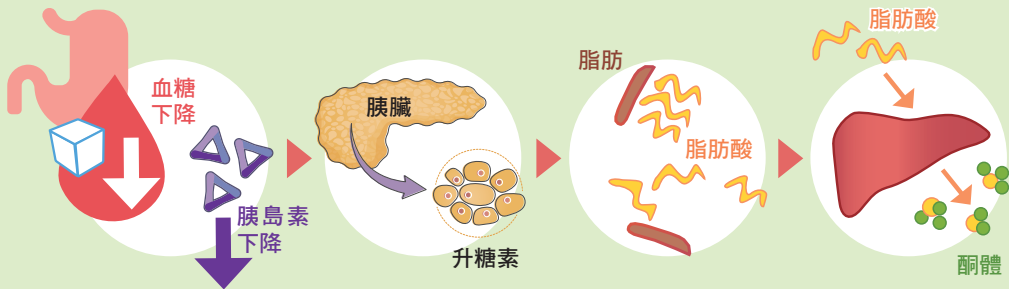


生理性生酮反應 (Ketosis) 原理



當身體已將所有食物完全消化，血糖便會慢慢下降，胰島素水平亦會下降。

當血糖下降到一定水平時，胰臟便會分泌出升糖素，令細胞釋放儲存的糖分。

升糖素同時會令脂肪細胞分解脂肪，產生脂肪酸。

肝臟進一步分解脂肪酸，脂肪酸會變為酮體 (ketones)，並釋放至血液中，提供能量予身體運作。