

寡糖

常在電視廣告中看到「奧利多」之類的健康飲料，賣得還真不便宜，150cc一小瓶，零售要20元，以容量來比，比醬油、沙拉油都貴。這種「奧利多 Oligosaccharides」到底是什麼樣的成份呢？台糖公司亦推出一種「果寡糖」，裝在500公克的小塑膠瓶，標榜是「太空機能健康食品」，價格並不便宜。我們不妨看看這Oligo是何物。

在生物化學中，碳水化合物亦稱為醣類，再分為單糖，寡糖及多糖三類。Saccharides的意義是「糖」，Oligo的意義是「少，寡」，所以 Oligosaccharides 譯成寡糖，其定義是由2至6個單糖聯成的單糖所組成的。由7個以上的單糖連成，分子量在 510^6 之譜如膠質多糖 mucopolysaccharides 者，以及澱粉、纖維素等都屬於多糖類。

按照科學的定義看來，含有2個單糖的普通蔗糖亦是 Oligosaccharides。不過現在標榜為健康食品的大致由3個至6個單糖聯起來的。如果所組成的單糖是果糖 Fructose，則可稱為果寡糖，雖然與水果不一定有關聯。近10年來，日本及其他亞洲地區興起以果糖研成的果寡糖如台糖所推出的，簡稱FOS。亦有從酵母中提出由甘露糖 Mannose 所研成的寡糖，簡稱MOS。日本每年使用10萬噸在所謂健康食品中。甚至有相當數量以每噸飼料3~4公斤的份量用在小豬飼料中。根據去年4月份 Pig International 雜誌的報導，在

歐洲有3家，日本有10家飼料廠都有小豬寡糖飼料。日本文獻中亦有稱寡糖為「新糖」的。

不論那種寡糖都是天然的植物性成分，除了酵母之外，從大豆、洋蔥、菊芋中都可提取。日本商場的推銷策略一向是在銷售初期以貴取勝，因為一般人常有「便宜無好貨」的心理，因而「奧利多」賣得那麼貴。現在歐洲產的寡糖價格已降到每公斤美元2.5元了。

寡糖有益健康的情形，至今所了解的是，寡糖在通過小腸時不會被消化吸收，因此其作用不在提供營養，而且在小腸以下的腸道（大腸至直腸）中，附著在腸壁上，作為對人體有益的乳酸菌 Lactobacilli 及 雙叉菌 Bifidobacteria 的繁殖基床；另一方面却隔絕了有害細菌如梭狀菌及沙門菌的侵襲及著生在腸壁上。因此服用寡糖的小孩及小豬糞便，比較不臭。大概這也是作為太空人食品的一個原因吧。

低脂披薩

披薩與漢堡隨著台灣國民所得增加與貿易開放，成為代表歐美現代飲食文化的象徵。送披薩到府的機車隊亦隨處可見了。

披薩 Pizza 是義大利式的食品，英漢字典譯為「燒餡餅」。怪不得有人說：馬可李羅回義大利時，帶了餡餅上船；不小心一屁股坐在餡餅上將餡餅壓扁了，就成為義大利披薩的始祖。

義大利有種烹調食物用的高脂肪乾酪（Cheese）稱為 Mozzarella，蓋在披薩上，增加香

味及口感，是標準披薩的標準成份。美國人對於這種義大利食品的喜好，達到每天吃下的披薩可以鋪滿一百英畝地，而使得每年每人跟著披薩吃下了7.7磅（3.5公斤）的Mozzarella脂肪（脂肪含量22%到24%）。雖然現代人都怕胖，而且已經開發出減少5至7個百分點的低脂Mozzarella乾酪，却也損失一點香味，對於披薩的喜好者來說，寧可胖一點也不吃這種低脂品。

現在由美國農業研究院的乳品研究單位推出一種在風味、融化點及質感都與傳統的MOZZARELLA乾酪相似，而其中脂肪含量只有10%，減少了一半有餘。這種新的低脂乾酪，解決了學校午餐配方的大問題：又要蛋白質又要鈣却不要太多脂肪，還要兒童喜歡吃的難題。

魚吃多了也不好

血管中膽固醇沉澱導致血管硬化及心臟病，而魚肉中含有大量的omega-3 fatty acids脂肪酸，能防止膽固醇沉積，因此有益健康。

但是過猶不及，吃魚吃多了亦有壞處。經過美國ARS營養研究室由22位志願人員連續24個星期（168天）的吃魚試驗，發現有免疫系統減弱，白血球減少以及由皮膚作過敏測試的反應強度降低46%。

由此可見，每種食物都配合起來吃，不要偏食，順性自然，是最中庸的保健之道。 ◆