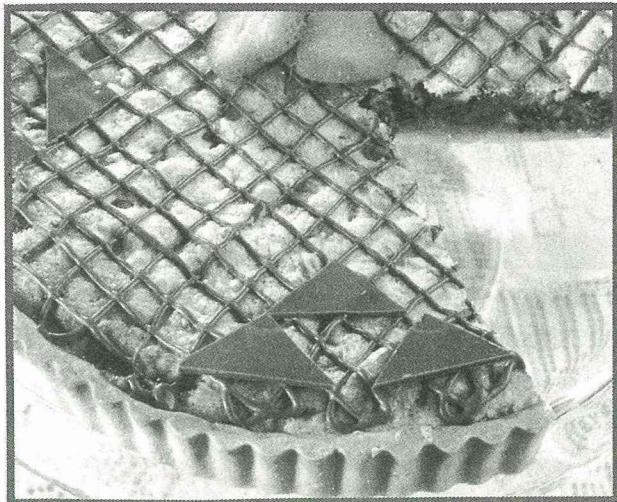


# 蛋糕與巧克力

許多科學家把蛋糕歸為甜食，但我還有點猶豫，因為它所含的脂肪常在60%~90%之間，我想這應是富含脂肪的食物，那會是甜食呢？

在美國30年前開始流行，『瘦即是美』，於是一窩蜂似地，人們一直追求消瘦，可是吃慣了那麼多的食物，胃也撐大了，大腦中樞的飽食中樞也習慣那麼多的食物訊號，於是人們在減肥中會感到特別沮喪、暴躁與飢餓，到了忍不住時，就會回去大吃一頓，吃到飽漲著時，又會後悔，於是又吐掉，或劇烈運動，或是又再度節食。蛋糕就在美國的暴食病人中扮演了非常重要的角色，真是又想把它吞下去，又怕形象因此受傷害。

我所指的蛋糕，包括歐美各種點心，通常由低筋麵粉，加奶油、糖、水果、巧克力等烘焙而成。它是洋人的點心，是晚餐的最後一道菜，也是生日、宴會重要的主角食物。雖然，有許多人嘗試想改變它的內容，比如減少雞蛋的膽固醇，減少奶油，加入乳瑪琳，減少糖，增加代糖，可是減少後的蛋糕口味變了，而且熱量又減不到那裏去。於是近來，又有人發明了『代油』，它沒有熱量，我將拭目以待，看它能否騙得過老饕的舌頭及中樞神經的飽食中心。我看是不容易的，因為『代油』沒有訊號，會到達



到中樞神經中樞。因此，我想還有一段很長的路要走，至少『代糖』就騙不了舌頭與中樞神經，有許多的研究顯示，人們吃代糖，反而食慾增加，這可能對一部分的人有減肥效果，另一部分的人則沒有。

我覺得唯一能夠做的，就是拒絕接近它，我在榮總期間，產科會診時，一位原住民不滿20歲，體重近百公斤，一天會吃下兩個蛋糕，這真是典型的外因型飲食者無法抗拒食物的誘惑。

在台灣，洋化唯恐不及，沒吃蛋糕好像跟不上時代，可是你們看著洪醫師說寫多種外語，他在國內外一直獨樹一格，不吃蛋糕，你想呢？



在德國的餅店，大都是巧克力做成的食品。有派類、蛋糕、棒棒糖、糖果，有裹糖漿的，各式各樣，玲瓏滿目，但是同樣都

是巧克力口味。那年在德國過第一個聖誕節，在12月的第一週，德國人就買了以巧克力餅做成的「小屋子」放在家中起居室，點起蠟燭，過了聖誕節，可以把巧克力屋吃掉。在我的感覺裏，德

國人愛吃巧克力及單獨喜歡巧克力已到無所不至的程度了，他們生病時，需要灌食，居然也以巧克力當做調味。

由於近年來，健康觀念的普及，已使民衆有了相當敏銳的保健知覺意識，巧克力也成大家討論的食品。巧克力是可可亞與牛奶的乳化製品，含有一些咖啡因，並添加一些硬脂及乳化劑，以便乳化。由於是乳化製品，它的成份含有很高的脂肪，脂肪會造成較高的熱量攝取，是肥胖的重要因子。因此巧克力與肥胖、高血脂症與糖尿病的生成可能有關係。

巧克力近年來在台灣已有攝食增加的趨勢，這對於健康的影響不只是新陳代謝方面，在牙齒保健方面都有不利的影響。

在現代人的生活中，的確有許多食物陷阱，如何拿捏正確得當，實在不容易。