

探病的「伴手禮物」

高蛋白奶粉、水果都是探病的「伴手禮物」，

選擇食物為「伴手禮物」，會令許多在控制飲食的患者，有不便之處。

一束鮮花、一張慰問卡或是一本好書，也是

「伴手」的最佳選擇！

去 探討生病的朋友，常常會為了帶什麼「伴手」而傷腦筋，尤其是探訪有特殊病症的病患，更是無所適從，究竟什麼才是適當的伴手禮物或慰問品呢？讓我們以科學態度與觀點來分析和了解：

高蛋白奶粉——高蛋白奶粉是將一般奶粉中蛋白質的比率由百分之十六提高至百分之九十以上，因此此類奶粉中的醣類與脂肪的含量相對地減少。高蛋白奶粉對於需要額外補充蛋白質者，例如：接受手術後需促進傷口癒合者、嚴重燒灼傷患者、蛋白熱量消瘦症者等，是可以適量補充的。但必須了解的是高蛋白飲食必須配合高熱量飲食才可使其所含的蛋白質充分發揮功能。高蛋白奶粉對某些疾病而言，不當的攝取補充，反而更加重病情的惡化，如：肝硬化、肝腦病變、慢性腎衰竭及糖尿病症等。而對一般健康的正常人，只要每日從自然的食物中，均衡地攝取五穀根莖澱粉類，奶類，蛋、豆、魚、肉類，水果類，蔬菜類，油脂類等六大類食物，可以攝取到每日營養素的需求量，實在不需要盲從使用高蛋白奶粉補充營養素。

魚湯(或不加水燉煮的雞湯)——一般人以為燉得愈久湯汁就愈有營養。其實當魚、肉經過長

時間的烹煮後，其中所含的普林、油脂會從肌肉組織中溶出，因而使得魚、肉顯得乾澀無味，而湯汁味道鮮美。魚、肉是蛋白質主要來源之一，可供給身體建造肌肉、修補組織，雖然加熱使魚、肉質地變硬，但蛋白質的營養依然保留在魚、肉中，因此若捨棄魚、肉，只喝湯汁，便無法獲得蛋白質的營養。另一方面由於肉湯汁中含有多量的普林及鉀離子等成份，對於尿酸過高、痛

風，或是血鉀過高、尿毒症者是必須加以限制、避免食用的。

另外水果也是較常見的贈禮之一，有些人認為多吃飯會變胖，而吃水果是不會胖的。其實不然，一份水果(如：葡萄柚半個、蓮霧3個……)的熱量有60大卡，而一份米飯(如：四分之一碗飯、全麥麵包一片……)也只含70大卡的熱量而已。對於肥胖以及糖尿病患者必須控制總熱量的攝取，水果也應該要配合飲食計畫來攝取。

因此探病的「伴手禮物」，特別是食物，確實令許多控制飲食的患者，有不便之處。這時候，建議您不妨採取不同的方式，例如：一束鮮花、一張慰問卡或是一本好書，未嘗不能夠表達您的慰問關懷之意！

解

豐年社新書代售

家庭養生經

家庭養生經

作者／李芬蓮博士

售價 180 元



中醫養生經

★ 中醫養生經

作者／李芬蓮博士

售價 180 元



郵政劃撥 00059300 豐年社
每次郵購另收掛號郵資 60 元