一杯全糖珍奶下肚　血糖怎麼了？

血糖的恆定　康軒 5•3　翰林 6-3　南一 5-2

邊看邊寫

1. 血液裡的葡萄糖，就叫____。葡萄糖是細胞的____。

   > 血糖；燃料

2. 血糖升高，胰臟就分泌____。血糖太低，胰臟就改放____。

   > 胰島素；升糖素

3. 升糖素叫肝臟把存起來的____，變回____，放進血液。

   > 肝糖；葡萄糖

4. 糖尿病，就是血糖長期都太____。糖尿病要由誰診斷？

   > 高；醫師

5. 白飯、麵包的____消化後也變葡萄糖。緊張時，哪一種激素也讓血糖升高？

   > 澱粉；腎上腺素

6. 結案：偷偷收拾那杯珍奶的糖的，是____。多出來的糖，被用掉或____。

   > 胰島素；存起來

想一想

小明上台比賽前很緊張，一口東西也沒吃。他的血糖會怎麼變？接著身體怎麼把它拉回來？

> 參考答案：緊張時腎上腺素讓血糖升高；血糖一升高，胰臟就分泌胰島素，把它拉下來。

五題練習

1. 葡萄糖是細胞的燃料。那麼，血糖是不是愈高愈好？

A 血糖愈高愈好，因為葡萄糖是細胞的燃料，愈多愈夠用

B 血糖要固定在同一個數字，一點都不能變，變了會生病

C **血糖太高、太低，都會影響健康，要穩在一個範圍裡**

D 血糖只有太低才會有問題，太高沒關係，不必穩在範圍裡

> 答案 C　血糖太高、太低，都會影響健康，所以要穩在一個範圍裡。葡萄糖是燃料，但不是愈多愈好。

2. 下面哪一組，把激素和它的作用配對對了？

A 胰島素：叫肝臟把肝糖變回葡萄糖，放進血液

B 升糖素：叫細胞把葡萄糖吸進去用，讓血糖下降

C 升糖素：叫肝臟把多的葡萄糖存成肝糖

D **胰島素：叫細胞吸收葡萄糖，叫肝臟存成肝糖**

> 答案 D　胰島素叫細胞吸收葡萄糖、叫肝臟存成肝糖，讓血糖下降。升糖素的作用剛好相反，讓血糖上升。

3. 有人的胰島素不夠用，吃完東西後血糖降不下來。依這集的說法，原因是什麼？

A 小腸沒辦法把葡萄糖吸收進血液

B **葡萄糖進不了細胞，只好留在血液裡**

C 細胞不需要葡萄糖，所以不再吸收了

D 肝臟把葡萄糖全部存成肝糖了

> 答案 B　胰島素叫細胞把葡萄糖吸進去用。胰島素不夠，葡萄糖進不了細胞，只好留在血液裡。

4. 小明早餐吃了一大碗白飯，一點都不甜。吃完以後，他的血糖最可能怎麼樣？

A **會上升，因為澱粉消化以後也變成葡萄糖**

B 不會變，因為白飯不甜，裡面沒有糖

C 會下降，因為白飯不甜，沒有糖可以補充

D 只有配上甜的菜或飲料，血糖才會上升

> 答案 A　白飯不甜，但澱粉消化以後也變成葡萄糖，血糖照樣上升。血糖會升，不只是因為吃糖。

5. 小華午餐吃了很多，血糖往上升；下午很久沒吃東西，血糖慢慢變低。依這集的說法，這兩段時間胰臟依序分泌哪一種激素？

A 先分泌升糖素，後來改放胰島素

B 兩段時間都分泌胰島素

C **先分泌胰島素，後來改放升糖素**

D 兩段時間都分泌升糖素

> 答案 C　血糖升高，胰臟分泌胰島素；血糖太低，改放升糖素。一個降，一個升，血糖才穩在範圍裡。

這集破解的迷思

迷思是「只有吃糖，血糖才會升」。白飯、麵包不甜，澱粉消化後也變成葡萄糖；
緊張時，腎上腺素也會讓血糖升高。