

# 生酮飲食 嚴格「減碳」

生酮飲食無疑是2020年的一個熱門話題，美國聖路易大學最近一項研究更是發現，高脂或生酮飲食或可完全預防甚至逆轉由代謝過程引起的心臟衰竭。生酮飲食還被用來幫助小朋友減低癲癇的發作率。但什麼是生酮飲食？生酮飲食有什麼好處？又有哪些需要注意的地方呢？

生酮飲食籠統來說，即是嚴格限制碳水化合物的攝入，減少進食白米飯、麵包等含有較多澱粉質的食物。有的人甚至會將碳水化合物的攝入減少至一成。人的身體共有三大能量來源，分別為碳水化合物、脂肪、蛋白質。當碳水化合物的攝入減少，人體就要吸收足夠的脂肪和蛋白質以維持所需的能量。

▶ 生酮飲食籠統來說，即是嚴格限制碳水化合物的攝入，盡量不要吃高醣類食物，像是澱粉跟糖，如粥粉麵飯

▼ 生酮飲食可多吃肉類和蛋



## 生酮飲食好處

### 減少癲癇發作

有論文顯示，生酮飲食可以在癲癇藥物治療無效的情況下，幫助減低癲癇的發作率。癲癇是一種慢性腦部病變，發作時可能導致患者短暫痙攣，手腳抽動，甚至可能令患者神志不清。而生酮飲食可將人體的脂肪比例提高至80-90%以上，讓身體產生酮體以控制癲癇發作。這種方法早在二十世紀初期就被用於癲癇治療，研究顯示約有三分之二使用生酮飲食的患者，能降低癲癇發作的次數或不再發作。但由於研究樣本量不大，而且抗癲癇的藥物已有一定發展，目前利用生酮飲食抵抗癲癇還沒有完善的機制。如果有需要使用這種療法，應在醫生的指導下進行。

### 燃燒脂肪

其實生酮飲食近年開始為人所知，而不少人選擇這種飲食方法多是為了減重。理論上，由於攝入的碳水化合物減少，身體進入飢餓狀態，人體會開始燃燒脂肪作為能量來源。而當碳水化合物的攝取量減少，身體相對不需要太多的胰島素來降低血糖。減少胰島素阻抗，然後降低體重。

### 調節血糖

有研究顯示，生酮飲食有助於改善糖化血色素、禁食血糖等指數，或可幫助降低第二型糖尿病患者的體重及血糖，減少血糖波動，改善胰島素抵抗及代謝指標。但很多糖尿病人可能都會有其他情況，如正使用胰島素等，因此進行生酮飲食時，應遵從醫師的建議。

## 生酮飲食缺點

很多人在剛開始嘗試生酮飲食時，都會有一個適應期。由於普通人平時會攝入糖類，身體一開始習慣用醣類作為能量來源，因此身體可能會覺得不舒服。再加上需要攝入大量蛋白質，一般都需要過一個心理關。

### 或致營養不良

營養師指，由於入口的食物營養比例不均衡，如豆製品和全麥產品都盡量不要吃，因此長期食用有可能會出現「部分營養缺乏症」。除此之外，在適應期內還有可能導致精神不濟、無力嗜睡、頭痛等問題，還有可能會出現尿酸過高的情況——如果尿酸

太高，有可能會導致通風發生。

### 影響兒童成長

如果是正在成長期的兒童，最好不要嘗試生酮飲食（為治病除外）。如上述所說，長期使用生酮飲食有可能會導致部分營養缺乏，對兒童的身體健康和成長不利。

### 體重大反彈？

目前對於生酮飲食的長期效果鮮有報道，因此很難確定在重回正常飲食後，體重會否出現反彈。

說一千道一萬，如果想要嘗試生酮飲食，還是應諮詢營養師或醫師建議，在他們的指導下進行，避免出現不良後果，導致身體受損。

## 話你知

## 生酮飲食 吃什麼？

### 多吃

肉類、動物內臟、高脂水果、雞蛋、較肥的魚肉、除了根莖類之外的蔬菜、海藻

### 適量吃

海鮮、洋葱、辛香料



### 少吃

藍莓、蔓越梅、豆製品、堅果



### 不要吃

澱粉或是高醣類食物

