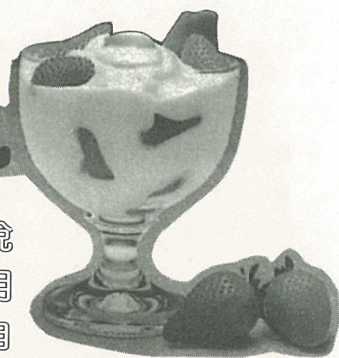


吃出健康的食物

Yogurt.



古今中外，有關食物的神奇療效說法很多，但都缺乏證據。本文12項說明，是科學家努力求證的結果，平凡的自然食物，確實具有不凡的保健效果。吃健康，是可以肯定的。

來隆祚

下列12項超級食物，可以幫助你遠離癌症、高血壓、心臟病等文明病，可以使你延年益壽；而更令人興奮的是，它們所含的热量都很低，因此，吃飽肚子不必擔心發胖。

1. 健康燕麥粥

美味的燕麥，含有一種食物纖維（主要來自麥麩中），能降低血壓和血中膽固醇，因此，具有防止心臟病的效果。燕麥中的水溶性纖維，使燕麥粥產生黏性，且對糖尿病人有穩定血糖的作用，因此，專家們甚至認為，高纖維食物可能是預防糖尿病的因素之一。

燕麥麩，像其他的纖維一樣，是消化道的好幫手，容易使胃有滿足感，而達到減肥的目的。 $\frac{3}{4}$ 杯的快煮燕麥粥僅含108卡熱量，也是維生素B₁的來源。如果再加上半杯低脂牛奶，可以提高蛋白質和鈣質的含量，以迎合人體的需求，而熱量只增加了60卡而已。

2. 抗癌的蔬菜

包括高麗菜、花椰菜、芥藍菜和孢子甘藍的甘藍類蔬菜，含有抗癌物質，可以阻止體內某些化學致癌物的形成。研究顯示，經常食用此類蔬菜的人，較少罹患消化道癌症。

甘藍類蔬菜含有豐富的維生素A，且有防癌作用。同時尚含有維生素C、鈣、鉀和食物纖維。一柄花椰菜（煮熟後成 $\frac{1}{3}$ 杯），僅含26卡熱量。

3. 友善的脂肪：魚油

近代的科學家發現，在魚的脂肪中，含有保護心臟的物質，如鮭魚和其他

高脂肪魚類（旗魚、鮪魚、鯖魚、沙丁魚、鮭魚、紅鱒魚、鯉魚和鰻魚）即含有這種物質，稱為Omega-3脂肪酸。

這些脂肪可以幫助降低血液中的膽固醇和減少血液凝固的傾向——二項作用巧妙的搭配，減輕了心臟病發作的危機。

由多項研究得知，每周食用2次含有Omega-3脂肪酸的魚類，即可得到保護心臟的效果。100公克烤鮭魚，含182卡熱量，以及豐富的鉀和菸鹼酸。

4. 強化骨質的酸牛奶酪

酸牛奶酪（yogurt，藉乳酸菌使牛奶凝固者），尤其是低脂肪者——是自然鈣質最豐富的來源之一，這是對抗骨質疏松症強有力的武器。

一份8英兩的低脂原味酸牛奶酪，含鈣量超過8英兩的牛奶，同時也含有豐富的蛋白質，無論何時何地都可以食用，作正餐或休閒食物均可。

尤其是對飲用牛奶會發生腹痛、腹瀉症狀的人，改用酸牛奶酪即無此困擾。8英兩低脂原味酸牛奶酪，含150卡熱量，並且也是豐富的維生素B₂和鉀的來源。

5. 維生素A是人體的發電廠

只要每周食用3根胡蘿蔔，就可滿足你體內維生素A的需要，並保護你遠離癌症。

胡蘿蔔含有“貝他胡蘿蔔素”，這是維生素A的先質，在人體內即可轉變成維生素A。

貝他胡蘿蔔素普遍存在於玉蜀黍、紅薯和胡蘿蔔中，由於最初是在胡蘿蔔

中發現的，所以被命名為“胡蘿蔔素”。

在綠色和黃色的蔬果中，有五、六種屬於類胡蘿蔔素的色素，其中以β-胡蘿蔔素的生理活性最強。人類所需的維生素A，有 $\frac{2}{3}$ 係來自胡蘿蔔素，所以極受重視。

根據專家多年的研究，發現有愈來愈多的證據顯示，吃蔬果顯然可為人帶來好處。今年（民國78年）在倫敦召開的國際會議中，美國國家癌症研究所的流行病學家齊格樂便指出，經過多次測量人體中的營養成分發現，β-胡蘿蔔素含量低，與日後罹患肺癌持續有關聯。

