



在新鮮的蔬菜水果及全穀類的植物中，纖維質含量都非常多。

如何正確選擇食物？

文／洪建德

本刊特約健康顧問
陽明醫院新陳代謝科主任

任何自然界存在的食物，沒有一樣是非常有營養，
能夠取代其他所有的食物……

據統計，世界先進國家因糖尿病併發症而死亡，心臟血管疾病即高居1/2以上的死亡率。體重是心臟血管疾病最重要的危險因子。到底要怎樣來選擇食物？

除了總熱量之外，要減少油脂的攝取，它所含的熱量是同質量蛋白質2倍多，甚至是五穀類近3倍的熱量。每1公克含9.1~9.2大卡，所含的熱量非常的高。另外又含有飽和脂肪酸，是造成膽固醇上升最重要的原因。因此，一天的總熱量中，從脂肪攝取的熱量要減少到30%以下，尤其飽和脂肪酸要減少到10%以下。

被選擇的優質食物

什麼食物要增加攝取量呢？那就是單元不飽和脂肪酸，含量較多的食油，依序是橄欖油、油菜仔油、花生油等；還有多元不飽和脂肪酸，它主要的來源是大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油、棉實油、菜仔油，及一些魚類，如鮭魚、鱒魚、鮪魚等。

近二十幾年來才被注重的纖維，在過去的年代一直被忽略，是因為在那人人都吃不飽，多數人營養不良的時代裡，吃了太多的纖維，會妨礙一些營養素的攝取，認為是「沒營養的食物，而且吃了有飽足感，沒有辦法增加營養量」。如今在大家都吃得太多的時代，纖維素攝食反而成為返璞歸真的飲食，也成為現今預防心臟病的主流了。纖維可分為「可溶性纖維」與「不可溶性纖維」，在新鮮的蔬菜水果及全穀類的植物中，含量都非常多。

另一個重要的來源～豆類。1天最好要吃30公克的纖維，現代美國人大約吃不到這個量的一半。19世紀的國人吃到40公克以上，現在卻與美國人類似。國內沒有這些資料，主要是沒有相關的研究論文，非常精細的抽樣及嚴密的統計學管理；再加上我們目前所用的食物成份表中，是沒有這麼精細的分析項目，而且食物成份表上所揭載的食物，除了

分類不精細不正確之外，受試者是否能夠說得出來，甚至作研究的人員對食物所認識的程度，都可能造成偏差，是將來必需耕耘的課題。

誇張的時尚食品

台灣的食物相當趕流行，比起服裝流行毫不遜色。服裝流行一年兩季到四季，食品常常也會有這種現象。要吃各式各樣的食物，卻不需要吃各式各樣「花俏的食品」。一樣食物被作成各種不同具有「討人喜歡」的口感、或口味，來達到促銷的目的，但食品與食物之間還是有差別的。

食物是生的原料，食品卻是別人作好的，有廠牌的東西。由於經濟自由化之後，商品大量的廣告，對健康不求甚解的人，有時候也會被廣告及媒體所誤導。在先進國家，如德國的衛生部有食品與消費者保護司。

可是在台灣，對一些食物的不當廣告，偶而才見取締，平常是不管的，與美國的FDA—美國食品藥物管理局嚴謹態度不同。而且我們的食物也不需要標識，鮮少有人來檢驗。是不是合乎標識，或含有不良的成份……等，因此時尚的食物，常常不符營養學家與醫師的建議。近年來醫師或營養學家，發表過公正言論的話，常會受到一些生命的威脅，相關媒體也就更容易看到時尚食品。

如何分辨一些食品是過度誇張，有幾個蛛絲馬跡可以參考：

一、有神奇效果的食物。標榜能夠燃燒你的脂肪，使你返老還童，使你免受饑餓之苦，它能夠使……好像能夠使太陽從西邊出來，從東邊下去，可以完成別人不可能完成的事，真的是比藥物還靈。藥物與食物是完全不一樣的，食物是維持、調整我們身體的功能，並不是用來治療的，宣稱有療效的食品，已經是侵犯到相關的法律了。

二、世界上有祕方嗎？在中國大陸的中醫研究所說沒有，在現代醫學也說沒有，因為所有的藥品都是從藥廠買過來的，更何況是食品了。假如有什麼好的祕方，任何人都可以從相關的網路圖書館，教科書上得到全面性的新知識。如真有長生不老藥也已經被徐福先生吃了？現在他可能還躲在太平洋的島上，繼續生活著？

三、違反營養均衡的原則。日本的營養學建議

一天要吃30種以上的食物，美國則建議要吃各式各樣的食物。每一個人的認知會有所不同，有些人即使吃「各式各樣的食物」，卻只是環繞在五穀中，也想不出來其他食物。

個人推薦一個人要吃各式各類的食物；許多廣告宣傳吃某種東西就能夠健康長壽，這顯然違反均衡營養自然界的道理，事實上任何自然界存在的食物，沒有一個是非常有營養，能夠取代其他所有的食物，包括牛奶，它缺乏鐵以及纖維，沒有維生素，只富含鈣的礦物質，因此每一個食物有它的極限。柑橘即使有很多的維他命C，但其它的營養素也不一定是最高，纖維也只含「可溶性纖維」與「不可溶性纖維」，各佔一小部分，其他蛋白質、脂肪是沒有的，「必須氨基酸」與「必須脂肪酸」就需要從其他的食物來攝取。因此世界上沒有一個食物或食品能夠取代一個人吃各種不同食物的必要性。

四、把自然科學簡化了。一個人的體重常常是由許多因素所引起的，並不是一個人所吃的某種食物而已，因此「吃了本食品就能夠減肥」，事實上把人的行為看得太簡化了，簡化了運動、情緒、心理以及精神層面的行為。

五、健康減肥的食物所有的人吃了都有效？大家都可以明白，每個人的體質、身高、體重都不一樣，過去的疾，將來會得到的疾病，死亡原因也不一樣。男女、年齡、種族、生活型態也不一樣，一套西裝能夠給多少人穿？真有什麼天才食品設計家嗎？

六、太過於直言鐵斷。吃多少能夠減多少的量？減肥速度是不同的，常減肥的人與不常減肥的人速度就截然不同；剛減肥及減肥已經3個月之後，減肥的速度也不同，因此吃這個食物能夠減多少肥肉，居然都能夠寫的非常清楚，這在美國是會讓主管單位採取行動的。

以上這幾個現象是有關於美國的糖尿病學會，針對於他們市面上的一些違法的食品，所做的一些警告，他山之石可以效之。

