

6種 diterpenoids，其基本結構式與 steviol 同一類，如果有單糖或雙糖與之結合，像甜菊的配糖體那樣就會很甜，只有 diterpenoids，通常是苦的。含 diterpenoid（20個碳）的菊科植物已知者60幾種，不同的結構式約150種，其中只有甜菊含配糖體，可說是造物的奇妙。

如果我不開業藥局而繼續留在大學作研究，我大概會再進一步的分析「下田菊」的成份及其藥理作用，說不定也會順便研究甜菊。幾個月前，喜愛藥草的王瑞霖先生，從巴西聖保羅裝一小塑膠袋的淡黃色的粉，要我嚐嚐，讓我猜是什麼東西，我說可能是甜菊，他更加佩服，其實是巧合。在此也感謝王先生讓我回憶起研究藥草的甘苦和甜美的滋味，也希望過不久，當你在餐桌上或健康食品店看到 Stevia extracts 時，你會覺得似曾相識。



■ 台灣特產「甜菊梅」。

# 瘦身必讀

## 一、認識你的胃

人體中伸縮性最大的器官就是胃。完全空無一物的胃，其中空間小得只有50cc，那就是在納粹集中營中餓得只賸皮包骨的猶太人的胃容量。而在吃飯比賽的冠軍，最大的胃容量是1,600cc。以500cc的木瓜牛奶作為標準，50cc只有1/10杯，而1,600cc是3大杯還裝不完。由此可見胃容量變化之大。

我們日常飲食的份量，卻亦不會是盡量裝填到最大的胃容量，而是以吃到“飽”為度。飽的感受有2種信號：一種是在開始進食後30分鐘，食物到達十二指腸時，腦部收到信號表示飽了。另一種是當胃內充滿食物，胃壁感覺到壓力而有“脹”的感覺。不論是那一種信號送到腦裡，都表示吃得夠多了，對於消化與吸收能力正常者，都有體重增加，豐滿度亦增加的後果。

如果為了美麗的身材而不敢吃飽，天天忍饑挨餓，豈不是太可憐了嗎？

實際上亦不致於如此可憐，因為胃容量能夠逐漸縮小，只要不放縱食慾，胃容量不久就能保持“滿載”時一半的大小，因此就能夠在營養夠而不致於肥胖的進食量下，自動放下碗筷。

因此，健康減肥的基本要訣就在縮小胃納。

## 二、如何進食

有人為了節食而“減此朝食”，不吃早餐了。肚子空了12小時之後，要有適當的早餐來啟動一天的活力，匆匆忙忙、不吃早餐就上班者甚至較易出車禍。

早餐吃得不夠營養，甚至不吃者，整天會不自覺地抓些零嘴往口裡塞，然後吃一頓豐盛的晚餐。這樣的進食習慣，既不能供應一天工作所需要的營

養，反而使人肥胖。

澳洲雪梨大學根據營養試驗，推荐一些既能使人覺得飽足而又不會增重的早餐，請填者挑出含熱能最多與最少的項目：

1. 燕麥粥 2 小碗。
2. 蘋果 中型者 3 粒。
3. 煮牛肉里肌 4 兩半。
4. 葡萄 4 杯半。
5. 黑麥麵包 4 片。
6. 水煮蛋 3 粒。
7. 廣柑 4 個。
8. 起司 2 兩。

上列的每一項食物，所含的熱能都是 240 卡，雖然我們可能以為吃 3 粒煮蛋比 3 粒蘋果有更多的熱能。

### 三、如何吃得滿意又能減重

在美國著名的 Johns Hopkins 醫學院擔任“體重調節中心”主任的腸胃專家 Cheskin 博士主張既能滿足食慾又不致擴張胃納的要訣，在於每日定時定量地進餐。就是在三餐之間吃些點心亦不礙事。

有些減肥食譜棄絕脂肪，就怕吃油會長油。但是只吃水煮蔬菜及水果並不能滿足食慾。一塊標榜低脂的點心所含的食糖就比 4 條香蕉的熱量更多。食物中有些油份比較容易滿足食慾。有一位胖女孩 Claire 告訴 Cheskin 博士說，她從有記憶起就一直是個小胖子，亦不喜歡吃只有蔬菜水果的減肥餐，而且一直生活在



飢餓之中。後來在進餐前給她吃一塊含有奶油的點心，她就覺得飽足，三餐亦自動吃得少些了。再做些運動，體重就在享受美食之下每星期減輕將近 2 磅。Claire 終於在 7 個月後輕了 50 磅，而且餐餐都吃得不錯，都感到飽足而且整日都很有精神。

在心理上，不要想你在節食，而是在逐漸縮小胃容量。實際上就是少量多餐，享受美味而又不致於忍飢捱餓，而且每餐都能恰好吃飽，亦不會脹得難受。

### 四、關於肥胖與食物的迷思

肥胖是天生的嗎？是遺傳性的內分泌失常嗎？都有可能。但是只佔胖子人數的 5%。而且在勞營中一個胖子都沒有。

關於食物的一些迷思：

1. 不要吃蛋：一個禮拜中吃幾個雞蛋絕對有益健康，而且蛋黃中的膽固醇並沒有想像的那麼多。
2. 低糖清涼飲料比較好：哈佛公共衛生學院的資料指陳所有的清涼飲料 Soft drinks，不論甜度，