另外，約翰霍普金斯大學的學者，最近分析了2萬6千個自1974年冷凍至今的血液樣本，發現β-胡蘿蔔素似乎能減少罹患肺癌和黑色素瘤的危險。

科學家相信，β-胡蘿蔔素可以阻斷或延緩體內一般氧化反應所造成的傷害，所以維生素A必有助於防止乳癌、肺癌和消化道癌症的發生。1條大型的

胡蘿蔔（約 $\frac{2}{3}$ 杯），含38卡熱量，並有可貴的纖維質。

6. 強化肌肉的香蕉

香蕉中含有豐富的鉀。鉀是維持人體肌肉（包括心肌）、神經健康的主要礦物質。人體若缺少鉀，肌肉會沒有力氣或麻痺、心臟由於心肌薄弱而擴大，心搏加快，因此，鉀對人體健康影響很大。

一條4兩重的香蕉，含鉀450毫克，是成人每日需鉀量的 $\frac{1}{4}$ 。香蕉味美價廉，本省四季均盛產，又由於容易消化，所以老少咸宜。因其所含的鉀有調整體內鉀、鈉的比例，以維持正常血壓的功能，因此，專家證明，香蕉具有降低血壓的作用。

一條中型香蕉含100卡熱量，也是維生素C的來源。

7. 不含膽固醇的豆類

乾豌豆、菜豆、扁豆、黃豆等各種豆類及花生，皆富含蛋白質，但不含胆 →

多一層油脂 少一層污染

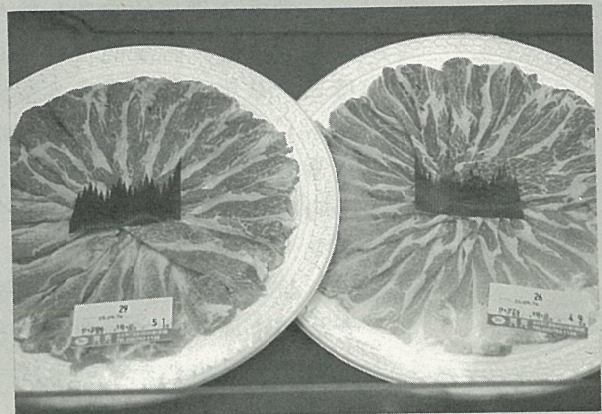
王鳳英

消費者喜歡瘦肉多的肉類，因此肉類零售或超級市場的現貨，皆以去油脂取瘦肉部分販賣最常見。這些瘦肉已去除表層的油脂，使得瘦肉更易受到微生物的污染。

當然其污染的程度，依據屠體的處理、清洗、切割、包裝等程序的衛生情況而不同。整塊的污染最小，其次為切條塊、切片、剝碎的污染最為嚴重。

肉表面有層脂肪，微生物比較不容易在上生長繁殖。微生物對於脂肪的活性較低，在去除表面脂肪後，因瘦肉的水活性高，提供微生物生長的營養素又多，所以很容易在瘦肉上生長微生物如：*Pseudomonas*，*Flavobacterium*，*Serratia*，*Enterobacter*，*Aeromonas*，*Brochothrix*，*Hifnia*，*Lactobacillus* 和 *Leuconostoc* 等菌屬的生長。

剝碎的肉最容易變色、變味、腐敗，條狀次之，而整塊的肉較不易變色、變味、腐敗，其中去油脂的肉塊，比完整的條狀或塊肉易變



多一層油脂，可保護內部瘦肉免於微生物的污染。消費者無暇處理，可買冷凍條、塊肉。（阿丰攝）

質。

因此為了提高肉的品質與新鮮度，最好保留油脂部分，留給消費者自行去除油脂。多一層油脂，可保護內部的瘦肉免於微生物的污染，如此可保持肉的鮮度，與貯存的時間。 ■



→ 固醇，其所含脂肪亦無損心臟血管。事實上，乾豆中所含的纖維質，具有降低血中膽固醇的作用，因此，多食豆類，當可常保心臟健康。

惟豆類容易產氣，令人厭惡，補救之道，是在調理之前先將豆類浸泡一段時間，並多換水，連最後一次煮過的水也丟棄，情形可能會改觀。

豆類亦為鐵質的來源，半杯熟菜豆，含有148卡熱量。

8. 免疫系統的原動力：柑橘

柑橘類水果，是豐富的維生素C的來源之一，可能有助於人體免疫系統的預防功能，同時也可能防止致癌物——亞硝酸胺在人體內對組織的破壞。

當富含鐵質的食物和維生素C在同一餐食用時，鐵質的吸收率也將因此而增高。雖然大部分學者專家對高劑量維生素C的療效存疑，但對攝取建議量維生素C的重要性則多予肯定——每日5兩的柑橘或6兩柳丁汁中所含的維生素C量。

