降糖相關　　－胰島素

有趣的是，控制降血糖的荷爾蒙只有一種，胰島素。

首先我們要知道，合成與分解，身體會以其中一方為主軸，比方說把能量化為脂肪儲存，這屬於合成；我們吃下蛋白質，經過消化成為胺基酸，胺基酸在重新組合成為我們身體上各種不同的組織，比如肌肉，這也是屬於合成，相對來講，將脂肪分解成能量是不是就站在對立面了！？

而調節合成或分解，是胰島素主要的功能之一。

碳水化合物過多，就會造成胰島素分泌，促進肝醣的合成儲存到肝臟及肌肉裡面，當庫存滿了，身體就會開始合成脂肪；肌肉的合成也需要胰島素，這就是為什麼我們會聽到增肌與減脂不會同時進行的原因。

胰島素的核心就是把葡萄糖趕進細胞裡面，更進一步的進入肌肉或脂肪，進入肌肉就是控制胺基酸來合成肌肉，或是把能量化為脂肪，這都屬於合成。

通常如果你的環境同時進行合成與組合的時候，身體會以分解為主。

我們假想一個環境，當你處於惡劣環境的時候，分解與合成，那一種可以增加你生存的機會?

當然是分解來產生能量，讓你有更多的時間與機會脫離險境。

所以通常身體會以分解為主，而不是以合成為主，只是到了現代，我們有多少機會可以面臨所謂的　　“惡劣環境　　”?

Revision #1
Created 1 August 2021 11:55:59 by 梁楓
Updated 1 August 2021 11:56:18 by 梁楓