

食物的分類與熱量

一、第一類是富含醣類的食物，同時含有少量的脂肪與蛋白質。

依我們食用的習慣，我把它分為三群，分別是主食的第一群，蔬菜的第二群，以及水果的第三群。

1. 主食

第一群是主食，傳統上地球極大部分的民族都是吃主食的，工業化後，人們吃肉在英國是近200年、在東亞則是近50年的事，因此人體工學是吃澱粉來分解成我們所需的能量。吃最多的仍應是主食，因此正常男子應攝取約13份，女子約9份。減肥中的人們也應6份，以免醣類攝食低於

100—75公克時會發生酮酸中毒現象，會造成身體組織分解，神智變化，多尿，脫水，甚或休克的危險。所以吃肉減肥或不吃飯減肥等方法，是脫水假象並有後遺症的。

主食群有第一組的五穀及第二組的根莖類。同一組食物有相通性，也有些許相異，以米與小麥的不同點而言，後者含有較多的不完全蛋白質，而兩者製品的蛋白質含量也會隨品種、作法而有少量差異。對正常人而言，意義不大，可是對慢性腎衰竭的病人而言，由於每天限制蛋白質攝食總量，因此些微差異也要在意，才能控制血中尿毒，以利病情。

而糖尿病人則常誤以為少吃米飯就可以控制，其實我所做的16種主食上升血糖的效果相似，只要數份量取代份量，任何食物相異不大。但以動物性

食物，如烹調的肉類來取代主食，可能造成葡萄糖代謝耐性變差，腎臟負擔過重，血糖起伏的困境。

2. 蔬菜

第二群蔬菜包括葉菜類、豆莢類、海藻類、以及菇蕈類，這是種類最多，季節變化最大，食品營養成份迥異的一群，筆者試著把它歸在同一群，因為在中華傳統飲食的素菜及素食就以本群的食物為主。

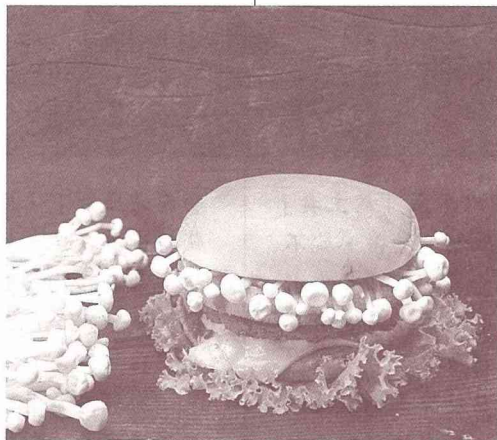
不過值得注意的是海藻類，華人社會較不熟悉它，熱量卻趨近於零，要吃到8公斤才有80大卡，而且礦物質特別豐富。而葉菜類是維生素最佳的來源，因此本群食物稱為

「維生素與礦物質大補丸」應不誇大。菇蕈類更含有核甘酸是植物中味道最豐厚最完全的。

熱量控制者，應尋求認識此類食物，並研發烹飪調理，以便每天吃下25種此群食物，以達營養學的推薦。

除了營養之外，近年來，防癌抗老的還原物質，生機食物，生食療法，香料，芳香療法，甚至古代藥用植物的新發現，也都在此群內，美容，養顏，瘦身的食物及外用藥草也是此群的成員。

本群食物熱量很少，主要是用油炒時，所增加的熱量，因此吃素菜算熱量，應知道用了多少油。此外此群一天攝食量應在2碗以上，或1台斤，以達到1份至1份半的量，種類上也應力求變化，每天應在素菜20種以上，就有足夠的抵抗力及營養，遠離老化、感冒了。



3. 水果

第三群水果，這是不用鼓勵，任何年輕人都都耳熟能詳，而且力行的一項飲食習慣。不過仍然有季節性及個人偏好，以營養觀念而言，應限制份量，尤其減肥者每天以不超過2份為原則。即使正常人沒有疾病顧忌，也不宜進食過多。由於兩組食物每份都是80大卡，因此常有病人想把主食換成水果來代替，這個許可就不應由醫師核發，而應看血中三酸甘油酯濃度。因為有幾個以水果「為主食」的病友，血中三酸甘油酯過高，限制份量後，就不藥而癒了；也有病友不知熱量概念，以為「多吃水果，有益健康」，於是就天天只吃水果，其實份量的觀念是國民營養所要加強的目標。

糖尿病人迷信「吃芭樂、番茄能降血糖」也是錯誤的，因為它們也一樣有熱量，在我的研究當中沒有差異，因此我一直鼓勵病友與正常人一樣吃各式水果，只要份量一樣，血糖不會升高，又符合營養均衡學原則。

雖然都是水果，營養差異很大，不過甜不甜倒不重要，同樣水果，較熟了，只是水果內部的澱粉轉化成葡萄糖而已，不會增加熱量，因此我的病人都很高興，因為從此不必再吃酸水果了。

二、第二類是富含蛋白質的食物。

依蛋白質含量我分為三群，分別為海鮮群、肉、蛋、豆及其製品群，以及全脂奶及其製品群。這類食物富含蛋白質之外，也含有不等量的脂肪。

1. 海鮮

海鮮的生物學分類很廣，成分各異，但是帶殼的大約3兩，不帶殼的大約2兩是80大卡，在均衡



營養的原則下，攝食各種海產，不但三大營養素分類接近平均值，蛋白質與脂肪的比為15比2，而各維生素及礦物質也會大量地吃得到，所以只要每天1份海產變換，必需胺基酸、鈣、鐵、磷、維生素A、D、E、B₁、B₂，菸鹼酸等都夠了。

