

糖是「合法的毒藥」

糖癮如同酒癮、毒癮、菸癮

愈吃愈重 突停 亦有戒毒反應

黑糖比白糖好 代糖則選甜菊、木糖醇

糖是世界上用得最廣泛的「合法毒藥」，因為它在大腦內成癮的途徑，跟咖啡因、菸、酒、毒品成分有幾分類似，會愈吃愈重，導致上癮；嚴重者，還會出現一些「戒毒反應」，如頭痛、疲倦、發抖、焦慮、不安、憂鬱……等。愈精製的糖愈容易令人上癮，像海洛因、嗎啡一樣。

時下年輕人，正餐不吃，常以零食、泡麵、餅乾、甜點裹腹，連最健康的飲料：白開水，也被冷飲、汽水、可樂取代了。很多年輕人長得相當瘦弱，病懨懨的沒什麼精神，整天沒吃什麼東西卻缺乏食慾。因糖有一定的熱量，所以不會餓，但卻沒什麼養分，所以日漸消瘦。另外一些人，嗜食甜食、喝多冷飲，又愛吃精製澱粉(如麵包、蛋糕、餅乾、洋芋片等)，則又會異常發胖。

糖的成分結構和 Vit. C 很接近，吃太多，會在體內與 Vit. C 競爭接受器，影響 Vit. C 的利用率，使抵抗力變差，身體容易發炎。

大部份的動物，都能在體內將葡萄糖轉換成 Vit. C 來利用。但少數動物，如人類卻無法自行製造 Vit. C，所以獅子、老虎可以不吃蔬菜、水果過一生，而人類的 Vit. C 則一定要從蔬果中攝取。

基本上，吃糖就是不好，但真的無法斷絕，請牢記一個重點：選擇越粗糙的越好，越精製的越不好。非吃不可時，建議吃黑糖。因黑糖，是從甘蔗或甜菜萃取而得，其黑色的雜質，包含礦物質、維生素、植物營養素等；一旦做成白糖，這些好的成份即被精製掉了，會降低身體的免疫系統，使白血球吞噬細菌的能力降低 50%。黑糖中的雜質，若與豆漿中的蛋白質結合，會沈澱或

凝固，賣相不佳，口感亦不對，故一般早餐店均加白糖，不但可完全融化，口感亦較平滑順口。

木糖醇，是醇，不是糖，甜度與白糖相當，是不錯的天然代糖，但有個小缺點：易致腹瀉。

另一優質天然代糖則是甜菊，由其葉子所提煉，甜度為白糖的 200 倍，不但可穩定血糖，且有抗病毒的作用，是糖尿病患者的最佳代糖。

人工代糖有 10 種，以糖精及阿斯巴甜最常見。糖精易致癌；而阿斯巴甜，亦比白糖甜 200 倍，是由天門冬氨酸及苯丙氨酸所合成，這 2 種氨基酸一旦在體內結合，即會擾亂脆弱的氨基酸平衡狀態，尤其對腦部會產生諸多負面影響，如令血清素不穩定，造成行為、情緒改變，憂鬱、疲倦、易怒、失眠，視覺、聽覺障礙，口齒不清，耳鳴、暈眩，失憶……等；且阿斯巴甜若加溫超過 86°C，即會釋出甲醇，損傷視力。

若要減肥，限制「高升糖指數」比限制「總熱量」的攝取來得重要。建議選擇「升糖指數」50 以下、「升糖負擔」10 以下的食物。簡單的說，「升糖指數」是食物的「質」，而「升糖負擔」是食物的「量」，其參考表於下期續載，請期待。(96. 10/12，摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》)

