

# 食用酸乳酪使身材苗條

美國田納西大學醫學院邁可齊麥博士(Michael Zemel, PhD)於4月15日在加州舉行的「2003年生技研討會」(Experimental Biology 2003 Meeting)中報告，酸乳酪(Yogurt)是一種非常有益健康的食品。

齊麥博士將34位身體肥胖者，分為2組進行「低熱量」飲食測驗，除固定的食物外，其中16人每天規定服用400-500mg的鈣質；另外18人每天則飲食充分的酸乳酪—供應他(她)們相當於1100mg的鈣質。

根據實驗結果，12星期之後，這34位測試者的體重皆有減輕。服食鈣片者平均每人減輕6磅，服食酸乳酪者卻減輕10磅。驚人的發現是服食酸乳酪者的腰圍瘦縮了1.5吋，而服用鈣片者只減少了1/4吋。

再經由超音波身體掃描(Body scans)，發現有11位(60%)酸乳酪服食者，腹部脂肪(Belly fat)大量減少；服用鈣片者僅有4人(26%)有減少的結果。

據齊麥博士指出：酸乳酪不僅可以減輕體重，並且可以使肌肉更加的結實。對需要藉控制飲食「減肥」的人而言，這真是一則非常可喜的訊息，因為調整飲食的目的旨在減少體內過多油脂累積，而不是消化肌肉。同時藉由肌肉的運動又可以再消耗熱能(calories)，更有助於體重的減輕。

齊麥博士早期還作過食物鈣質，特別是乳製品的鈣質功能的研究，証實消化型鈣質有減緩體內脂肪存積的功能。建議每人每日應該3次食用脫脂或低脂的乳製品。因為充分的鈣質不僅可以防止骨質疏鬆，同時可以保持肌肉的彈性，促進脂肪的消化。(屈先澤 / 摘譯自「網際醫學新聞」WebMD Medical News, April 15, 2003: FASEB 2003; abstract A1088. News release)。

腳

產生壓力，轉移發洩情緒管道，避免直接反應，更不要以多吃或不吃來解決情緒問題。運動、聽音樂及傾訴皆可紓解壓力。

12.過敏體質：多樣化的飲食習慣，可以減少因食物中所含的過敏原過敏而產生的腸炎。乳糖不耐症者可以優酪乳替代乳品，或從小養成喝奶的習慣，維持腸道中的乳糖酵素量。

13.多運動：每一個人人都應該多運動，尤其是中老年人因年齡老化，而造成消化器官機能退化結果，只好以少量多餐、細嚼慢嚥、避免



每天至少吃30克以上的膳食纖維，避免便秘。

刺激性食品、養成良好的衛生習慣，多運動可增加腸道蠕動。慢跑、散步、仰臥起坐、游泳、仰臥抬腿、舞蹈、伸展操等運動，均可增加腹肌的強健，有助於消化器官機能。隨時提醒自己抬頭挺胸收小腹，最為實際有效。

一般腸胃道不適者，最好能選擇溫和性食品如：牛奶、豆漿、豆腐、豆花、蒸蛋、蒸魚、去皮去筋的肉類、麥片粥、燕麥、蕎麥、肉末稀飯、肉末細粉、麵條或其他麵食、山藥、南瓜、馬鈴薯、地瓜、香蕉、木瓜、番茄、蘋果等。

腳