

# 過年

**過**年是人們體重暴增的時期，為了減輕春天換裝時的困擾或增加減肥的壓力，過年前大家都要有些熱量的觀念。

去年美國已經立法統一規定了食品的標示成份，但一般的食品在台灣是不標示成份的，所以無從知道它含有那些營養素、有多少熱量。作者的經驗，大約21公克的糖果就有80大卡，而一般的羊羹與米製甜點大約30公克就有80大卡，較可怕的是中式及西式甜點，如巧克力15公克、咖哩餃22公克、奶油蛋糕22公克、甜甜圈20公克就有80大卡。另外還有一些看似熱量不高的，如夾心酥餅乾，裏面的夾心油脂使得它17公克就80大卡，中式的咖哩餃、五仁酥熱量也很高，可能會22公克就有80大卡。因此對於想減肥或有保健意識的人，這些食物無異於『熱量炸彈』。至於有心臟病的人對於所含的奶油與飽和脂肪酸更加要注意。

瓜子是熱量密度較高的食品。什麼叫熱量密度，就是只要吃一點點，熱量就很多，很容易發胖或上升血糖。通常嗑瓜子會順口不止，加上瓜子含高鹽份，對高血壓及心臟血管硬化的病患不利，因此可以避免最好，萬一嘴饞，應以60公克為限，因為60公克的瓜子已有160大卡，超過4茶匙油的熱量，雖說瓜子含有不飽和脂肪酸，但這些熱量很容易使得減肥的人失敗，糖尿病人在過

年後，面對血糖常有超乎想像的高值出現，再說「開口笑」，也只能吃94公克，而栗子約66公克，白瓜子約28公克，腰果約28公克，這些高熱量密度的堅果很容易在牌桌上、在電視前及在朋友交杯暢飲之下不知不覺中吃進，要儘量避免及注意。而一般小孩子由於在發育階段需要各種胺基酸、礦物質，尤其堅果中的必需脂肪酸，對腦部發育有益，只要小孩子不是太胖，量不多都可以放心。



米果與炸薯片雖然來自於健康的稻米與馬鈴薯，可是經過油脂的過度製作，已經變成『垃圾食物』了，尤其炸薯條不只高熱量，亦是高鹽分的食品，高血壓、動脈硬化的人要遠離它。

食物嚐起來、看起來、聞起來都很好吃，於是就多吃一點。當味覺、嗅覺、視覺受到刺激時，就想吃；看到食品店、餐廳就想進去；當別人製備食物時就想

嚐一嚐；這些特性就是胖胖者及暴食者的行為特性之一。

從前有一個童話故事描述一個小朋友進入糖果世界，路上、房子全部都是可以吃的；雖然這只是一個童話，但工業化的國家使它『美夢成真』。美味食物在遠古時代是一年一度的，或者是過節才有，但是現代人每天吃大餐，隨時可以吃到零食，要不胖還真難呢！在歐洲的市中心有人行步道，搭了帳篷，路人可以隨時吃各式各樣的甜點，飲用各式的酒類，這是多麼愜意的生活，但你有沒有發現座上的人有多少人是正常體重的。除了路上的食物供應充足外，屋內的供應，在冰箱發明後也有了改變；冰箱裏可以貯藏不只是烹調的食物，更有飲料、酒類、零食，怪不得美國有一種行業，就是把冰箱裏的垃圾食物丟掉，朋友您需要花這筆錢請『專家』幫您嗎？

洪建德醫師連載專欄「醫生的話」已集結成書，書名「你可以吃得更健康」，該書針對身體保健、美顏、食品營養及其間的古今中外歷史、典故都有深入淺出的描繪，是一本針對國人所寫具有本國資料的好書。每本售價180元，新學友及金石堂皆有售。

“鄉間小路” 84年12月號刊(21卷12期)，37頁之「每100g熟重食物含量」表，此表所標示之膽固醇含量單位(公克)有誤，應改為mg(毫克)。