

艾特金斯節食法：低醣飲食

10-13

蘇絲一邊準備午餐，一邊和朋友佛瑞迪聊天：

蘇 絲：我在考慮要實施艾特金斯節食法。

佛瑞迪：艾特金斯節食法是採用低碳水化合物的那個，對吧？

蘇 絲：對的。基本上，如果你大量減少醣類的攝取——像是馬鈴薯、麵包、米飯這些——你的體重就會下降。

佛瑞迪：但是卻還能吃其他所有自己喜歡吃的食物，而無須管它的卡路里或脂肪含量多少？

蘇 絲：大致是如此。所以這就是為什麼艾特金斯節食法備受爭議，被許多營養學者和醫生嘲笑。

佛瑞迪：我聽說用這種節食法可以讓三分之二的卡路里來自於脂肪，超過推薦標準兩倍還不止。

蘇 絲：顯然羅伯特艾特金斯醫生以前一定挨了不少主流份子同儕的砲轟。他們宣稱提高脂肪攝取會提高心臟血管疾病、癌症和骨質疏鬆的風險。

佛瑞迪：以前？難到現在醫學界已經證實他的論點正確了嗎？

蘇 絲：是啊。差不多費時 40 年的時間，今年二月發表的報告指出，採用艾特金斯節食法的人確實減輕了體重，而且健康並未受損。

佛瑞迪：研究人員真的為他的節食法背書嗎？

蘇 絲：他們決定不背書。有一項全面性的研究正在進行中，希望能搞定許久以來對艾特金斯節食法長期效果的疑問。

10-14

佛瑞迪和蘇絲兩人繼續討論艾特金斯節食法：

佛瑞迪：我不懂的是妳怎麼可能吃高卡路里、富含蛋白質、油膩的食物，而還能減重？

蘇 絲：艾特金斯醫生從自己的節食經驗中理解到它的作用，這也使得他感到困惑。

佛瑞迪：這可想而知！我想我們的身體需要將碳水化合物轉化成醣類以取得能量。倘若一旦我們斷絕了得自碳水化合物的能量…？

蘇 絲：艾特金斯醫生認為人體有兩套燃料能量系統。第一套系統燃燒碳水化合物，把它分解成葡萄糖。第二套系統燃燒儲存的脂肪。

佛瑞迪：所以如果妳斷絕碳水化合物【註】，去除葡萄糖，就強迫身體改用第二套系統了？

蘇 絲：對的。根據艾特金斯理論，如果我們吃的內容大多是蛋白質和脂肪，我們的身體就燃燒原先儲存的脂肪。但如果我們吃的東西都是碳水化合物，就很難燃燒脂肪。

佛瑞迪：雖如此，但我還是會對高脂肪食物小心為上。

蘇 絲：別擔心，我會的。還有研究顯示採用瘦肉、魚、和低脂肪乳製品來取代艾特金斯飲食中的高脂肪食物，也能得到相同的減重成效。

佛瑞迪：看來妳以馬鈴薯沙拉度日的模式要結束了。

蘇 絲：或許你也是。朋友，要不要嚐試看看涼拌捲心菜？

【註】：carbohydrate 碳水化合物。這個字常常使用縮寫(carb)