

「米元 80 大卡」物語

回想80大卡的由來，彷彿回到時光隧道，重拾14年來從事防治慢性病的足跡。

1982年以德國波昂政府獎學金，來到了糖尿病控制已經普及到開業醫師都做到飯前70到120的理想國度。除了實驗室研究工作之外，我隨時隨地注意，為何德國第一線的醫療就能夠做到預防併發症的理想，到底德國的秘密在那裡？是敬業精神？是國民教育長期的素質？是百多年的法定健康保險？

可能都是原因，但是德國有一項是其他國家所沒有的「麵包單位」，所有糖尿病人都會計算麵包單位，比如一片德國灰麵包是12公克醣份。於是從這個主食出發，所有的主食含有12公克醣類的都是一個「麵包單位」。水果、根莖蔬菜也同樣的道

理，因此病人一住院，上了幾堂課，就學會了自我照顧。

以後，他看到一個德國小蘋果，就知道它是一個單位，看到包裝的現代食品，上面也標示有多少麵包單位，因此德國需打胰島素的病人數倍於我國的罹病率，但是在基層醫療，常常就學會自己照顧，真是德國國民之福。

中國人吃米飯至少2千年，而今天台灣遊子在國外牽腸掛肚的，也是台灣蓬萊米的香甜有勁。因此回國的第一件事就是以我國主食來當做原點，一反過去國人以1950年美國版或1964年日本版代表的窠臼；二是德國以醣類當做單位，我國則以熱量作為單位，於是我就把米飯的熱量做基準。三是



翻遍了世界的代換表，我發現熱量單位有同熱量的，也有不同熱量的，我在實地試用後，發現病人對不必記憶的同熱量較歡迎。同熱量當一個單位。

如何選擇熱量呢？世界上有40大卡、75大卡、80大卡、150大卡不同的單位，細讀食物成份，發現：雞蛋、極柑、1兩瘦肉、1台斤蔬菜都較接近80大卡。雖然40卡對有些水果好用，但是單位太少會使得1天吃的份數達50單位以上，計算太難。假如用160大卡，則雞蛋變半個單位，橘子又成半個單位，用來推薦食物量時，反而會有幾分之一的情形，也與一天吃1個蛋的自然法則不符，於是決定用80大卡，於是米元80大卡，這個以米飯作為熱量控制基準的教材在1985年上路了。

之後在不同教育程度的職訓中心，對不識字的糖尿病患者，對不同社經的糖尿病患者，都作過研究。並在各式國際會議上發表，與日本及美國的教材作比對，結果反應熱烈。

不過在國內則不是那麼順利。於是繼續更深入研究，因為國內的食物成份一直無法使用，就一頭

鑽進食品學、調理學、植物學、魚類學當中，一樣一樣對照，把德語、英語、日語、中文、台灣俗語的各種國內看到，以及可能馬上看到的食物收集起來，作成電腦檔案，自己再學照相，一樣一樣地累積起來。

這12年的時間，看似離開了熱鬧的台灣學術界，其實筆者深入草根，走進社區，到金門與離島、山地推廣米食。到台北市的超市作病人教學，到野外，到社區吃廣東菜、西餐、日本料理，甚至動手做壽司，這些看似一個國立單位才能動員的力量，我卻每年舉辦數十次，而且認識了很多朋友，也得到政府頒的「功在糧政」銀牌，保障國內農經安定，保護農民及糧食自給率；以及衛生署的衛生獎章表彰。

其實筆者力量的來源是看到1萬多個我教過而學會的患者，他們自由自在，健康有勁地生活，不但沒有死亡，沒有嚴重的併發症，而且也看不出是病人。他們的笑聲，他們的腳步，他們的話語，激勵著我。

每天需要多少熱量？

一個沒有肝腎及重要內臟器官毛病的健康人，以及有稍許高血壓、高血脂，輕微糖尿病的人，可以用下列方法自己計算一天所需的熱量：

1. 衛生署推薦的國人標準體重計算法

(男性的身高-80)×0.7

(女性的身高-70)×0.6

當大於標準體重10%稱過重，當大於體重20%稱為肥胖。

體重過重就可能需限制熱量，稱為熱量調整，而所開的菜單稱為熱量調整飲食。

2. 醫學上及營養學上，估計一個人的熱量需求如下：

一個170公分65歲的男性，體重約(170-80)×0.7=63公斤，需要多少熱量？

· 輕工作者每公斤體重熱量30大卡/則每天要吃1890大卡

· 中工作者每公斤體重熱量35大卡/則每天要吃2205大卡

· 重工作者每公斤體重熱量40大卡/則每天要吃2520大卡

· 年紀輕的可以酌量增加一些熱量，而體重過大的則可以酌量減少熱量，運動量臨時增加時，可以酌量增加熱量。