

## 飲食與生活

# 晚餐吃多了 血壓上升！

台大食科所教授／李錦楓

國人常有晚餐吃得特別豐富、吃得特別多的習慣，這是最不好的膳食習慣。因為膳食後，血壓必定會上升。且晚餐吃太多餐後即刻睡覺，血壓會有混亂的現象。因此，血壓高的人，在晚餐吃得太多後，常有半夜心臟病發作，或腦溢血等的例子發生。

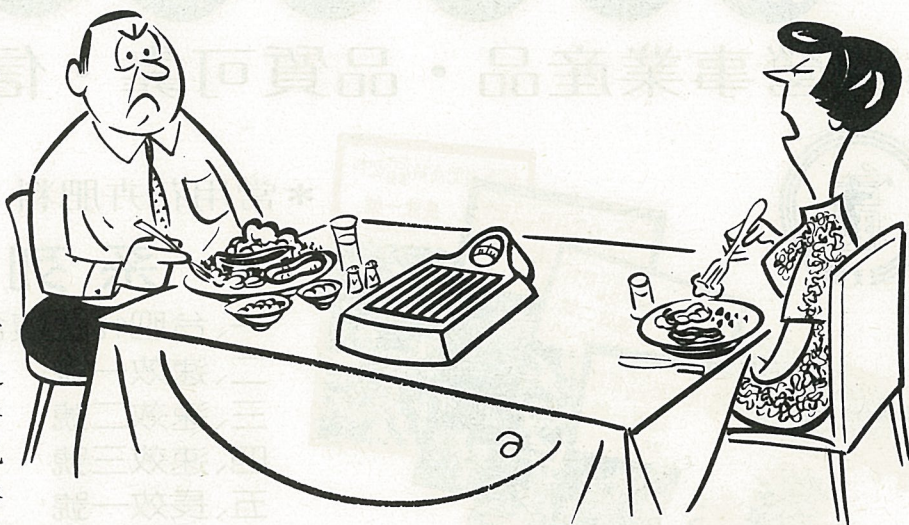
一般說來，雖然是健康的人，如吃得太多，也會有心臟被壓迫的感覺。尤其是動脈硬化很厲害的人，一次吃了許多，更會使心臟受到壓迫。

血壓急劇上升，特別危險。因為可能從血管脆弱的地方破裂，或貯存於血管壁的膽固醇，或中性脂肪的凝塊剝離，造成血栓塞住動脈，斷絕氧氣的補給。

換句話說，以腦出血為首，血管塞住後所發生的心筋梗塞，或腦梗塞等，都是由血壓急劇上升所引起的。

為什麼一次吃了許多，血壓就會急劇上升呢？由於消化液自胃或腸所分泌，餐後胃會旺盛地分泌胃液，這消化液是以血液為原料所製成的，食物進入胃部，就要繼續製造胃液。因此，要往胃的周邊輸送多量的血液，心臟就要多負擔這輸送工作，因此就促使血壓上升了。

而少量食用時，並不需要那麼多的胃液，因此要送到胃



進餐時請注意磅秤！

部周邊的血液也不必那麼多，即可避免血壓的急劇上升。

最重要的要將膳食次數增加，並且遵守吃八分飽的原則。因此，晚餐要儘量地簡單，在睡覺前4小時內不要攝取膳食。

增加膳食的次數是很好的的一件事，一天為3~4次。但如果在就寢前攝取膳食，就失去增加次數的意義了。

如果睡覺前，肚子實在太餓，無法睡眠，可喝一杯牛奶，吃一、二片餅乾。但要盡量少吃。如果吃了宵夜，即睡覺最不好，此也是引起發胖的原因。 ■

## 酸凝酪 愈冷愈酸

台大畜產研究室／林慶文  
超市或商店買回來的酸凝酪超(yogurt)，貯於冰箱時，會覺得愈冷藏愈酸？為什麼？

如大家所知，酸凝酪含有有益人體健康的活性乳酸菌每公克至少一千萬以上，此等代謝活性在製造後經貯存、販賣過程的冷卻，均會遽然降低。然而，即使貯存在0~5℃的條件下，最終產品也會進行後酸化(after acidification)，使酸味增加。因此，一般家庭的冰箱冷藏，乳酸菌的酵素活性也無法完全制止。

酸凝酪的後酸化程度，依乳酸菌的生酸能力、發酵速度、冷卻、貯藏溫度，以及最初發生的酸鹼度而定。購回的酸凝酪，若不立即貯於冰箱，或貯存溫度過高，酸凝酪的後酸化程度將更為明顯，而會影響嗜口性了。

市面上各種廠牌的酸凝酪，酸度不一樣，通常有低酸度(乳酸0.85~0.95%)與高酸度(0.95~1.20%)之別。國人大都不嗜後者，以淡口者較受歡迎，業者均在接種的乳酸菌種、比例大動腦筋，設法迎合消費者。例如改變酸凝酪常使用的乳酸球菌與桿菌的比率。

