



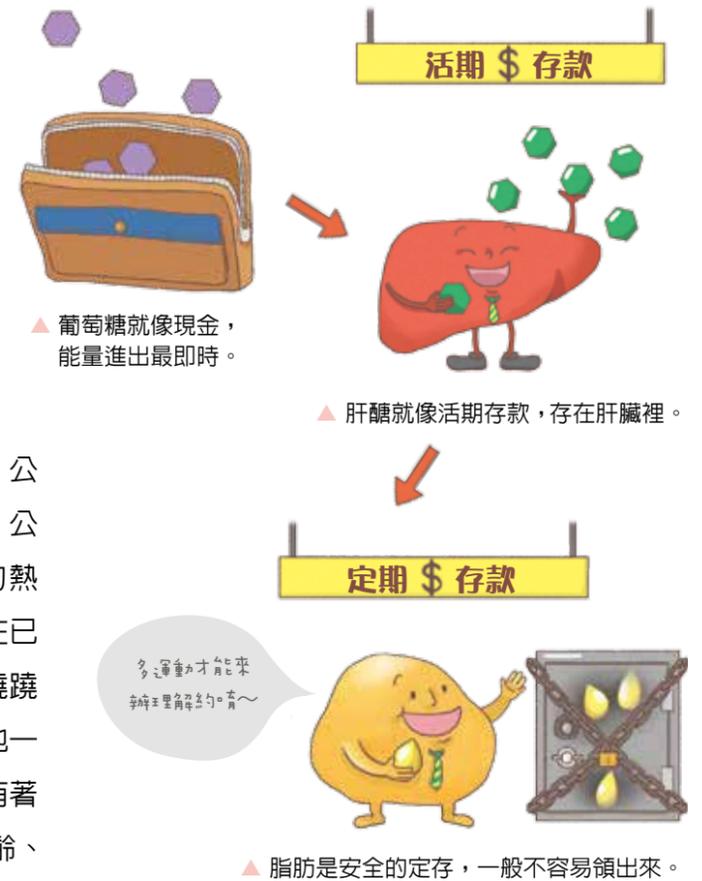
繪圖：曾建華、莊雅涵

在健康檢查的指數中，我們很害怕發現自己有高體脂、高血脂；在食物的選擇上，我們也害怕高油脂，以為吃什麼就會補什麼，這些油膩膩的油吃進去會變成身上肥滋滋的脂肪。但真的是這樣嗎？我們該一股腦兒追求低體脂率、低脂飲食嗎？

脂肪之所以會被現代人討厭，是因為1公克的脂肪提供9大卡的熱量，遠遠比1公克的碳水化合物與蛋白質提供4大卡的熱量高出許多，是體重控制的大敵，但現在已經有太多研究顯示，熱量平衡不是單純蹺蹺板原理，吃進一大卡的食物不表示身體也一定會吸收存入一大卡，身體熱量的平衡有著個體的差異性，與自身的代謝、基因、年齡、體內的腸道菌群、肌肉含量、疾病等等相關，我們要在意的不是吃進多少熱量，「吃了什麼」遠比「吃多少熱量」重要太多，比如堅果是油脂，但同樣熱量的堅果會比糖果零食不健康嗎？

假如熱量是錢幣……

如果身體沒有脂肪組織，會發生什麼事呢？以熱量來解釋，熱量之於人體，好比金錢之於人類，金錢可分成現金、活期存款、定期存款來管理，現金是最方便取用的，當現金不足時，可隨時提領活期存款的錢來用，當活期存款不夠，就要去銀行辦理定期存款的解約才有錢用；換成身體熱量的運用來說明，體內的葡萄糖好像現金，可供身體



即時方便使用，當葡萄糖不足時，就會分解肝醣（活期存款），肝醣再不夠，最後才會分解脂肪（定期存款）來用，因為定期存款的提領最麻煩。

若反過來說明熱量的儲存，進食後，體內的葡萄糖上升（補足現金），接著肝醣也上升（活期存款進帳），現階段用不到多餘的糖分、油脂、蛋白質等，就會轉換成脂肪儲存於脂肪組織中（定期存款），以備不時之需。但如果脂肪儲存功能失常，無法運作，那麼脂肪就會在血管、循環系統中自由的流動，堆積在心臟、肝臟等等器官間的空隙，一旦過多就會損害器官的功能。