

正確減肥與熱量密度

食物的種類很多，不過能產生熱量的三大營養素卻只有醣類、蛋白質、脂肪（就是油脂）。自然界的食物沒有100%是醣類、或蛋白質、或脂肪的。所有的食物都是混合有不同比例的三大營養素，以全脂牛奶來講，18%是蛋白質，53%是脂肪，其他接近30%是醣類。但大部分的人都以為它是蛋白質食物，事實上它是脂肪性食物。所有的食物都只能提供人體部分的營養。

水果能夠提供維生素、纖維、礦物質。還有一項非常重要，就是醣類。蔬菜也能夠提供維生素、礦物質、纖維，但它所含的醣類比較少一點。肉、蛋類能夠提供蛋白質、脂肪。大豆和豆腐也是提供蛋白質和脂肪，還有一點點碳水化合物。魚大部分都是蛋白質，魚肉的蛋白質是肉的2倍，而肉又是牛奶的2倍。沙拉油、核桃也能夠提供脂肪。所以一個人要攝取充足的營養，要吃各種不同的東西。

料理食物最好不用油炸，因為油炸會增加熱量。

正確減肥

如何正確的減肥？減肥的花招有很多。最為人知的就是減肥藥減肥食品，1986年直銷減肥食品風靡全國，曾經有幾個人吃了之後死掉。另外有很多健康食品裡面添加西藥，所以吃了以後就會心跳加速，如小鹿亂撞。據分析裡面可能有安非他命。還有從報紙上常看到，把中藥拿來檢驗，市面上賣的中藥幾乎一半以上都摻有西藥。大陸來的藥品，品質更是不穩定。因為大陸的藥廠並沒有優良藥廠的標準。

還有一個花招是用烤箱去烤，烤完之後水分流失了2公斤，就是水消失了2公斤，脂肪並沒有改變。另一個是吃肉減肥法。當人只吃肉，不吃碳水化合物、水果、蔬菜、米飯的時候，人會開始消瘦。因為人沒有吃碳水化合物的時候，身體的組織會開始分解，所以會很快的瘦下來。但是膽固醇會過高、尿酸過高、血壓會降低、人會老化得很快，甚至發生休克。

食譜減肥法也是不正確的。因為人不可能一生都吃同樣的食譜，應該是要正確認識各種食物的營養成份。

針灸減肥法是有一些效果，不過有危險性。最普遍就是會感染肝炎或是AIDS。針灸是需要其他方法輔助配合的，通常會合併吃肉減肥。事實上是吃肉使體重下降，可是吃肉減肥還有一個壞處，除了膽固醇過高頭會昏之外，吃肉減肥雖然體重下降得很快，可是要再上升也很快。

正確的減肥方法應該是要行為治療。就是改掉錯誤的習慣，漸漸變成良好的飲食習慣。首先要教育，要教他認識食物。不要為了要迅速達到減肥效果，而達到反彈，或導致副作用的結果。

熱量密度

在我們日常生活中，有那些食物熱量是比較高的？高熱量的食物，我們儘量少攝取一點。也就是熱量密度的問題，密度就像是我們說鐵的密度比水高，因為每一單位的體積裡面，鐵的重量比較重，鉛又比鐵重，塑膠則比水輕，這叫密度。以食物來講，是每一公克裡面有多

少千卡，或說大卡。譬如說，以熱量密度最高的食物來講，油脂9公克就有80卡，青梗白菜則700公克才有80卡，超過一台斤；9公克的油脂只有喝咖啡的2個茶匙而已，比例真的是相當懸殊。現在的飲食大都偏向多油脂，以巧克力來講，15公克就有80卡。為什麼15公克就有80卡？因為巧克力大部分是脂肪，它大約有5公克是脂肪，8公克是糖分，其他是水分。大家看鮮奶油蛋糕上面的鮮奶油，那不是鮮奶，那幾乎已經是油了。是因為裡面有一點空氣，有一點水，是油跟水和起來的。說不定15～20公克就已經80卡了，那是非常油的東西，更不用說塗在上面的奶油了，每9公克就80卡。

再來說中式的糕點，以中秋月餅來說，油性高的是15公克就80卡，油性比較低是20公克80卡。大家把月餅放在紙上，那紙馬上變油，因為裡面大部分是脂肪。所以脂肪含量高的食物，熱量密度就比較高，因為每一公克脂肪能夠產生9個大卡的熱量。

碳水化合物因為含一點水分，所以比較膨鬆。舉例來說55公克的飯才80卡，是中國碗滿滿的四分之一碗，跟油脂的2個茶匙是不可相提並論的。所以米飯是介於中間的，低熱量密度的就是我們的蔬菜。肉是多大的熱量密度呢？肉類是介於米飯和油脂之間，因為肉裡面有很多脂肪。所以要提高蛋白質的時候，你不可能減少脂肪，在提高蛋白質食物的時候，脂肪一定會增加。以豬里肌肉來講，它的熱量一半是脂肪，一半是蛋白質；牛奶52%是脂肪、大約18%是蛋白質、30%是碳水化合物。所以我們可以了解，除了魚類之外，其他食物所含的脂肪，說不定比蛋白質還高。脂肪的增加除了造成心臟病、高血脂之外，熱量也大增加。

另外，食物的烹調方式也會影響熱量密度。就以薯條來講，一個馬鈴薯大概是80卡，

可是當你把它一個馬鈴薯切開又去油炸，大概變成160卡，它吸收了油脂之後，熱量也增加了。

至於油炸的東西，它的熱量密度會比較高嗎？答案是肯定的，假如油炸的東西不吸油的話，會增加50%的熱量，如果吸油的話會增加100%以上。一般在50～100%以上。所以大家可以發現，現代化食物，是不是油脂增加？吃魚的時候，我們是直接烹調鮮魚，可是製成魚罐頭時，它加了很多鹽巴，就變得很鹹。又加上一些奶油、豬油、調味的油，所以整個罐頭都是油油的，已經和天然食物相差很多了。

還有就是纖維素的減少，以前的人吃的是糙米，因為搗一搗之後，就只能吃糙米，而且是整塊芋頭吃下去，都是纖維素很高的食物。我們現在喝的是果汁、汽水，纖維素已經被過濾掉了，所以熱量密度相對的就增加。以前的人只喝白開水而已，水裡面沒有熱量，現在我們喝的一杯啤酒、果汁，都有100多卡的熱量，這樣一來我們就非常難避免發胖，而不是說我們想變胖。至於有什麼好方法，熱量密度是基本要認識的問題，食物並不是同樣分量，熱量就一樣。

■

徵求

農業英文寫作人才

總部設在英國倫敦的「遠東農業雙月刊」Far Eastern Agriculture，執行主編 Louise Brownlee 女士透過本刊向台灣農業界徵求撰稿人才，以英文寫作，介紹台灣農業，題材可以自選，如蔬果作物、穀類作物、農業化學(農藥、肥料等)、農業機械、農業科技、養豬產業、家禽產業、花卉產業等等。有興趣者請與本刊編輯部聯繫，電話 02-2362-8148。轉 16 分機。