都含有磷酸，可能干擾鈣的新陳代謝而導致骨質疏鬆症。

3. 澱粉質食物使人發胖：澱粉質食物例如米、麵、馬鈴薯都很少有脂肪，只有在馬鈴薯上多加奶油或拌花生醬才容易發胖。美國農部推荐每日要吃 6 份澱粉類食物以供應所需的熱能以及纖維。

減肥或瘦身廣告的內涵：

電視廣告的主力常是一些身材誘人的立即在引誘坐在電視機前吃零食的中厚小姐們。有沒有效呢？一定有，不



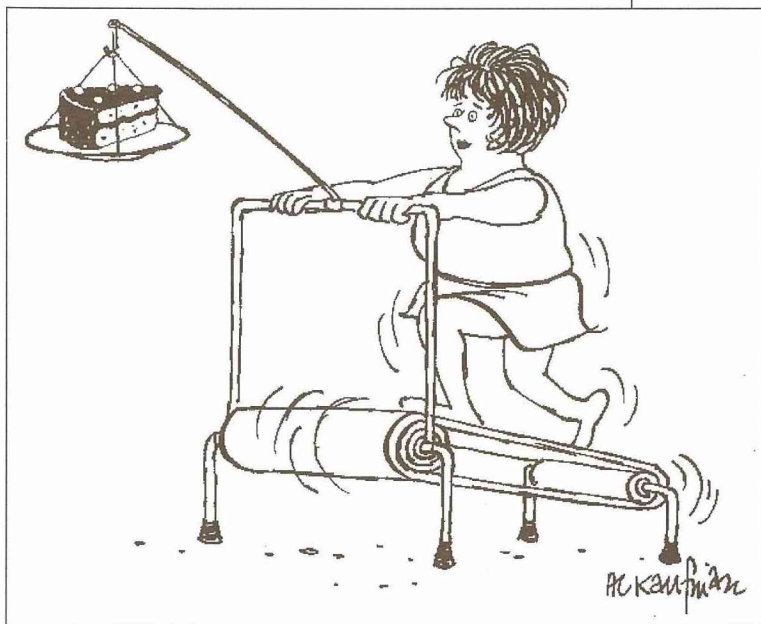
然亦不敢做這麼久的廣告了。吃減肥餐再加上按摩，的確能減肥，而且90天就能減掉好幾公斤，當然要花上不少的錢。問題出在不易保持體重，而且恢復得很容易。因為：

1. 初步的減肥食物常有利水成份，促進排尿能在第一個星期內輕易地少掉2公斤，取得參與者的信心。

2. 有的減肥餐是瘦肉片及芥菜等的清腸，缺少澱粉及脂肪，身體開始消耗體內脂肪，於是肚子開始小了。這種減肥餐可能導致Ketosis酮症，容易感覺疲倦，情緒緊張，血液中尿酸增加而又常常感到餓火中燒。

3. 有些減肥餐處方每天只有500卡到900卡的熱能，不到日常需求的一半，於是人體只好利用體內儲存的脂肪，接著把肌肉亦用來供給能量。減肥的目的是達到了，健康亦受傷害了。

4. 減肥糖與減肥藥：這些減肥藥片都有些效果，其作用在於干擾人體的新陳代謝秩序。若干在美國風行一時，在健康食品店都買得到的非處方藥丸，例如Redux等等都已消失了。因為已經證實有損健康。



## 五、一些減肥的有效tip

1. 喝脫脂奶，不喝全脂或低脂奶。
2. 不喝果汁飲料，這些飲料中多的是糖份。
3. 烹調時少用油脂。
4. 生菜上的沙拉醬，2匙中含有18公克的油呢！要少用。
5. 飯前半小時享受一小塊美味點心，安撫腸胃在正餐時不要吃得太多。
6. 慢吃、多嚼。
7. 不要吃電視餐，以免食不知味又吃得太多。
8. 覺得飽了就停，因此去吃自助餐時，不要一次拿得過多，萬一吃不完，亦不要勉強硬撐。
9. 要正常的吃三餐，不要不吃。
10. 飯後刷牙漱口，拒絕再吃。
11. 不要強迫兒童吃乾淨盤中食物；孩子比大人更知道吃飽了就不要多吃。
12. 進餐時間到了而還不餓，亦要吃一點或喝一點湯，不然等一下會吃得更多。
13. 飯後散散步。不要吃飽了就上床睡覺，一定會更胖。
14. 萬一在中午吃自助餐吃得過多，亦不要省掉晚餐作為懲罰，多少還是吃一點。

在減肥理論中有一點很少被強調的知識，就是體內的脂肪大部分貯存在脂肪細胞之中。無論如何減肥或瘦身，脂肪細胞中的油分減少了，細胞數目並沒有減少。一旦減肥達到目標，稍為疼愛自己一番，血液裡多了一些脂肪酸，脂肪細胞又將油分補充回來了。

以上摘錄的是一位Justice先生參考一些營養學文獻後編寫成一本通俗的小冊子“Shrink Your Tummy”。由本人的自身經驗亦可作證。總結起來就是二個重點：1. 減肥要以縮小胃容量為基本。2. 一日三餐，上下午各加一次點心，既營養又能享受美食。不必虐待自己整天都在饑餓之中。