

# 減胖就是吃粗糙食物

董大成

在現在的社會裏，對有些人來說，沒有經濟或社會因素來限制飲食，“飽足感”是唯一能夠限制“吃東西”的因素，但現代人喜歡吃沒有食物性纖維的精製食物，不容易達飽足感，於是，自然形成許多肥胖的人。隨之而來的，是文明病——高血壓、心臟血管病、糖尿病等——的產生，以至無法安享天年。

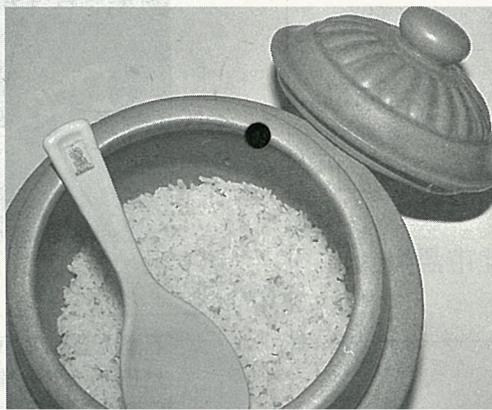
**俗**語說：“腰帶愈長（即肥胖者，肚圍多半增大），壽命愈短。”這在統計學上已證實，因此，人壽保險公司對於肥胖者的保險，特別慎重，而將肥胖視為一種“疾病”，這和我國以前一般人所認為“肥胖是福氣的象徵”是截然不同的想法。

有趣的是，實際上 200 年前的歐美人中，肥胖者也很少，直至機械發明，穀類經加工後，肥胖者才漸漸增加，所以肥胖與精製過的缺乏纖維之食物，好像也有關係。

## 那種狀況才算肥胖

那一種狀況算是肥胖呢？如果身高以公分表示，體重以公斤表示，身高減 105 等於標準體重，如果比標準值超出 20% 以上，就算是肥胖。簡單的方法，可以用姆指和食指把上臂外側中段捏起來，如其厚度（食指與姆指的距離）超過 2.5 公分以上，就算肥胖。

吃糙米，保留大容積的食物性纖維，胃有膨脹感。  
(阿丰攝)



吃東西細嚼慢嚥，刺激飽足中樞，不會吃過量。  
(阿郎攝)



依此尺度可以簡單的測出自己是否肥胖。簡而言之，肥胖就是因為吃太多了！經濟繁榮、科學進步，使得農產品的生產豐碩，尤其是稻米及小麥，不僅產量豐富，而且價格便宜，因此，米和麵可以讓人吃到飽為止，一不小心，每天的卡路里攝取量超過需要量，多餘的卡路里便轉變為脂肪，貯存於體內（尤其是皮下組織內），於是，就胖起來了！

## 脂肪細胞影響胖瘦

事實上，雖然吃同樣的東西，有的人很容易胖，有的人却不容易胖，這是因為除了卡路里的攝取量以外，還受到各種賀爾蒙的影響，而各賀爾蒙又與遺傳因素有關。

另外一種可能是，各個人體內的脂肪細胞數目不同，一般人為 250 億個，但有的人是此數的 3 倍之多。脂肪細胞多的人，就容易把過剩的熱能轉變為脂

肪，貯藏在脂肪細胞內，於是容易胖起來；至於脂肪細胞少的人，就不易胖起來，也就是說，脂肪代謝的情形，每個人不盡相同。

胎兒在母體內 6 個月大的時候，脂肪細胞就開始增加數目，約到 3 歲才停止增加，因此，這一段期間的營養和一些未知因素，都會影响到每一個人脂肪細胞的總數。關於這方面的研究，才剛剛起步，真知灼見還很少，不過，在統計上顯示，此一時期過胖的小孩，85% 以上在成年人之後，會成為胖子。

## 爲什麼吃得過多？

吃得過多，可能有幾個原因：

### 1. 不見胃膨脹感

餓或飽的感覺，主要受大腦視丘下部的兩個中樞所控制，一為哺餵中樞（Feeding Center），一為飽足中樞（Satiety Center）。破壞哺餵中樞，則動物會失去食慾，不想進食以至愈來愈瘦；如破壞飽足中樞，則動物會不停地吃東西，原來 300 克的老鼠會長至 1 公斤重，肥胖至死亡為止。

以什麼來作為“飽足”的基準呢？（即飽足中樞受到刺激，而使想吃的意念中止）對此有種種的說法，例如因胃的空虛而引起的收縮會刺激哺餵中樞而激起食慾，血糖的高低也會影响此中樞，胃的膨脹感會刺激飽足中樞而抑制食慾。

這些中樞的機能，是由百萬年來人類飲食的習慣所造成而遺傳至今的。儘管近 200 年的食物內容大變，但是此二中樞之機能所依憑的基準，是不會變的。

從胃的膨脹感來說，現代人所吃的經精製的食物，把大容積的食物性纖維除掉了，變為容積小而卡路里多的食物，所以吃的時候，並未膨脹，尚不足以刺激飽足中樞，因此往往在還沒覺得飽足之前，已經超出了所需的卡路里量。例如吃糙米的人，每餐 100 公克糙米就覺得飽了，但吃白米需 150 公克才會覺得飽，前者同時獲得 340 卡熱量而後者獲

525 卡，如此多吃 185 卡就是肥胖的成因之一。

### 2. 血糖來不及升高

現代社會裏大家都很忙，坐在餐桌前的時間很短。進食之後，部分被吸收而影响到血糖量再使飽足中樞“起動”，是需要一段時間的（至少 30 分鐘以上），忙碌的人，不到 5 分鐘就草草結束一頓飯，像這樣在短短的時間內吃完，血糖還沒有什麼變化，因此無法通過血糖的提高，來“發動”飽足中樞，所以必須儘量吃到胃膨脹後才想停止。

### 3. 少了咀嚼與嚥下

食物的咀嚼和嚥下兩個動作，也會影响到飽足中樞。例如把狗的食道切斷，接出體外，它所吃入的東西一嚥馬上直接到達體外，如此一段時間，狗也就不再繼續吃東西了，這可證明，吃下食物後，不須經前述的胃膨脹感及血糖升高，只是咀嚼及嚥下，也會使動物覺得飽，而停止吃東西。

經過精製的食物，如白麵粉、白米、白糖等，在吃的時候，不必經怎麼咀嚼，短時間即可嚥下，如此雖吃了很多空卡路里，仍不能“起動”飽足中樞。

### 4. 精神壓力太大

工業社會裏的生存競爭比農業社會激烈，精神壓力大，另一方面，家族制度的轉變，容易使人陷入孤獨寂寞的生活，為了要脫離這些因素，現代人常常以吃東西的方式來減輕這些精神壓力。的確，這也是一個好方法，不過因此而增多了吃東西的機會，尤其是甜食，最易受到一般人的歡迎，於是不知不覺間，卡路里又過量了！

上述四因素總括來說，由於喜歡吃沒有食物性纖維的精製食物，這種傾向使得現代人很容易肥胖起來。想補救這個毛病，就必須回復 200 年前人類的食物——食物性纖維含量高的食物！尤其是肥胖者，如果每天儘量吃高纖維食物的話，會較容易達飽足感，而可以達成減胖的目的。 ■