

●健康門診

不吃甜食
怎會胖？

圖台中大里鄉王燕女士：

我是一位38歲的已婚婦女，身高160公分，體重由74年的56公斤升到目前68公斤，腰酸背痛是常事，最近雙膝關節開始疼痛。

常想自己並不很嗜食甜點及零食，怎麼會胖呢？或許長時間坐着工作，雖然坐着手脚的活動量滿大的，不吹電扇的話全身是汗。

胖的原因何在？請營養保健的顧問群，指點迷津，謝謝！

圖台北醫學院保健營養系主任謝明哲先生：

胖的原因在於過多熱量的蓄積結果，即每日的熱量攝取高於熱量需要，多餘的熱量轉

變為脂肪儲存在身體的結果。

熱量來自三餐所吃的食物所含的三大營養素—醣類、脂肪和蛋白質。醣類來自五穀類及根莖澱粉類；脂肪來自油脂類，和肥肉、堅果、種子等，蛋白質則來自肉、魚、豆、蛋、奶類等。

以上食物營養素如果吃超過身體需要的量，就是每餐每天只多一點點，還是會慢慢累積變多的。故問題不是有沒有吃零嘴、甜點或宵夜，如三餐吃稍多量，時間一久，其累積量仍很可觀。

肥胖的另一原因是熱量需要量減少，因為人一進入中年，基礎代謝率降低，再加上少活動（運動）。因此，即使飯量沒有比以前多，但因為需要量減少了，故也會造成中年以後發福的原因。

藥無好藥，非不得已不要亂服藥，因任何藥吃入體內，須由肝臟代謝解毒而後由腎臟排出。常吃藥，當然會增加肝臟及腎臟的代謝負擔。

運動是很重要的，你可以每天清晨5時半起床，在社區公園或學校操場走路30分鐘，

一、二星期走下來，你會發覺走路運動真好，身體的酸痛減輕了，體重也不再上升了，精神比以前更佳了，對生命更充滿了喜悅，請你一定要嘗試看看。

愛玉粉·
香草片

圖台北新店董樹藩先生：

即食仙草粉與愛玉粉及做蛋糕的“香草片”，何處可買到？

圖台灣大學食品科技研究所教授李錦楓：

到目前為止，台灣沒有人出售“即食仙草粉”，只有“即食愛玉粉”生產。如果一定要買“即食仙草粉”，可將“即食愛玉粉”添加焦糖（caramel）即可。如有需要，可洽“台北市重慶南路3段7號振源化工原料行”洽詢電話（02）341-1263

“香草片”很難買到，但可以購買“香草粉”或“香草錠”，可向出售食品香料、食品添加物的店洽購。前述“振源化工原料行”也有售。

送愛心
到萬巒

以服務農民為宗旨，已成立四十週年的豐年社，為協助於路竹平交道車禍中傷亡的屏東萬巒鄉農會會員家屬，發起“送愛心到萬巒”的捐款活動。

豐年社表示，農民終年辛勞，所得偏低，是最值得照顧的一群，對在這次車禍中死亡的農友，豐年社除深致哀悼之意外，該社員工並捐一日所得，以表慰問。同時豐年社也呼

籲國人不分鄉村和城市，不分農人和商人，發揮人飢己飢，人溺己溺的精神，踴躍捐款，給這次車禍中傷亡的家屬一點暖意。豐年社尤其希望各地農會及所有農民參與此項活動。

豐年社已成立專戶，捐款請到郵局劃撥：0005930-0豐年社（註明“捐款”）。

此外，為求徵信，豐年社並請高瑞鋒及藍瀛芳律師擔任此項活動的監督。