

果糖並不比其他糖類健康

易快速生成體脂肪，跳過肝臟管制無法變能量(肝糖)；雖不刺激胰島素分泌，但比葡萄糖更易刺激尿酸生成及增加血中三酸甘油酯(血油) 高血脂、脂肪肝、痛風，對腰圍、血糖、血壓、心臟病、癌症及阿茲海默症亦有危害

飲料市場在台灣的年銷量十分驚人，大多摻用使用方便的果糖，因其甜度是所有天然糖類之冠：葡萄糖的 2.3 倍，蔗糖的 1.7 倍，乃由玉米澱粉分解來，因甜度高，又價廉、可減少用量，因此廣泛用於碳酸飲料、清涼飲料、加糖優格、果汁與糖果餅乾中，尤以碳酸或清涼飲料中含量最多，每瓶 330 ml 的飲料就含有 30~40 g 果糖，一杯 700 ml 的含量則達 20~70 g。

過去總認為果糖甜度高，且不會增加胰島素分泌，似乎比其他糖類好，但中華民國營養師公會全國聯合會理事長金惠民 99.10/14 指出，近來研究已發現，果糖雖不會刺激胰島素分泌，卻會促進三酸甘油酯生成，導致高血脂，對腰圍、血糖、血脂、脂肪肝、血壓、尿酸、癌症與阿茲海默症，其實均有危害，因而提醒民眾注意。

而 98.8/8《自由時報》亦曾報導一項載刊於《營養學期刊》(Journal of Nutrition)，由美國德州大學西南醫療中心臨床營養學副教授伊莉莎白帕克斯領軍的研究，顯示果糖讓身體與肝臟囤積脂肪的速度，比其他糖類都快。

受測者共進行 3 種測驗，分別在早餐喝下 100% 葡萄糖飲料、50% 葡萄糖與 50% 果糖的飲料，以及 1/4 葡萄糖和 3/4 果糖飲料，並於 4 小時後進食午餐。結果顯示，當使用果糖取代葡萄糖時，糖類轉成脂肪的過程明顯增加。而且早餐前攝取果糖較多者，即使是 4 小時後才吃午餐，身體也傾向將更多午餐能量存進肝臟變成脂肪，而非將其燃燒做為能量。

三軍總醫院社區醫學部祝年豐教授指出，由於果糖具有高甜度、且不會刺激胰島素增加等好處

，過去很多人認為果糖比其他糖更好。但這篇研究則說明：不論哪種糖，只要是精製糖(果糖亦屬)都可能造成身體負擔。因為雖然果糖不刺激胰島素，卻可能讓身體產生大量三酸甘油酯。

研究人員指出，「人體以驚人的速度將果糖轉換成脂肪」。由於這些受試者都是健康且體重正常者，研究人員認為，體重過重或肥胖的人，情形可能更嚴重。

果糖、葡萄糖與蔗糖等都能轉化成三酸甘油酯，這是一種中性脂肪。但當人吃進葡萄糖時，肝臟會如同交通警察一般決定究竟是要將糖變成肝糖儲存起來，還是將糖轉換成能量供身體使用，抑或將糖變成三酸甘油酯。

果糖就不一樣了！果糖會跳過肝臟管制途徑，直接進入下游的新陳代謝。相對容易合成三酸甘油酯，亦即更快形成體脂肪。

「三酸甘油酯就是民眾一般常說的『血油』，很容易受到飲食影響，最後堆積下來，也就變成體脂肪。」董氏基金會營養組主任許惠玉指出，臨床確實發現，攝食果糖後三酸甘油酯會增加很多。她表示，雖然要達到相同甜度，使用果糖熱量可比用砂糖少 1/3，但即使是零卡的代糖也一樣，小朋友一旦「嗜甜」，未來健康就會有不利影響。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 38》：「夏天呷涼消暑，小心脂肪肝上身…」，及《…158》：「…含糖飲料中的果糖比葡萄糖更易刺激尿酸生成及增加血中三酸甘油酯…」，亦曾針對果糖造成的血脂升高做過報導，亦可參看。(99. 10/29 摘錄、整理自 99. 10/15《台灣新生報·9》，98. 8/8《自由時報》)