葡萄柚和葡萄柚汁，則為另一維生素C的來源。一個中型大的柳丁，含65卡熱量，同時也是鉀的來源。

9. 增添活力的肝臟

肝臟含鐵量高居一切食物之冠，1份3兩重的牛肝，可以供給7.5毫克鐵質，或占女性生育年齡層鐵質每日建議量的42%。

鐵質是一種幫助紅血球攜帶氧氣到組織的礦物質，當鐵質不足時，紅血球中的血紅素會減少，紅血球變小，攜帶氧氣的能力降低，於是有皮膚蒼白、容易疲倦、胃口差、沒有精神、缺乏活力

的現象。很不幸地，10%以上的成年婦女缺乏鐵質，這是值得大家來關心的問題。

豬肝、牛肝、雞肝都是鐵質的良好來源，雖然肝臟含有大量的膽固醇，但如每周或隔周食用1次，即無後顧之憂。肝臟也是鎂和維生素A的來源。一份3½兩炸牛肝含230卡，雞肝則為157卡熱量。

10. 多功能的洋芋

一提到洋芋，大家心中便浮起一個“只含澱粉質”的觀念，其實，洋芋含有可觀的蛋白質、維生素、纖維質和礦物質。

一份5兩的洋芋，可以提供的營養素占人體每日建議量的比例，分別為：蛋白質6%、鎂、葉酸和磷8%，銅、菸鹼酸和鐵10%，碘15%，維生素B₆20%，維生素C35%。洋芋可以做湯、沙拉、主菜、甚至麵包，樣樣美味，老少歡迎。

洋芋沒有脂肪和膽固醇，因此，一個中等大小的原味烤洋芋，只含100卡熱量。

11. 辛香殺菌的蒜頭

自古以來，大蒜都被稱為神奇食物，近代許多證明顯示，新鮮蒜頭具降低血中膽固醇和三酸甘油酯阻止血凝塊形成的功能，所以，蒜頭可以防止心臟病的發生。

另外，從很多研究中發現，蒜頭在對抗高血壓、癌症和傳染病的過程中，頗具影響力，尤其是對抗細菌感染，最有效。

蒜頭含鈉量很低。但由於生蒜味令人有不愉快之感，所以不能普遍被消費者接受，只要用油炸或水煮熟後，臭味便消失了。

12. 健康的自然甜食：葡萄乾

如果你想找一種無損牙齒且能改善健康的自然甜食，那就非葡萄乾莫屬了。

葡萄乾含有豐富的食物纖維、鉀、鐵質和維生素B₁、葉酸，一湯匙僅含28卡熱量。在早餐麥片、粥中洒上一把葡萄乾，便不必另外加糖了。

(資料來源：FAMIIY CIRCLE)

吉光片羽

年齡稍長的人，都喜歡談往日得意之事。
“想當年如何如何…”

西洋人懷念過去的好日子，說是 Good Old Days，
取這 3 個英文字的首字，恰好組成 GOD 一詞。

無論你的信仰為何，人人心中都有一個上帝。
以“過去的好日子”為素材，凡人塑造了自己心中的神像。



尊重年長者成熟的智慧
適切表達一份孝思與心意
選擇“頤養集”是最得體的禮物

頤養集 每本定價200元 (郵購每次另收掛號郵資45元)

頤養集 讓你健康長壽 · 全書41篇 · 5個主題

1. 正視文明病
2. 老年保健
3. 積極人生
4. 飲食設計
5. 養生之道



認識你的血壓
熱門話題膽固醇
食物中的纖維
鈣與骨質疏鬆症
糖與健康



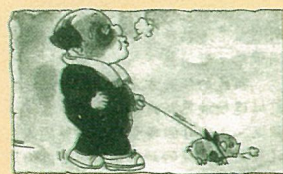
預防老人癡呆症
老人飲食
老人與粥



勇敢的康復者
慢性病像無形殺手
健康掌握在自己手中
大腦與健康



糖尿病飲食
淡食怎麼做
痛風飲食
強化心臟的食物



步行可以改善體能
酸鹼食品與減肥
文明病的剋星
EPA預防動脈硬化

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0

