

小孩吃不加鹽的食物。像豬牛肉魚肉都含足夠人體所須的鹽量，不須另外添加。如果他們從沒過鹹的東西，他們根本不會覺得沒加鹽的東西難吃。

少吃鹽全家一起來

要減少全家的鹽攝取量，可以先從不吃太鹹的點心開始做起，像洋芋片、花生牛奶糖、膨鬆點心（如乖乖、蝦味先……）、起司點心……含鹽量都很高，要克制。煮肉時用五香、糖醋代替醬油滷，可以慢慢減少對鹽的嗜好。

其他菜少放些鹽，剛開始會覺得太淡不易入口，久而久之就會習慣了。

另外還有些甜食也含很多鹽，如蛋糕、某些麵包土司、餅乾和蜜餞。醬油膏、味素鈉含量也很高要一併節制。

過多油脂造成血管阻塞

油脂對人體也是必要的營養素。除了供給熱量以外，油脂也是製造荷爾蒙和細胞膜所須的必要成份，另外還可幫助人體吸收和利用油溶性的維他命A、D、E、K。但是食用過多的油脂對健康則會產生妨礙。

當成人或小孩食用過多的脂肪或膽固醇時，這些過多的部分會慢慢積存在血管壁，經年累月硬化後會阻礙血液的流動，於是器官漸漸沒有充份血液營養的供給而使細胞壞死，這現象若發生在心臟的話，最直接的反應就是心臟病發作。

遺傳在這方面佔很重要的影響，而其他幫兇則包括抽煙、高血壓、過胖、糖尿病、缺乏運動等。

膳食中未消化的多飽和脂肪（如牛油、豬油等硬體油）和膽固醇比未飽和脂肪（如沙拉油、玉米油等液體油）容易積存在血管壁上，所以動物脂肪和含高膽固醇的食物要儘量少吃。

現代媽媽1分鐘細想

在我們日常生活中含高量動物脂肪的菜式還真不少，像滷五花肉，香腸、紅燒獅子頭、牛肉麵、雞肉飯、附皮的雞腿，還有小朋友愛吃的漢堡都含很多動物脂肪，而湊巧這些市面上受歡迎的菜色含鹽量也都很高。

這些吃下去的脂肪和鹽不是喝大杯水或果汁沖淡稀釋就沒事了，它們會慢慢累積在身體或造成腎臟的負擔，所以從小就習慣吃這麼多的脂肪和鹽，實在很難想像中老年後身材還能保持苗條健康有精神！

因此忙碌的現代媽媽，請停下1分鐘仔細想想：這禮拜是不是吃了很多油膩膩的東西，吃完口乾舌燥還猛灌開水？

低熱量 定義

文／羅敏菁

現代人怕胖，所以超級市場中一些半現成的食品常以低卡路里(Low Calori)或低脂(Low fat)為賣點。

尤其是食品加工業發達的美國，各式各樣的食品都會來個低熱量配方，以吸引另一層面的顧客，例如低脂牛奶（有2%，1%fat還有全脫脂者）、低脂香腸、低脂起司、低脂比薩、低脂漢堡、低脂冰淇淋、低糖水果罐頭、低糖果汁、不含糖可樂（如健怡可樂diet coke）、不含糖口香糖等等。

真的這些低熱量食品吃了就不會胖嗎？所謂低熱量到底怎麼界定的呢？

根據美國食品藥物檢驗局(FDA)的定義，低卡路里食品是指每份熱量少於40卡，而每克重量少於0.4卡的食物，並且規定任何食品必須比同類食品的熱量低 $\frac{1}{3}$ 以上者，才可稱為減低熱量食品(Reduced Calorie Food)。而且在標識上，還要列出該食品成份中，用以降低熱量的置換物。

例如以糖精取代部分糖而達低熱量標準時，食品包裝上，絕對要清楚列出糖精的字樣。另外包裝上寫著“Light”，“Lite”或“Diet”等，亦表示低熱量的意思，所以也要符合FDA對低熱量食品的定義要求。

其他有減低熱量但未達 $\frac{1}{3}$ 熱量標準者，要特別註名“非減肥用”等字樣，以免怕胖者誤買。