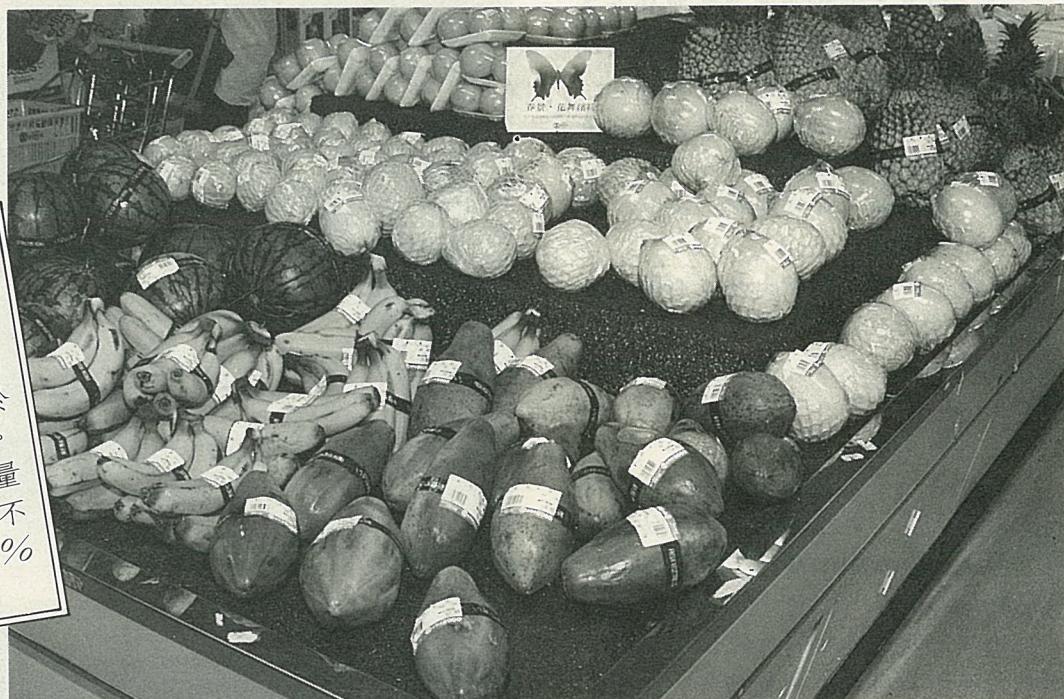


長壽的飲食秘訣

如何選擇糖類

資料來源：Woman's Day 譯者：來隆祚



以新鮮水果作為餐後甜點(林嵩展攝)

健康長壽的原則之一是，飲食中至少有 $\frac{3}{4}$ 來自澱粉（穀類、米和豆類）和自然糖（存在於水果和蔬菜中）。精製糖類的攝取量應盡量減少，以不超過總熱量的10%為宜。

許多人認為糖類會使人發胖，便拒絕吃麵包、米飯、洋芋和麵條，而改吃高蛋白食物，殊不知，這些食物的熱量也不少。

美國的“營養與人類需要特別委員會”建議，美國人每日糖類的攝取量以占總熱量的46~58%為宜。

面對林林總總的糖類，該如何選擇呢？健康的原則是至少有 $\frac{3}{4}$ 來自澱粉（穀類、米和豆類）和自然糖（存在於水果和蔬菜中）。精製糖類的攝取量應儘量減少，以不超過總熱量的10%為宜。現代人吃糖實際上已超量，尤其是美國人所吃的糖，已接近建議量的2倍，因此，甜食的攝取也得善加控制了。

此外，我們往往在不知不覺中吃了許多隱藏在加工食品中的糖而不知。如果你有檢查食品標示的習慣，你會驚奇地發現，許多食品，如番茄醬、蘇打餅

乾、麵包、湯、速食穀物、濃縮湯料、鹹肉、蛋黃醬、通心粉調味汁等，都含有糖分，更別說如假包換的甜食了。

吃糖太多蛀牙生

吃糖太多，最大的害處就是引起蛀牙。人體口腔內的細菌，會利用甜食的殘渣產生酸，然後造成牙齒脫鈣而形成蛀牙。而黏牙的牛奶糖、巧克力糖、蜂蜜和甜點等，因不易清除，所以比含糖飲料更傷害牙齒。如將甜食安排在正餐中，則要比在兩餐之間較少傷害。但是由於吃過甜食後，牙菌斑的酸度在3分鐘之內即降到足以酸蝕牙齒的程度，所以吃了甜食，應儘量縮短甜食在口中停留的時間，所以不論何時，吃過東西最好能立刻刷牙，否則漱漱口，也有助於牙齒保健。

如何減少甜食

• 凡將糖列在成分表中第一至三位的食品，不宜購買，因為大多數產品的成分標示，多以使用量的多寡依遞減順序排列的。

• 不要購買甜食存放在家中。

• 食用以健康食品做成的麵包或饅頭（如燕麥、全麥麵粉、葡萄乾、核果、南瓜、胡蘿蔔或花生醬等），以取代蛋糕、餡餅等。

• 以新鮮水果作為餐後甜點。



多選擇穀類・米和豆類的食品(林嵩展攝)

甜食與肥胖症

糖和甜食助長肥胖症的發生，構成現代人嚴重的健康問題和美容大敵。你也許聽人勸告節食的人“餐前吃一點糖，可以降低食慾”的說法，其實這是不正確的，因為吃糖後雖可在短時間內使血糖上升，但當血糖下降後却會引起比吃糖前更強的飢餓感，以致造成反效果。

過多的甜食，易使有糖尿病潛在傾向者出現明顯症狀。同時也會使血漿內的血脂肪異常升高，以及造成冠狀動脈心臟病的潛因。

但精製糖最為人詬病的，還是它僅有高熱量和沒有維生素、礦物質、蛋白質等人體所需的營養素的缺點。

葡萄糖在無氧狀態下受到酵母的催化發酵，即生成酒精，每公克所含熱量，是糖和澱粉的2倍。酒精不必經過消化，自胃到小腸後立刻藉擴散作用80%由小腸吸收，其吸收速率高到無限制。經吸收的酒精溶在水內即刻分散至體液內，以血液中最多。

酒精的排出量很少，由腎及肺排出總量在5%以下，因排出尿液及呼出氣體內所含酒精量，一定與人體血液內酒精呈平衡狀態，所以測量排泄物內含酒量，即可知其血液內的含量，有時用以作為法律根據，如檢測駕駛人的飲酒量等。

過量飲酒嚴重損害肝臟，因此，淺嘗即可，以保健康。 ■

本社代售



每本定價280元
(郵購另加掛號郵資45元)

隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。

本書將各類食物的營養成份組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

黃詔顏 編著

食物製備

新書介紹

豐年社

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