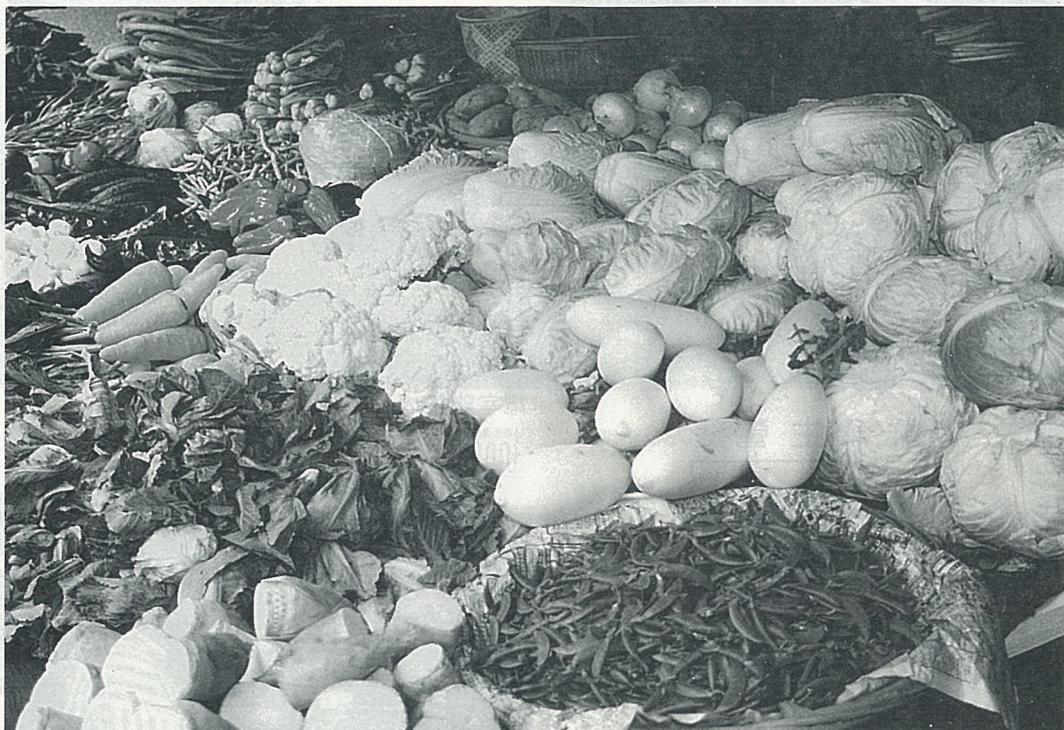


# 從健康食品談起



人類經數億年的進化，依牙齒的分配比例，每天攝取蔬菜水果佔全食品的 $\frac{3}{8}$ 。(林嵩展攝)

坊間所謂“健康食品”的種類，琳瑯滿目，加上廠商誇大的廣告詞句，使消費者無從選擇。

但是國人的飲食，早已隨着經濟的成長，已顯著改善，幾乎不比歐美工業國家差。但是由於也跟歐美先進國家一樣，忽略了人類進化所養成的飲食方式，及數千年來先民留給我們的寶貴營養知識，而相信了僅有一百多年的不健全的科學營養知識，結果導致各種慢性病橫行，癌症、愛滋病隨時在奪取人類的生命，這也是近十年來健康食品，在全世界流行，而且能夠存在的原因。



## 什麼是健康食品

至於什麼是健康食品，連學術界也無法明確加以定義。最早出現在食品市場上的健康食品，像低糖、低塩、低胆固醇等食療食品，即不能預防疾病，更無法治療疾病，最多只能使慢性患者減速惡化而已。

第二類健康食品，盛行於我國，像人參、靈芝、花粉、蜂蜜、蜂王漿、梅醬等，這是先民傳下來的飲食食品。由於得不到美國FDA的認可，連我國也不承認是藥品。至於是不是食品，很多食品專家更不敢苟同。這一類食品只有遇到伯樂，才能成為千里馬。所以藥補在我國特別盛行。

