

60%肥胖屬第二型代謝

過食澱粉代謝成肥肉囤積 只吃1餐反更胖

應多吃蛋白質、脂肪 少碰澱粉

吃肉反能減肥、增加飽足感 但瘦後需調整飲食

承上週對於代謝型態的論述，本週再次重申：60%的肥胖者屬於第二型代謝，應多吃脂肪和蛋白質，澱粉最多只能吃到25~30%，但這些人卻吃不對食物比例，吃成第一型以澱粉為主要的食物。換言之，有60%的人吃肉可以減肥，但不能持續太久，等體重降下後，就需降低蛋白質的比例，且要增加運動量來避免澱粉轉換成脂肪囤積起來。若只吃1餐反更胖，因細胞處於長期飢餓狀態，一旦進食吸收會更好。

在人體的新陳代謝過程中，有幾個很重要的生化反應：(1)檸檬酸循環：澱粉(在小腸分解為糖分，進入血液循環，送達全身細胞(在細胞中經過糖解變成丙酮酸，及少量能量(丙酮酸再進入細胞中的粒腺體後，會經過檸檬酸循環，產生很多能量，這就是我們每天體力的來源。

(2)脂肪酸合成：若吃下去的澱粉或糖分太多，就會透過如上的糖解與檸檬酸循環，進入脂肪酸合成，變成脂肪囤積起來。簡言之，即「澱粉是能量的來源，若吃太多，會變成肥肉」。

運動會增加細胞膜上胰島素受體的敏感度，使血液中的葡萄糖順利進入細胞中，糖分進入細胞中才能燃燒產生熱量，在血管中則不行。基因遺傳使得大部份人的糖解與檸檬酸循環效率都偏快，故需不斷送糖分進入細胞讓其燃燒，否則細胞會缺乏能量，運作會出問題。這些人基因比較偏向第二型。好比用報紙來燒營火，必須不斷投報紙進去，否則營火就會很快熄滅一樣。

近年坊間流行許多減肥方式，如(1)號稱只吃肉、不吃飯的「阿金飲食」，主張攝取大量的蛋白質，碳水化合物愈少愈好；(2)反之，還有提倡大量高碳水化合物的「歐你虛飲食」與「皮特金飲食」；(3)較中庸的「帶狀飲食」，強調碳水化合物：蛋白

質：脂肪的比例應為40：30：30；以及美國農業局在多年前公布的金字塔飲食…等。

若想減肥的人，由於體質傾向於快速代謝澱粉，故蛋白質的攝取量應提高至30%左右，且最好以植物性蛋白質為主。這是因體質關係，吃蛋白質和脂肪可以增加飽足感，比較不容易餓，每天只需攝取800~1,200大卡就覺得飽了。

除了組成身體，蛋白質還可以調節身體的酸鹼度與滲透壓，並且可以跟脂肪、碳水化合物一樣拿來燃燒，供給能量。而減肥時，最先減的體重是水分，其次是脂肪，最後才是蛋白質。可見，蛋白質是人體最重要的組成物質，非不得已，身體不會拿來燃燒。

現代台灣人的代謝以第二型居多，有三個辦法可解決此一問題：(一)加速讓糖分進入細胞燃燒，故需不斷體能勞動，我們的祖先即是；(二)雖不怎麼運動，但不斷吃糕餅、甜點，或吃很多飯，以免肚子餓，但會產生惡性循環，即愈吃愈易餓，血糖會高低起伏，中廣型肥胖，糖尿病；(三)亦不怎麼運動，但少吃精製澱粉，多吃脂肪與蛋白質，借由「產物大於生成物」的簡單化學原理，使脂肪燃燒產生足夠熱量，間接引導糖解與檸檬酸循環效率減慢，就不會有肥胖與糖尿病的問題了，且仍可享受美食，又不必辛苦的大量運動。

總之，每一個人的代謝型態都不一樣，臨床發現以第二型居多，上班族每10人就有6人屬於第二型，2人屬第一型，2人屬中間型；但是大多數上班族都是吃第一型，甚至更極端的飲食(以澱粉為主)，如早餐幾乎都是麵包、三明治裹腹，難怪這麼多人血糖不穩或身體不適。

(97. 2/1：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》16)