的营养都是经由小肠吸收，但小肠往往会受到精神压力、过量脂肪、西药、化学品、烟、酒、环境污染、食品添加剂、农药、杀虫剂和疾病等因素而削弱功能，无法摄取到食物中的营养。

人体摄取细胞所需要的碳水化合物、蛋白质和脂肪，能达到减轻体重、血糖的作用。

而减少肥胖所引起的并发症，如中风、高血压、心脏病、痛风、关节炎、无月经、不孕症等。

新雷德医生特别提醒，有意减轻体重的人士不妨采纳少吃多餐的饮食方式。与此同时，医药界的研究也显示，不吃早餐的人比那些有吃早餐的人更容易增加体重。

新雷德医生的细胞营养系统瘦身心得都收录在他和华莱士 (Donna K.Wallace)合作的英文著作Healthy for Life。这本书也教导读者如何摄取好的碳水化合物、好的蛋白质和好的脂肪。他已计划将这本书翻译成多种语言。

两种碳水化合物

- 好的碳水化合物：全麦面包、麦片、米饭、面食、水果、坚果类、豆类和蔬菜。
- 不良的碳水化合物：指那些经过处理和会高血糖水平的碳水化合物 (high-glycemic carbohydrates)，如：汽水和其他经过‘加工’的饮料。



Date of Publication: September 26, 2007
Publication: Lian He Zaobao