貯藏後，酸凝酪的硬度逐漸增加，這是其中的蛋白質水和，或冷卻中膠體構造變硬所引起。然而，蛋白質的水和及其構造的固化，需經過一定時間，故一般迅速冷卻的酸凝酪不能顯示出最適的硬度。富含果膠的酸凝酪，會因果膠的膨潤，貯存最初10日後，酸凝酪的硬度會顯著增加。

酸凝酪的風味在貯存中亦會變化。冷卻或貯存初期能揮散特有的芳香物質，且引起構造上的固化。由冷卻的影響，酸凝酪的風味將益覺新鮮醇美。然而，貯藏中所伴生的酸凝

酪後酸化的缺陷，會影響風味，不得不注意。

酸凝酪的風味也會受包裝材料中溶出物混入的影響，或由於其中乳酸菌高蛋白分解活性的緣故，酸凝酪在貯存中偶然會有苦味發生。

酸凝酪為一種發酵乳製品，含活性乳酸菌，消費者飲用之際，如何儘量維持原有的菌數或優良風味，除自己應明瞭產品特性，注意貯存溫度與時間外，業者尚應提供酸凝酪的最佳賞味期間，使產品的特點保持至最佳。 ■

另外，腸胃感染、腸部開刀或服用某些藥物，也會發生暫時性或永久性的乳糖分解酵素缺乏症。嬰兒及小孩也會發生喝牛奶就拉肚子的現象，但較不常見。

有個自我測驗方法可以知道自己是否有乳糖分解酵素缺乏症，如果你每次喝牛奶或吃到乳製品就會腸絞痛，那你的乳糖分解酵素缺乏症很嚴重。如果喝完牛奶10到12小時內猛放屁，那你可能有輕微的乳糖分解酵素缺乏症，可進一步地到醫生那裡做一下乳糖忍受度（Lactase Intolerance）測驗，或停止幾天喝牛奶及乳製品，看看放屁的現象有沒有減輕或消失，這樣也可以知道自己是不是患有乳糖分解酵素缺乏症。



膠囊化的乳糖分解酵素

雖然喝牛奶會拉肚子的人可以改喝豆漿，然而牛奶除含多量蛋白質及維生素外，它也是最佳的鈣質補充來源，尤其對中年婦女而言，多攝取鈣可防骨質鬆軟，所以不要放棄飲用牛奶。可是如何克服一喝就放屁的討厭現象呢？

### 〈1〉改喝低乳糖牛奶

第一，你可改用低乳糖牛奶；市面上已有這種產品出現，你可以選用。這種低乳糖鮮奶（或奶粉）的營養成份與一般牛奶或奶粉一樣，只是其中的乳糖已先用乳糖分解酵素分解掉了，所以你可以放心吃，不必怕拉肚子，這種牛奶會比一般牛奶甜些，因為乳糖分解成葡萄糖及半乳糖，這二種單糖合起來的味道較乳糖甜。不過其他乳製品如起司、優格（Yogurt），甚至蛋糕、布丁、甜點、部分材料為普通牛奶者，還是請斟酌食用。

### 〈2〉服用乳糖

#### 分解酵素膠囊

第二個方法，就是只要懷疑食物中可能含有牛奶成份時，在吃下去的同時，服用含乳糖分解酵素的膠囊，因為酵素作用很快，所以這種膠囊不須事先服用，太早服用反而沒效。但因每人體內乳糖分解酵素含量不同，而每次食入的乳糖量也餐餐不同，所以一次要吃幾顆膠囊，要自己衡量。這種膠囊化的乳糖分解酵素已在美國正式上市，因為美國飲食中含乳糖的比例很高，所以這種膠囊市場潛力無窮，在台灣恐怕較難打開市場。無論如何，一喝牛奶就拉肚子的朋友，提供給你做參考！ ■

## 喝牛奶腹瀉 怎麼辦？

寄自美國愛荷華州／羅敏菁  
牛奶裡面含量最多的單一營養成份就是乳糖，為了消化乳糖，體內必須要有乳糖分解酵素（Lactase）將其分解成葡萄糖與半乳糖，才可被人體吸收。否則，未被分解的乳糖將會增加腸內流質的密度，並吸收周圍組織的水份進入腸內，引起脹脹的感覺，而這些乳糖進一步被腸內細菌利用，就會分解成氣體與酸。所以，無法分解乳糖的人，喝了牛奶或乳製品後，常見的情況就是拉肚子、腹脹、腸絞痛及不停地放屁，這種現象就叫做“乳糖分解酵素缺乏症”。

全世界將近有75%的成人人口或多或少有這種毛病，有些是天生乳糖分解酵素不足，有些是隨著年齡增加，乳糖分解酵素分泌量減低而引起的，