

看不見的 油脂 少碰！

如果你想減輕體重，維持理想體重，改善血糖控制或降低罹患心臟病的危險那麼，建議你要避免攝取太多的油脂。

食物中看得見的脂肪，要避免食用比較容易，例如肉類看得見的白色脂肪層，在烹調之前可以事先剔除掉，而奶油、牛油、沙拉醬或美乃滋等具體可見的油脂，也可以不去使用它。

不過有許多食物隱藏著高量的脂肪，外表却讓人查察不出，以為含量不多而誤食過量，這些食物有那些呢？有兩種，一種是本身就含有高量脂肪的食物，例如：

全脂奶、乳酪、冰淇淋、雞皮、鴨皮、豬皮和各式香腸等，都是看不見其脂肪却是含有大量脂肪，而且是飽和脂肪的食物。

核果類，也是高脂肪高熱量的食物，1杯花生米，大約含有熱量840大卡，相當於19茶匙的油。雖然核果類中所含的脂肪為單元不飽和脂肪，是比飽和脂肪好，但是不管是那一種脂肪，其提供的熱量都一樣多，攝取太多了，都是會增加熱量，增加體重，所以最好還是選擇低油低熱量的食物。

另外一種是隱藏著大量外來添加脂肪的食物，例如：冷凍調理食品，冷凍調理食品中所加入的油脂，相當於油炸的食物。

炸薯條、炸雞和炸糯米糰等速食食品，也是隱藏有大量的油脂。冷凍蔬菜中某些種類，有時也會加有奶油。

零嘴類如馬鈴薯片、玉米片和脆餅

等也都含有大量油脂。烘焙食品含有大量的牛油、瑪琪琳和白油等，所以才會有鬆軟，酥脆的質感，而鬆軟的餅干類大部分也都含有大量的脂肪和熱量。

高脂肪高熱量的食物，幾乎隨手可得，要怎麼避免食入大量的油脂呢？首先是選擇本身即是低脂肪或沒有另外再加脂肪的食物，例如：蔬菜、水果、素的麵包、麵條、米飯、乾豆類、五穀類和脫脂奶及其製品。另外：

◎烹調肉類時，要先把皮和看得見的油脂剔除乾淨。

◎採用不需加油的烹調方法，如滷、烤、蒸、煮、燉、微波烤箱或使用不沾鍋，不需加油就可煎炒食物。

◎儘量自己製作烹調食物，不要買調理食品。

◎外食時，儘量選擇低油的菜式，若是到速食店，則要避免選用炸的食品、奶昔和漢堡，而改選不含乳酪的小漢堡，不含沙拉醬的沙拉，低脂奶或低熱量飲料。

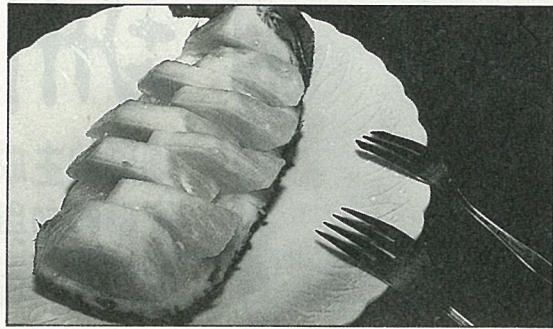
◎家庭中烹調食物常用的調味醬類，例如：蠔油、沙茶醬、辣油、麻油、辣椒醬、豆瓣醬、芝麻醬、花生醬、蛋黃醬和沙拉醬等，含有高油脂高熱量，不妨以白醋、檸檬汁、芥末、酒、蔥、薑、蒜、香菜、九層塔、辣椒、花椒、八角或清肉湯等不含油脂的調味品取代之。