第三類健康食品，包括營養強化或機能食品。現在很多食品額外的添加維生素、礦物質，從A、D、E的沙拉油及B<sub>2</sub>的汽水都有，可以說琳瑯滿目。至於近年流行的纖維及寡糖食品。這類食品豐富了食品的营养，對健康僅能提供

## 邱健人

預防的作用，是否有益健康，就見仁見智。如果這一類食品的攝取量，不加以限制。早晚會引起維生素 A、D 的中毒。

總之，普通食品也好，健康食品也好，食品的攝取方法，如不依人類進化的進食原則，及遵法先人留給我們的古典營養學的知識，我們想要有健康的身體，還是遙遙無期。

### 人類進化進食原則

人類經數億年的進化，早就在我們的牙齒上，告訴了我們正確的飲食方法。我們牙齒，門齒，犬齒、臼齒的比例，為 2：1：5。這是告訴我們，每天需攝取的食物，應當是蔬菜水果佔全食品之八分之二、肉僅佔八分之一，而穀類為八分之五。由此可見，我們目前對肉類，似乎不合乎這原則，所以慢性病會發生。因為門齒是用來切斷蔬菜，或啃水果。而犬齒專用來撕裂肉，至於臼齒是用來磨穀類，最為方便。

### 古典營養學知識

又我們早在幾千年前，在〈黃帝內經·素問〉就告訴我正確的營養知識及攝取方法。經上說我們要以“五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為養”的飲食方式來攝取營養。告訴我們一天至少要食 20 種以上的食物，營養才會均衡。這與現在營養學所提倡，每天需攝取 30 種食物，營養才會均衡，是否有同工異曲之妙。

而穀為養、果為助、肉為益、菜為充，告訴了我們食物攝取的優先順序，及攝食的主要目的。但我們現在飲食，只相信還未成長的科學營養學，而忽略歷史悠久的古典營養知識。曾如俗語說不聽老人言，吃虧在眼前。我們的健康，眼前不是正在吃大虧，而為慢性病、老人病及不治之症折磨的不成人形嗎？

米飯比麵食營養？(阿郎攝)



## 米飯好

洪建德

西洋人多數吃麵包，起源自歐洲文化發源地產小麥。當然，在南歐也產米，在北歐、東歐則產黑麥等雜糧。美國地處溫帶，小麥產量佔世界第一，所以也以麵包為主食。

常有人問我北方人高，是否吃麵包使然？小麥的營養是否比較好？糖尿病人是否要吃麵包而不吃米飯？我對於這些訛傳通常都給予否定的答案。因為北方人的種族本來就有高大的體質，這是遺傳，不是麵食使然。

小麥的營養價值在於它含有比米飯更大量的蛋白質，但其品質不好，含有的胺基酸不完全，缺乏許多必須胺基酸，所以以質而言，比米飯差很多。

我們所談的都是高筋的麵粉，麵包就是高筋麵粉的產品，麵條是中筋，糕餅是低筋麵粉做成的，這些食品的蛋白質質量與米飯接近，但品質又差，所以米飯比麵製品來得營養好。

至於糖尿病人應吃什麼，那是個人習慣不同，但是 1987 年以後，世界各國對糖尿病飲食的推薦，都傾向要多吃碳水化合物，換成食物就是多吃澱粉與纖維，少吃肉類與油脂。這時，米飯的蛋白質偏低而品質偏高，與飲食推薦不謀而合，所以吃米飯比較能吃更多的肉類，對病患而言，不必改變他們肉食的習慣，增加病患的接受性。

吃麵包另一劣處就是要抹奶油，奶油會有高量的膽固醇與飽合脂肪酸，只要塗 5 公克，就有 45 卡，膽固醇及飽合脂肪酸攝食增加，造成血膽固醇上升。而每餐兩抹的 90 卡，一年可增 4.7 公斤的體重。所以吃米飯比吃麵包好。