

2 種糖千萬不要碰！會造成腸道變差、血糖升高

管理處節錄《康健雜誌》



圖片來源 / shutterstock

你喜歡在正餐間吃甜食點心解饞嗎？但這個習慣卻容易讓血液持續處在高血糖狀態，而引發未來容易骨質疏鬆、心肌梗塞、白內障、阿茲海默症等一連串健康問題；而市面上常見的幾種糖裡，有兩種對健康的危害更大。

持續高血糖易與蛋白質作用而產生 AGEs 毒素

中醫認為，甜食是可以恢復腸胃精神的食物。吃甜食可以幫助製造血液，因此對血液來說，甜食也是很重要的食物。雖然甜食對腸胃和血流有很大的益處，但也是一把雙面刃。要是吃太多甜食，對腸胃和血流會造成很大的負擔。

效果愈高，副作用就愈大。中醫醫書中就有著「甘傷肉」的記錄，食用過多甜食，會傷害到體內某些功能的運作，這正是現代醫學中，逐漸明朗化的疾病致病機制。吃太多甜食，會讓血液持續維持在糖份過多的狀態，這時體內的蛋白質就會和糖發生化學變化，產生 AGEs（糖化終產物）這種強力毒素。

AGEs 毒素使膠原蛋白流失，導致皺紋變多、血管失去彈性

如果這種由過多的糖和蛋白質所產生的 AGEs 毒素，或者可說是「甜食毒素」的物質持續增加，內臟脂肪會轉化成壞菌的營養，使血糖愈來愈高。這麼一來，甜食毒素又會變得更多，墮入恐怖的惡性循環，以及生活習慣疾病的深淵。

維持年輕和美麗不可或缺的膠原蛋白也是一種蛋白質。這種膠原蛋白也有可能轉變成甜食毒素，當它轉變成甜食毒素時，便會讓皮膚失去彈性，使皮膚下垂，斑點與皺紋也會變多。（推薦閱讀：[藝人吳怡霈由內散發出來的好氣色，是從戒糖開始](#)）

會失去彈性的不是只有皮膚。血管內也含有膠原蛋白，以保持血管的柔軟度與彈力，但當它轉變為甜食毒素之後，會讓血管僵硬，產生動脈硬化，這會直接導致腦梗塞或心肌梗塞。（推薦閱讀：[血糖過高可能引發心肌梗塞！控糖 5 招必學](#)）

骨質疏鬆、白內障、阿茲海默症也與 AGEs 毒素有關

令人訝異的是，這也和骨質疏鬆症有關。膠原蛋白是骨頭的成分之一，但如果骨頭內的膠原蛋白轉變成甜食毒素，鈣質就會被溶解出來，使骨頭變得脆弱。就算補充再多鈣質、吃下更多骨質疏鬆症的藥物，也會被浪費掉。

另外，白內障也和這種甜食毒素密切相關。水晶體就像透鏡一樣，有著調節進入眼睛光線的功能。水晶體是由名為水晶體蛋白(crystallin)的蛋白質組成，然而這種蛋白質也會與糖反應，成為甜食毒素。更可怕的是，水晶體內的水晶體蛋白在一生中都不會更換，所以水晶體蛋白一旦變成甜食毒素，就無法恢復成正常的蛋白質了。如果一直吃甜食，這種甜食毒素就會一直累積，最後可能會導致

白內障。

最恐怖的則是阿茲海默症。部分轉變成甜食毒素的腦內蛋白質，會形成一種叫做類澱粉蛋白 β (amyloid β) 的物質，傷害腦神經細胞。

將喜愛的甜食當飯後甜點，降低 AGEs 毒素的傷害

研究發現，甜食毒素 (AGE 糖化終產物) 需要在一定的條件下才會產生。

你會在正餐之間吃點心嗎？

早上 10 點的點心或是下午 3 點的下午茶，有些人會吃點心；有些人會在工作結束後順路經過咖啡廳，買個蛋糕給自己當做獎勵。如果一天吃三餐，正餐間又吃點心，血液中的糖分就會一直維持較高的狀態，製造出大量的甜食毒素。血液內的糖分愈多、高血糖狀態持續的時間愈久，就愈容易大量產生甜食毒素。要預防，只要放在適當時間，當作飯後甜點吃就行了。

剛吃過正餐時，血糖正處於較高的狀態，如果在這時吃甜食，對血糖的影響會小很多，可將甜食毒素的產生壓抑在最低限度。

甜食本身是腸胃的好夥伴，也可以幫助增加血量，還可以得到幸福感，治癒身心。

別吃含高果糖糖漿和人工甜味劑的食品

在我們平常可以接觸到的「甜食」中，有 2 種食物絕對不能碰，那就是「高果糖糖漿」以及「人工甜味劑 (糖精、三氯蔗糖、阿斯巴甜等)」。

高果糖糖漿雖然是天然甜味劑，但它不會帶來飽足感，故無法滿足食慾，而且很容易轉變成脂肪，故會讓腸內環境惡化，是很恐怖的添加物。順帶一提，天

然水果含有豐富的膳食纖維，即使含有果糖，仍是相當健康的食物，故請放心吃水果。但糖尿病人必須小心。（推薦閱讀：[你知道嗎？體內的脂肪，8 成以上都是由甜食與澱粉轉變來的](#)）

另外，如果常吃人工甜味劑，會造成腸道細菌平衡的異常，讓血糖有升高的傾向。

不論是高果糖糖漿還是人工甜味劑，都不是大自然中存在的物質，與存在於自然界的甜食為不同的東西，會對身體造成完全不同的影響。既然想要調養自己的身體，就儘可能別去吃會傷害自己身體的食物。

請一定要注意吃下去的甜食內容，並禁止在正餐之間吃點心，而是把甜食放在飯後當作甜點享用。這樣就可以防止甜食毒素的發生，避免血液受到汙染。當然，也請不要過量食用。

本文節錄自 [《日本百年漢方藥局的排濕溫養》](#)，作者為日本漢方藥膳協會代表理事、漢方藥劑師，由世茂出版。 責任編輯：高儷綾