

「健康人生的基礎知識」課程 第六講

BKHL-6: 「碳水化合物」的代謝途徑 (Metabolism of Carbohydrates : Glycolysis, TCA Cycle and Oxidative Phosphorylation)

「美東華人學術聯誼會」將於九月二十五日(星期日)下午二時開始,在「紐約華僑文教服務中心」舉行「健康人生的基礎知識」講座,由李衡鈞教授講解「碳水化合物」的代謝途徑 (Metabolism of Carbohydrates)。「碳水化合物」,又稱「醣類」,是飲食裏供應能量的主要成份,其代謝途徑 (Metabolic Pathway) 中,設有「連接點」,和「脂肪」 (Fats) 及「氨基酸」 (Amino Acids) 代謝相交匯,所以「醣類」是生物體內的代謝中心。這堂課將討論「碳水化合物」在人體內分解、氧化,產生「熱能」和「生物能」 (ATP, NADH, NADPH) 的機制及過程。各種「維他命」 (Vitamins),尤其是「維他命 B 群」,在分解「葡萄糖」,產生「生物能」的過程中,扮演不可或缺的角色。例如:“NADH”的主要成份就是「維他命 B3」 (Niacin)。氧化「葡萄糖」過程中會產生少量有害人體的「氧自由基」 (ROS)。課中將討論:「輔酶」 (Coenzyme Q10)、各種「抗氧化劑」、「抗氧化維他命」和「氧自由基」的關係。有些癌細胞 (例如乳腺癌),不採用在「線粒體」 (Mitochondria) 中氧化「葡萄糖」的代謝途徑來獲取能量,而只用「無氧糖酵解」 (Anaerobic Glycolysis) 的途徑來獲取能量 (Warburg Effect)。深入瞭解這個現象,有助於研發新的治療癌症的方法。

同日 (9/25/11), 第二堂課將由 楊毓淑專業註冊護士主講舒壓法系列(一): 腹式(丹田)呼吸 (Abdominal Breathing and Basic Tai Chi - Chi Gong)。腹式(丹田)呼吸是簡單,經濟又有效的舒壓法,當你學會用丹田呼吸後,楊毓淑再教你配合呼吸做(8)字太極氣功。此功兼具舒壓和鍛練的功能且簡單易學。