

什么是生酮饮食？

生酮饮食 (Ketogenic Diet), 就是借着降低碳水化合物的摄取量, 使身体产生酮体的一种饮食方式。目前, 已经有许多人加入这种饮食方式来帮助减肥减脂。

确实, 在短期来说这种饮食方式能够达到减肥的效果, 但是营养学的角度来说, 这不是一种健康的饮食方式。而且, 也不是人人都适合通过这类饮食方式来减肥瘦身的。



什么人不适合执行生酮饮食方式？

1. 脂质代谢异常的人

如果在还未尝试生酮饮食之前就有很高血脂的人，三酸甘油酯或胆固醇也非常高的人，有可能是天生的脂质代谢异常。这一群人士必须要非常严格的控制血脂肪。

如果在执行生酮饮食之后，以上的数据变得非常高，那么就必须停止生酮饮食，而改为低糖饮食方式比较妥当。

2. 糖尿病患者

由于糖尿病患者体内的胰岛素分泌功能非常低，更严重的是必须注射胰岛素来控制血糖。

由于病患者的体内没有胰岛素来制衡酮体，如果病患者不能够定期注射胰岛素，也许会让弱酸性的酮体在身体大量累积，造成酮酸中毒。

3. 怀孕的妇女

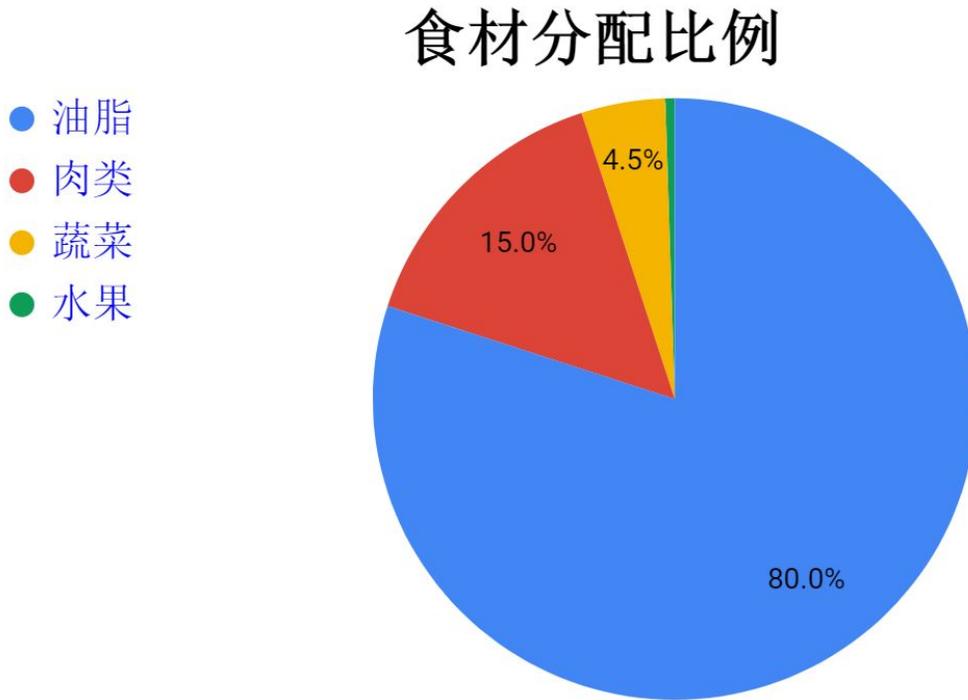
怀孕的妇女非常需要大量的营养素来维持胎儿与自己的健康。无论是骨骼、牙齿的生长，肌肉、神经与血液的制造，都需要从不同的营养中获取。

可是，大部分的生酮饮食者都会缺少以下这些营养素，而这些都是刚才所说到的必须营养素。

- 镁
- 维生素B群
- 维生素A
- 维生素C
- 维生素D
- 维生素E

此外，孕妇必须好好控制自己的油脂摄取。但是生酮饮食所主张的高油脂和吃大量肉类，若不好好处理及监控，也许会造成胆固醇过高。

看看以下这个图表，你可以更了解为什么营养师所说的这类饮食习惯不太健康。



由于生酮饮食的食物来源大部分都是油脂及肉类，也许会造成一些不适。此外，在非常低的碳水化合物食物之下，不能够得到完全的营养。而且我们人类是必须透过这方面的食物才能正常的运作的。

如果想要认识更多关于减肥、瘦身、与健康的知识，可以到我们的网站：

只需搜索：[姐妹加油站](#) 或 <https://gogosister.com>