

## 愛吃甜食女性要當心，3種婦女疾病易找上門

糖（碳水化合物）是人類生存所必要的營養素之一，人體如果缺糖，就會像手機沒了電一樣無法運作。但若是攝取過量，不僅容易胖，還有可能引發多種疾病，像是一般人所比較熟知的糖尿病與心血管疾病。

而愛吃甜食的女性，如果常攝取過量的糖，就要多加提防以下3種疾病發生。

### 愛吃甜食女性要當心



## 3種婦女疾病易找上門



### 骨質疏鬆症

女性罹患比例大於男性。且攝取過量糖，爲了維持人體酸鹼平衡，體內的鈣、鎂、鈉會被大量消耗，進而導致鈣質不足。



### 乳腺癌

大量的攝入甜食，體內的胰島素分泌就會增加。而早期乳腺癌的發生正需要大量的胰島素，有可能會促進乳腺癌細胞的生長繁殖。



### 陰道炎

攝取糖分過多會讓血糖或尿糖偏高，導致陰道內糖原增加、酸度增高。使白色念珠菌生長，進而引發念珠菌性陰道炎。



 Heho健康 

## 糖攝取過量，3 種婦女疾病易找上門

### 一、骨質疏鬆症

骨質疏鬆症盛行率是女性遠高於男性，根據國健署的資料顯示，美國約有 2500 萬骨質疏鬆的患者，女性患者佔了 80%。

當人體攝取大量糖，在代謝過程中會產生大量中間產物丙酮酸、乳酸等，使人體呈酸中毒狀態，而為了維持人體酸鹼平衡，體內的鹼性物質鈣、鎂、鈉元素就會被大量消耗，而鈣質的不足會使肌肉硬化和張力減弱，調節血壓的機制紊亂，而大量鈣被中和，又會讓骨骼脫鈣，進而就容易出現骨質疏鬆症。而低鈣、低鎂也會刺激甲狀旁腺素分泌，引發溶骨作用，導致骨質中的鈣游離出來。

### 二、乳腺癌

愛吃西式甜點、含糖飲料的女生，容易造成體內內分泌的影響，導致初經提前，如果初經是在 12 歲之前報到，可能會增加乳癌風險。

此外，女性攝入甜食過多會促進乳腺癌的發生，因為大量的攝入甜食，體內的胰島素分泌就會增加，而早期乳腺癌的發生正需要大量的胰島素，有可能會促進乳腺癌細胞的生長繁殖。

### 三、陰道炎

許多女性看到吃糖過量竟然也會跟陰道炎扯上關係，一定覺得很訝異。事實上，

吃點甜食能夠減緩女性「經前症候群」的沮喪感，但如果攝取糖過量，對女性的陰道會造成傷害。

加州大學洛杉磯分校羅納德利根醫學中心的研究結果顯示，攝取糖分過多會讓女性的血糖或尿糖偏高，導致陰道內糖原增加、酸度增高，會促使女性陰道內白色念珠菌生長，進而引發念珠菌性陰道炎。而在臨床診斷中，許多容易得婦科病的女性，其血糖或尿糖都明顯高於正常水平。

圖 / 艾蜜莉

出處：<https://heho.com.tw/archives/208493>