

是好醣還是壞醣？

好醣讓你健康成長，壞醣使你變胖，但好醣、壞醣該怎麼分呢？

撰文／席尼



你今天早餐吃了什麼呢？是饅頭夾蛋、烤吐司、蛋餅還是漢堡？再配上一杯飲料，也許是紅茶、奶茶、豆漿或牛奶。不管吃什麼，都是為了獲得維持人體生理機能的營養素。在每日獲得的營養素中，占最多的就屬「醣類」了，高達一日總熱量的五成以上。

什麼是醣？

「醣類」指的可不是糖果喔！醣類又稱為碳水化合物，是一大群化合物的總稱，由碳跟水組合而成，因此分子式可以寫成 $C_n(H_2O)_n$ 。不過，後來發現有些糖並不符合這個規則，如鼠李糖 ($C_6H_{12}O_5$)；也有符合規則但卻不能算是醣類的情形，如甲醇

繪圖：粗心小王子

單醣

1 個單醣數

葡萄糖



果糖



半乳糖



雙醣

2 個單醣數

蔗糖：由 2 個葡萄糖組成



麥芽糖：由 1 個葡萄糖和 1 個果糖組成



寡醣

一般是 3~9 個單醣數

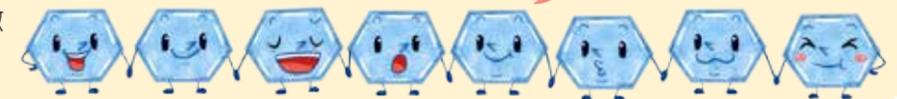
果寡糖：由果糖組成



多醣

10 個以上單醣數

澱粉：由許多葡萄糖組成



(CH_3OH)。

碳水化合物的種類非常多，依據單醣數目的多寡可以分成單醣、雙醣、寡醣和多醣，共四大類。雙醣以上的碳水化合物由各式各樣的單醣以不同的位置鍵結而成，像是蔗糖是由葡萄糖與果糖二個單醣組成、果寡糖由數個果糖連結，澱粉與肝糖均由許多的葡萄糖構成，差別在於鍵結方式不同。

人體細胞活動時所需的能量來源，主要是靠分解葡萄糖而獲得。因此我們必須從食物中攝取澱粉，澱粉經消化後轉變成葡萄糖，再藉由血液循環運送給全身細胞利用。碳水化合物除了做為能量來源的重大用途外，在免疫、遺傳、生長、血液凝固……等也都扮

演重要的角色，也就是說，要維持全身生理機能正常運作，每天攝取碳水化合物是必須的。

葡萄糖、肝糖變變變

雖然細胞能直接利用葡萄糖來代謝產生能量，但如果體內的葡萄糖多於當下的身體需求呢？

就跟我們賺錢一樣，暫時用不到的就拿去銀行存起來，同樣的，人體會把多出來的葡萄糖以脂肪或是肝糖的形式貯存起來。肝糖合成的過程中，葡萄糖分子的相互連結會脫去水，在接成大分子後，可以再進一步摺疊，如此便可節省空間，而且分子結構也相