

## 三論酸鹼體質-3

# 傾向酸性體質的9大族群之一：甜食族

## 醣類、精製澱粉中的精糖會與血中 Vit. C

## 競爭，使免疫力下降，易感冒、過敏…

## 其空熱量過於精緻，使胰島素快升更驟降，糖尿病

本週開始針對日常飲食、作息統計歸類出傾向「酸性體質」的9大族群：甜食族、嗜肉如命族、不吃蔬果族、外食族、高壓族、久坐族、毒來毒往族、有病在身族、及時享樂族，將一週週逐次分述。本週首「甜食族」。

現代的小孩除了過飲冰涼外，更吃太多甜食。甜食在食物酸鹼表中幾乎均是強酸化的食物，可參閱上週所附之酸鹼食物表。甜食會使食物酸化，建議能不吃就不吃。除此之外，甜食是非常精製的碳水化合物，市售甜食除了熱量高、醣分多、壞油多外，其他營養素都很少(如維生素、微量元素)，所以又有「空熱量食物」之稱，如洋芋片、薯條、餅乾、糖果、汽水、可樂…等。也因甜食中含有大量精糖，會與血中的維生素C競爭，導致免疫下降，因而常吃甜食的小孩容易感冒、過敏，一旦生病了，不但症狀較重，整個過程也較不易痊癒。

故有人認為，沒有體力時，應該多補充熱量，吃點糖果、糕餅、點心，不是嗎？但甜食雖然富含熱量，但這種熱量卻過於精緻，導致「來得快，也去得快」。誠如以報紙點營火般，火雖旺，但迅間即滅了，營火晚會的營火應用粗大的樹幹來燃燒，才能持久。另外，因缺乏維生素及微量元素等輔酶，許多生化反應不能順利運作。

所以，吃甜食雖然可以快速補充血糖，改善血糖下降的問題(如糖尿病患者會吃方糖快速補充血糖，或肚子餓時吃顆糖果等)，但亦會導致接下來血糖忽高忽低。因吃了糖果，使體內血糖快

速升高，胰島素被大量激發出來，以壓制過高的血糖，但胰島素衝得太快、太多，又會返饋地降得更低。若常吃甜食或精製澱粉，身體動不動就分泌大量胰島素，血糖就像坐雲霄飛車般不穩，日久下來就容易導致胰島素衰竭，演變為糖尿病

白饅頭、白米飯、白麵包、白吐司、白麵條都屬於精製澱粉類食物，攝食這類食物就跟喝糖水差不多，醣分會很快被小腸分解成葡萄糖，被身體快速吸收；而糙米飯、十穀米飯、全麥麵包、全麥饅頭、蕎麥麵、豆簽…等，因含有胚芽、麥麩、膳食纖維的粗糙澱粉類，就比較緩和，因為這些纖維會阻擋澱粉被快速吸收，避免血糖快速上升，比較不會造成血糖擺盪的現象。且全穀類的維生素、礦物質等營養素較豐富，可發揮穩定血糖的作用。

而喜歡吃這種「空熱量食物」人，其個性多好動、火爆，體型不是過瘦、就是過胖，體能與脾氣都不大穩定，身體也常會覺得不舒服、容易累。日常生活上，可能剛吃飽時精力十足，但才吃過2小時，就又想吃东西了，甚至覺得疲倦、乏力、欲寐，這類症狀就是習慣食用空熱量食物所造成的，這一族群的人和下週要談的「嗜肉如命族」，都是很典型的酸性體質。

若真要吃甜食，請選用優質代糖，如異麥芽寡糖、果寡糖、木糖醇、赤藻糖醇、甜菊之類的好代糖，有糖的甜味，卻沒有糖的缺點，也不會造成酸性體質。(97.10/24：摘錄、整理自《PH 7.2 解開你的體質密碼》(3))