

來隆祚

資料來源：
Woman's Day



長壽的飲食秘訣

所有的脂肪都是壞的嗎？

最好的蛋白質來源是什麼？

如何減少吃糖？

科學家們已經找到了答案，

同時也了解良好的營養可以延年益壽的事實。

一種好的飲食，並不需要很多特別的營養素，而是在於全盤均衡，但是我們當中，大部分吃了太多的脂肪和糖，甚至連蛋白質也過多。這種不均衡，不但影响外形的健美，還會縮短壽命——使罹患心臟病、癌症和糖尿病的危險因子增加。

下列說明，將協助你了解你的營養需要，將你的飲食內容調整得健康平衡，繼而得到長壽的效果。

美國“營養和人類需要特別委員會”在聽取了衆多專家的證明後，便重新調整美國人的飲食結構，減少脂肪和精製糖的比例，增加複合碳水化合物（如澱粉）和自然糖（在水果和植物中）。

他們主張減少肥肉、牛乳脂肪、蛋黃、甜食和食鹽，多吃水果、蔬菜、全

穀類、家禽類和魚類，這些改變更具有減少熱量的實質效果。

普通飲食的建議量

健康的飲食，以蛋白質占12%，脂肪占30%（10%為飽和脂肪酸，20%為不飽和脂肪酸），醣類占58%（精製糖占10%）為宜。

上述數字，即係每日消耗的總熱量中三大營養素的百分比。將飲食中各類營養素的單量乘以該營養素所產生的熱量加起來，即為總熱量。食物中，醣類1公克產生4卡熱量，脂肪9卡，蛋白質4卡。

脂肪攝取要適量

脂肪會使人發胖，也會阻塞動脈血

管，成為心臟病和中風的危險因子。但是，有些脂肪是人體所必需的——細胞膜的 formed，促進脂溶性維生素 A、D、E、K 之吸收利用，並供給人體無法自製的主要脂肪酸。

此外脂肪可抑制胃酸分泌，使食物在胃內停留時間較久，不易感到飢餓。脂肪更能增添食物的滋味，成為廚師的好幫手。

由於脂肪所產生的熱量，為同重量蛋白質或醣類的兩倍多，所以，減少脂肪的攝取，是最好的減肥法。

減少脂肪的飲食，也可以降低冠狀動脈心臟病和中風的罹患率。當動脈管被膽固醇阻塞時（稱為動脈粥樣硬化），心臟血管疾病常會接踵而至，而脂肪中的飽和脂肪酸還會火上加油，使血中的膽固醇升高，相反的，不飽和脂肪酸則有降低膽固醇的功用。

在室溫下呈液體的油脂（如沙拉油），其飽和度要比固態油脂（如牛油、豬油）低。

一般說來，植物油的飽和度比動物油（存在肉中和奶製品中）低，但椰子油和棕櫚油雖為植物油，却含有大量飽和脂肪酸，所以是飽和脂肪。這兩種油的成本較低，故被食品業者用來作糕餅、麵包和調味料，而標示上則僅以“植物油”代表，使消費者在不知不覺中吃



以水果代替休閒食品(林嵩展攝)

下許多隱藏性的飽和脂肪。

不飽和脂肪中，又分為多元不飽和與單元不飽和兩類，前者有紅花子油、葵花油、黃豆油、玉米油和棉子油。單元不飽和脂肪則有橄欖油和花生油等。

低脂低膽固醇攝食法

- 多吃家禽和魚，少吃肉。
- 在食用家禽前，先除去其皮脂。
- 採用瘦肉，割除可見的脂肪，然後再調理。
- 少吃油炸食物。
- 避免肥肉丸子（包括獅子頭、漢堡）、香腸、熱狗、臘肉、油炸魚和肉 →



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚼品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

→ 臟等。

- 改採低脂牛奶和奶製品。
- 以冰牛奶代替冰淇淋。
- 每周限吃 4 個雞蛋（包括零星配菜者）。
- 使用 2 個蛋白代替 1 個全蛋。
- 將肉湯、紅燒肉等置冰箱，俟其浮油凝固後即可刮去，再加溫後才食用。
- 避免食用市售烘焙食品，尤其是蛋糕、炸油圈、黃油麵包等。
- 以水果代替甜點和休閒食品。

含有大量肉類、乳酪、蛋、奶油的飲食，不僅含有大量飽和脂肪，也含有可觀的膽固醇。食用高膽固醇的食物，易使血中膽固醇升高，並促使動脈硬化。

美國成人所攝取的膽固醇，平均為建議量的 2 倍。原因是每個蛋黃中含有 250 毫克膽固醇，只要早餐中安排 2 個蛋，就會超量（膽固醇的建議量是每日 300 毫克以下）。

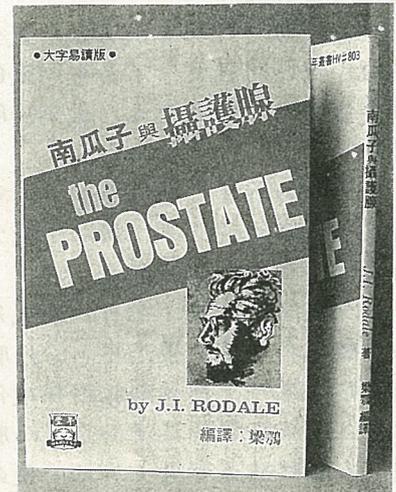
脂肪量的攝取，會造成健康上的差異嗎？日本的飲食大都少油、少乳品，其國民的心臟病、腸癌和乳癌的罹患率都比美國人低，但是移民到美國後的日本人，採用美式高飽和脂肪飲食後，上述疾病的罹患率很快地升到和美國人一樣高了。

下列成分表，是出自美國心臟病學會食譜，其內容包括常用油脂的熱量、膽固醇和脂肪酸。其中多元不飽和脂肪含量至少是飽和脂肪酸 2 倍，且為低膽固醇的油脂，便是最適合你的油脂。■

日常食用動植物油所含主要成分表：

項 目	(卡) 熱 量	(毫克) 膽 固 醇	脂 肪 酸 (公 克)		
			飽 和	單 元 不 飽 和	多 元 不 飽 和
(1湯匙)					
牛 油	100	35	6.0	4.0	微 量
豬 油	115	13	5.0	6.0	1.0
蛋 黃 醬	100	8	2.0	2.0	6.0
植物性油酥	100	0	3.0	6.0	3.0
<u>食油</u>					
<u>多元不飽和脂肪酸</u>					
玉米油	125	0	2.0	4.0	8.0
棉子油	125	0	4.0	3.5	6.5
紅花子油	125	0	1.5	2.0	10.5
芝麻油	125	0	2.0	6.0	6.0
黃豆油(輕度氫化者)	125	0	2.0	7.0	4.8
黃豆油	125	0	2.0	3.5	8.5
葵花油	125	0	1.6	3.9	8.5
<u>單元不飽和脂肪酸</u>					
橄欖油	125	0	2.8	7.0	3.9
花生油	125	0	2.0	10.0	2.0
<u>飽和脂肪酸</u>					
椰子油	125	0	13.0	1.0	微 量

南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale 原著 梁鵝編譯
定價：120元（掛號郵資45元）

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便 1 ~ 2 次，就是紅燈信號！

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命 F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話(02)3628148