

魚貝類飽和脂肪的含量低

營養妙聽聞

各種食物具有不同的色、香、味和質地，可引起人們的食慾，滿足飢餓的感覺，但你對食物的性質、彼此間之關係知道多少？菠菜真能補血嗎？飯後喝咖啡是否合適？聽說過高麗菜所含鈣質的利用率比牛奶好嗎？請看下面的說明。

▲菠菜有蔬菜之王的美名，一向被稱為鐵質的最佳來源，但能被人體吸收利用的還不到2%，也就是說，菠菜中的鐵質有98%以上不易被人體吸收，所以，吃菠菜補血的說法有待修正了。

▲在正餐時喝柳丁汁，可促進人體吸收蔬菜中的鐵質高達400%。理由是柳丁汁含有大量的維生素C，而維生素C是可以促進鐵質吸收利用的。

▲紅辣椒所含的維生素C是青椒的1½倍，而其所含的類胡蘿蔔素（進入人體後會轉變為維生素A）則更多，是青椒的11倍。

▲在吃完一頓含有豐富鐵質的大餐後，立刻喝一杯咖啡或茶，可使礦物質的吸收減少40~85%。很顯然的，咖啡和茶中的單寧酸便是罪魁禍首，因為它會和鐵質結合在一起，防碍了吸收。所以，飯後最好不要立刻喝茶或咖啡。

▲紅葡萄柚所含的類胡蘿蔔素（包括β胡蘿蔔素），是白葡萄柚的26倍。

▲豆腐，是一種高蛋白的食物，看

似無油，實際上所含的油脂量佔它總熱量的一半。可喜的是豆腐所含的油脂不像動物蛋白有那麼多的飽和脂肪和膽固醇。豆腐所含的大部份是單元和多元不飽和脂肪，而且沒有膽固醇。

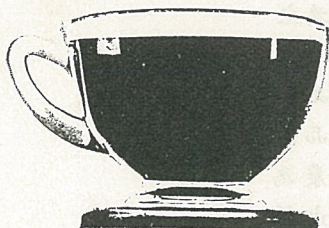
▲為減少飲食中油脂的攝取量，可在處理肉品或家禽時，儘量將其可見的肥肉及皮除去，此舉可令其所含的飽和脂肪減少一半，但有趣的是，對其膽固醇含量的影響則很小。

▲一般說來，魚貝類含有較高的膽固醇，却很少飽和脂肪，真令人驚訝。例如，4尾大蝦（生的）含有152毫克的膽固醇，但却只有不到½公克的飽和脂肪。

▲食品中的營養素含量統計，多半是指重量的百分比而言，如2%低脂牛奶，即指該牛奶重量的2%是脂肪，但如換算成熱量比，則高達35%；依次類推，1%的低脂牛奶，則佔熱量的23%。請注意，健康飲食指標中所規定的脂肪量，是指熱量的比例（30%以下），而不是食物重量的比例，因此，為吃出健康，平常要選的食物都不宜過油，喝牛奶也以脫脂奶為佳。

▲信不信由你，在脫脂奶中，尚有5%以內的熱量是來自脂肪的。

▲可可粉具減輕“乳糖不耐症”的效果。意思是說，有些人腸道中缺乏乳



飯後最好不要立刻喝茶或咖啡

糖酶，喝牛奶後會有腹脹、腹痛的症狀，但改喝巧克力奶，則不會有這些現象。

▲加在巧克力奶中的可可粉，不會和鈣質結合在一起，所以喝巧克力奶既可避免乳糖不耐症，也不妨礙鈣質的吸收，對不能喝白牛奶的人，是一大福音。

▲巧克力及可可都是由可可豆粉製成的，前者含脂肪50%，100公克甜的或半甜的巧克力粉，可產生470～528卡熱量。可可粉為除去部分脂肪的製品，僅含10～22%脂肪，100公克可可粉可產生215～300卡熱量，尚含有柯柯鹼，故具有特殊苦味，是熱量相當高的飲料調味品，用來加在牛奶中時，少量即可，以免日久發胖。

▲正宗的麻油雞，多半不放一滴水，純以麻油、生薑和酒調理而成，如果怕酒味過重，則予以延長烹煮時間，令

酒精蒸發，但這種做法並不能使酒精全部蒸發掉。根據美國農業部主持的測試結果，顯示酒類在經過加熱後，還有5～85%的酒精存留在食物中。

▲熟的孢子甘藍、玉米、青豆，和生的花椰菜等，所含的“降低膽固醇的纖維質”與燕麥片不相上下。

▲一個洋芋所含的鉀，大部份是香蕉的2倍。

▲牛奶是含鈣最豐富的食物，但人體對其鈣質的有效利用率却不如等量甘藍菜（即高麗菜）中的鈣質，實在令人跌破眼鏡。由此可知，各種食物有不同的營養價值，所以需要選擇多樣化的食物互相搭配，才能獲得最佳的營養照顧。聰明的你，當你正在享用大餐的時候，請不要忘了不起眼的青菜豆腐。

資料來源：1990年7月預防月刊 ■

● 健康門診

有糖尿病也要吃飯

問：洪醫師，我得糖尿病很久了，常常有醫師及營養師告訴我不要吃太多飯，這樣對嗎？

答：這句話不完全是對的，其實糖尿病病人並不是要少吃米飯，而是要對熱量有所要求。目前世界上最新的趨勢是糖尿病的飲食中，碳水化合物應佔所有熱量的60%以上，而蛋白質只佔10%～14%，脂肪佔25%，這也就是說要多吃碳水化合物食物而少吃蛋白質食物，這跟以前的觀念是不一樣的。

糖尿病飲食治療從1900年開始有很大的改變，在1900年以前碳水化合物是不能吃的，1922年以後由於胰島素的發明使得糖尿病病人可以進食碳水化合物。

糖尿病的治療，隨著藥物的發明與進展，飲食也跟著改變，到了1940年代口服藥物的風行，更使糖尿病飲食中碳水化合物的推薦到達總熱量的40%，然後從1970年代開始漸漸地由40%上昇到目前的65%。

也就是說一個輕工作的女性，可能一天要吃八分滿的白飯，4兩的肉及1台斤的蔬菜才能達到均衡營養的要求。（陽明醫院糖尿病中心主任 洪建德醫師） ■