◎平日選擇食物時，儘量選擇低脂類的，例如：

平時選的	建議改選
低脂奶	脫脂奶
全脂奶	低脂奶
冰淇淋	發酵乳或低脂冰淇淋或無脂冰淇淋
冰淇淋蛋糕	天使蛋糕或戚風蛋糕
奶精	脫脂奶粉
炒麵	湯麵
燒餅油條	饅頭
煎包、鍋貼	水餃
甜鹹麵包	土司麵包
培根、香腸、熱狗	赤肉火腿
油豆腐	豆腐

這些飲食細節，大家都知道，只是多數人都是心想却不行動，經年累月下來養成了習慣，這時要糾正就比較困難。

健康，是每個人都想要的，而高脂肪正是健康的剋星，如果你希望健健康康的話，那麼立刻改掉你高脂肪高熱量的飲食習慣吧！

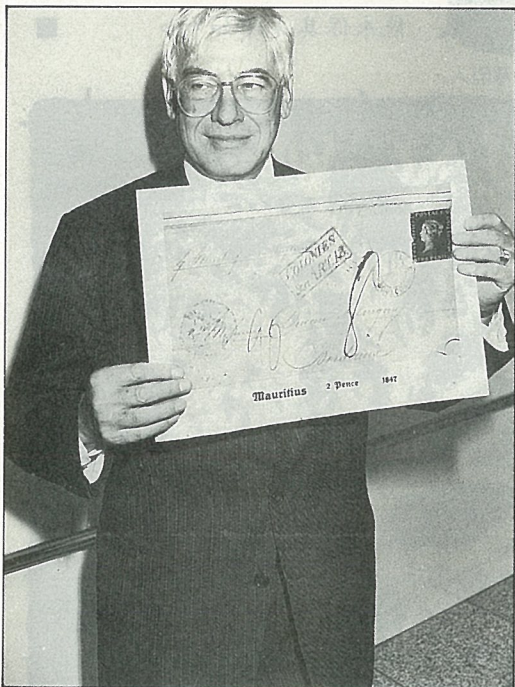


多吃蔬菜水果，減少油脂攝取。(阿郎／攝)

資料來源／Inter Nacionales Bonn

譯者／黃美慧

回到故鄉 的藍色模里西斯



藍色模里西斯為1847年的郵票，現今因全世界罕見而具有數百萬的身價，在流落異鄉多年後，終於回到它的故鄉柏林。

8枚屬於德國所有的珍貴郵票，包括一枚具有“無價之寶”身價的郵票，在歷經45年的流浪後，終於再回到德國。其中較著名的，有一枚郵票為1847年寄往波爾多的信上所貼的藍色模里西斯，這枚郵票在1945年時便流失；此外還有一便士的橘紅色模里西斯，這種郵票在當時發行的數量便很少，因此愈發顯得珍貴，到今天它們都具有不凡的身價，所以誰說集郵不是一項好的投資呢？

這8枚郵票原本由位於柏林的德意志國家銀行的前身，納粹時期的郵政總局，及位於維也納的郵政儲蓄銀行的總部來負責收藏保管。於1943年8月時，為了怕珍藏的郵票受戰爭波及，因此於1944年決定將郵票轉送至德勒斯登，然而，原本認為是安全地點的德勒斯登竟也遭到一連串的空襲，所以又趕緊改送到靠近Eisleben小鎮一銅礦場的2個地下通道內。1945年4月，美軍攻佔了這個地方，郵票藏身地點的秘密也洩露出來。

在美軍移交這個地方給蘇俄接管前，這批珍貴的郵票便被送到西德的Marburg，並於1949年5月30日交還給西德政府，由新成立的中央郵電通訊局來保管。由於這一連串的遷移，顯然的這批郵票已不完整，但是因為連清點的名冊也散失了，所以到底有那些珍貴的郵票流失也無法確定。

一直到1990年，這些流失的郵票在倫敦自一國際郵票手中出現再度露面，經過美國歸回德國。歷經波折，這些郵票終於回到它們的祖國，當郵票抵達波昂時，中央郵政局長Christian Schwarz-Schilling表示，“這批美麗的郵票將會儘快送回至它原來所屬的地方—柏林。”同時“郵票永遠是一項好的投資。”