

採訪／張慶貞  
攝影／林嵩展

甫卸下台大醫學院院長重任的黃伯超教授，談到國內外營養界大小事時，神情流露出長者謙抑風範，與十多年前接受記者第一次訪問時一樣。黃教授真是營養界的先驅，提携過無數的年輕學子，締造營養科學的紮實根基。

### 承先啓後長者風範

國內營養科系就屬實踐家專最早設立，接著輔大、北醫、中山醫藥學院、靜宜大學也分別成立招收學生，在這期間培育許許多多營養專業人才，至今通過高考的已超過300位，大多在國內公私立醫院任營養師，在減肥中心及營養顧問中心也有不少畢業生，任職食品工廠及從事教職者也占了一部分，實際投身營養研究者則較少。

雖然國內營養師投身學術研究領域的人數不多，但農學院的農化系及醫學院的生化科、生理科，或臨床各科醫生學者亦有投入營養界擔任師資者，使得國內營養專家學者人才濟濟，在國際營養學界佔了一席之地。

黃教授最感遺憾的是，國民營養法尚未立法，因此學校、公司、工廠等附設學生及員工膳食餐廳都沒有正式聘用合格營養師，監掌營養諮詢工作，若有營養偏失常無法發覺及改正。

### 基礎研究世人尊重

時下青年人崇尚金錢，紛紛選擇待遇高獲利快的行業，因此那些鑽研基礎科學研究的

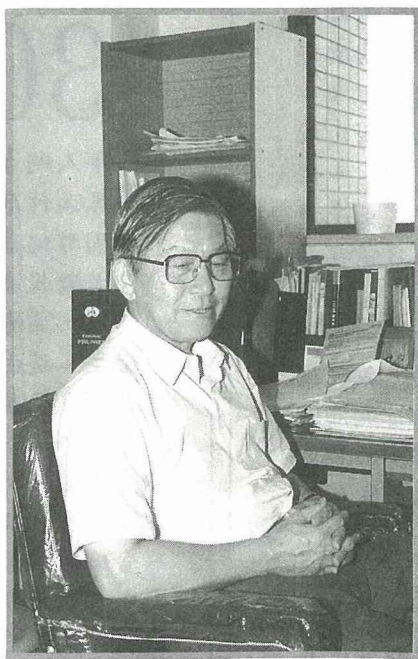
專家，其執著的精神更令人欽敬。舉美國Gold Stein與Brown二位學者為例，他們兩人以研究人體內膽固醇新陳代謝與遺傳性高血膽症的題材而榮獲諾貝爾獎，顯示出基礎科

學研究仍為世人所重視。

這項研究發現，基於優生保健立場，男女方都帶有家族性高血膽症的因子是不宜懷孕下一代的，不過現在有許多種降低血液膽固醇的藥物，在臨

# 走出中國人的健康路

## 專訪 本刊營養保健顧問 黃伯超教授



床上已被採用，可抑制體內合成膽固醇，進而控制膽固醇的量。

黃教授說，許多與健康有關的研究，都可能與營養有密切的關係，也都有各方面的傑出科學家在默默地付出心力。

## 未知領域仍有爭論

營養仍有許多未知的領域，以世界食用油產量僅次於黃豆油的棕櫚油來說，它的飽和度高，經常食用是否會提高體內血液膽固醇量，至今仍有爭論。

黃教授指出，近三、四年來，國內進口棕櫚油的比例增加得十分快速，它可用做食品加工、油炸，且成本低。由於馬來西亞人經常食用棕櫚油，但他們罹患心臟病的比例却很低的現象，引起科學界的興趣，當然心臟病影響因子很多，也許馬來西亞人勞動量大，肥胖者少，高血壓患者亦少。但國人的情況會如何？這正是黃教授領導的研究小組目前在積極探索的主題之一。

今年九月中旬，亞洲營養學會定在吉隆坡召開，黃教授將順道參觀馬來西亞棕櫚油研究所，以實地了解棕櫚油與飲食的關係，作為將來研究國人攝食棕櫚油的參考。

## 本土飲食不宜西化

除了棕櫚油，橄欖油近年在國內外也掀起不少研究熱潮，尤其三、四年前，美國人 Grundy 研究單元不飽和脂肪與血脂肪的關係，發現橄欖油中單元不飽和脂肪含量高，經常食用可以降低血脂肪的報導問世後，不僅外國人士，連國內的營養界也紛紛鼓吹食用橄

欖油的好處。

針對這個論點，黃教授表示，在美國式的飲食中食用橄欖油可能有正面的影響，但是中國式的飲食模式是否會因為多食用橄欖油而有不同的影響呢？

去年，黃教授研究小組就以醫學院的學生做人體實驗，發現國人食用的油脂改以橄欖油取代時，並沒有實質益處，這篇論文在美國發表後，對國內營養界的震撼非同小可。

## 走出自己的健康路

我們希望黃教授繼續引導國人走出屬於中國人自己的健康之路，他簡單的數句話，可

以讓我們受益匪淺。請你仔細聆聽並做為此次訪問的總結：“均衡的營養、熱量不要太多、少量的攝取食鹽。”

均衡的營養就是每天攝取25種以上的食品，此包括各種調味料。這並不難，黃教授舉例說明如下：

早餐：“優格”一杯，咖啡加糖加奶精，水果2種，麵包加乳酪（以上包含8種食品）。

午餐（便當一個）：白米飯、酒、芝麻與海苔屑，蛋1個，青江菜，豆干，高麗菜，調味料有鹽、醬油、味精、沙拉油（以上包含11種食品）。

晚餐（4菜1湯）：不少於10種食品。 ◆

# 30歲開始養生

老年人的食品有那些呢？台大醫學院教授黃伯超十分訝異為什麼要特別強調這些字眼，因為老年人的飲食除非膽固醇偏高，維持適當的營養才是最重要的。

黃教授表示，美國老人普遍獨居，乏人照顧，經濟能力亦差，常有營養不良的情形，國內將來也可能有類似情況發生，這由一般人的體重在50~55歲時最重，60歲時，尤其65歲之後體重逐漸減輕可以證明。

老年人如果有血管硬化或血脂質偏高的情形，須減少攝食膽固醇及飽和脂肪多的食品，並將部分動物性食品改以植物性食品，維持蛋白質攝取不缺乏外，也可以增加膳食纖維的攝食，改善老年人便秘的苦惱。

黃教授指出，日本曾在一個小城市追蹤老年人死亡情況後，其生前營養攝食的分析，發現血清白蛋白濃度偏低的老人，死得也較早，表示其營養條件太差了，因此，老年人的飲食，特別要注意蛋白質、維生素與礦物質，千萬不可短缺。

其實，黃教授寧願強調中年人飲食的重要性，尤其30~40歲的營養攝取，須保持健康的飲食習慣與適度的運動，遠離各種慢性病後，老年期的病痛相對地也會減少，如此方能享受所謂銀髮族的悠閒生活。（張慶貞） ◆