海鮮份量看來又是肉的2倍大，約2兩，滿足視覺的享受；對糖尿病人及減肥者而言，吃海產比較容易得到低熱量飲食。有高膽固醇血症及動脈硬化之虞的病人，海鮮的膽固醇含量雖然參差不齊，但是平均而言，上升人體的血清膽固醇效應卻相當低，比之豬、牛的瘦肉還低；因此軟體動物的烏賊、小管、章魚，抑或是貝類、蝦蟹類等皆可食用，只要每天變換，血清膽固醇會比純吃肉時降低10—15%。海鮮的肉質較少動物纖維，因此煮後比畜肉來得軟，非常適合嬰幼兒及老人。

但是光吃海鮮也不行，因為蛋白質太多量攝食，會造成腎臟負擔過重，所以俗語說「呷魚呷肉，也要菜合。」也就是均衡營養的最佳闡釋。

一般而言水份多的肉熱量較少，因此四腳的動物比禽類密度大，熱量也大，同樣家畜，愈年幼的熱量愈低，牛肉就比小牛肉熱量多，也就是一例。至於野生動物多屬保育範圍，各國的資料都不列，

原則上與瘦牛肉、瘦豬肉類似。

2. 奶及其製品

奶類雖然含有成份不錯的蛋白質，但熱量含量卻在脂肪，甚至乳糖之下，並不能把牛奶當水喝，或是整天的蛋白質分配全放在乳製品，以免脂肪過多，失去均衡。

3. 蛋、豆、肉及其製品

蛋類則以一個中型雞蛋80大卡，鴨類的蛋脂肪較多，因此熱量稍多，其它的尖嘴鳥類都與雞蛋相近，比如市場常見的鵪鶉蛋50公克重量時就與雞蛋同熱量為80大卡。蛋，它的成份比肉來得多樣與營養豐富，是全球完全蛋白質最經濟的來源，尤其在每天1份之下，配合豆類更佳。

豆類是非常多樣的，豆莢較似蔬菜，豆仁則三大營養素三足鼎立，各種豆仁各有消長，以大豆而言，它的豆製品多樣性，豐富了生活，應是華人社會的福氣。至於尿酸高者不能吃豆類，更是無稽之談；失去豆類的飲食，減少卵磷脂、必需脂肪酸攝取，五穀頓失相惜相補的搭檔，卻增加了肉類及作菜相伴隨而來的脂肪，以及過氧化的物質。因此我推薦蛋白質類各群要均衡攝取。

豆製品近年來對養生的好處受到注目，半盒的冷藏豆腐，一塊燒豆腐，15公克的乾豆皮或凍豆腐，20公克的油炸豆皮皆為80大卡。以健康的觀點而言，傳統豆腐的鈣質較多，100公克的木棉豆腐80大卡，大約2小方塊，剛好是一個人的量。

經濟差的時候，豆製品與蛋是最便宜又營養的蛋白質來源，有錢之後，也不能就此拋棄了老朋友，應該在本群中均衡攝取，可以一份豆腐，一份各式肉類，將有助於慢性病的防治。

三、第三類是乾果類及油脂構成富含蛋白質的食物。

1. 油脂

雖然所有油或脂9公克都是80大卡，但是對身體的膽固醇、血小板凝集、血液流體動力學、動脈硬化卻不一樣，魚類的油已經作成產品，橄欖油也

風靡一時，唯獨老百姓對「飽和脂肪酸」這決定要素仍未有資訊。

其實做菜不一定要用油炒，只要有細菌學觀念，生食、冷食都可以節約油脂，增加口感。雖然鮮少人會把油當水喝，可是現代人卻吃進更多的油脂，理由是爲了口感的香脆、柔軟，人們用油來炸，用油來做調味醬、糖果、餐點、麵包、蛋糕、西餐。不要忘記油脂是這些食物熱量的來源，而不是糖。比如巧克力14—15公克有80大卡，就是富含脂肪的緣故。

需注意油脂在作菜作點心的應用，就知道筆者苦口婆心提倡米元80大卡食物圖鑑的原因了，看蔬菜500—600公克，足足1台斤才80大卡，因此要吃新鮮、自然、原味的食物。

2. 乾果

至於乾果可就不一樣了，它也是均衡的食物，只是油脂含量較其它植物爲多，因此分類上與油脂同列，其實它含有豐富的營養，有助孩子的腦部發育，也有防老、防骨質疏鬆、動脈硬化之效，不過不能多吃，熱量較高，且份量看起來就較少了。

88年度 養生健康座談會

主講人：洪建德

題目：健康生食

時間：88年元月16日下午14：00—16：00

地點：耕莘文教基金會

地址：台北市辛亥路一段22號1F

交通：聯營/1、10、30、60、74、208、251、252、253、254、278、311、606、0南、指南/2；新店客運。

公路局往新店、烏來；捷運新店線於三軍總醫院站下車。

歡迎踴躍參加，會場每人贈送水果一份，送完爲止。