

何者有益健康 低碳水化合物或五穀

為了想要減輕體重，最近十多年來，美國一直流行吃食低碳水化合物食品；甚至連正在發育中的青少年也一窩蜂、盲從的去購吃低醣食品。可是，絕大多數的消費者對「低碳水化合物飲食是什麼？」、「為什麼吃低碳水化合物食品？」都莫衷一是。

低碳水化合物——動物性的肉類和蛋白質

何謂低碳水化合物？簡單的解釋就是「動物性的肉類和蛋白質」。吃食低碳水化合物的風氣倡始於艾迪金斯醫生 (Dr Robert Atkins)，他的理論是「一般植物性的食物都是碳水化合物，主要的成份是澱粉，澱粉進入人體內後分解為單糖 (Simple sugars)，它會刺激胰島素的分泌，使人容易產生饑餓感，因此增加食量。當體內儲存過多的單糖時，便被轉化為脂肪，於是導致肥胖。動物性的肉類和蛋白質食物，就不會有此現象；低碳水化合物飲食又稱為「艾迪金斯飲食」(Atkins Diet)。

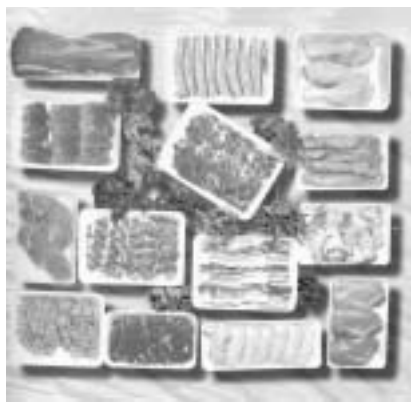
食用低碳水化合物真的能減輕體重？迄至目前為止，並沒有獲得正式的結論。相反的，美國賓夕法尼亞大學「體重與食物失調研究計畫」的主持人蓋芮佛斯特醫師 (Gary Foster, PhD) 和許多從事相關實驗的科學家，他們先後證實只要減少每天食物的總量，無論是減食高碳水化合物或是減食低碳水化合物，都同樣有減輕體重的效果，他們並且發現長期食用低碳水化合物的人，多有心律不整的現象。英國更有一群學者指出，偏食肉類和蛋白質食物的人，因為所攝取的營養成份不均衡，罹患心臟病、糖尿病及癌症的比例遠高於食用一般碳水化合物者。

碳水化合物分為兩大類：

1. 單一碳水化合物 (simple carbohydrate)：主要來自水果和蔬菜；可以轉化為蔗糖及精糖，是製作糖果、甜點及乳製品的原料。

2. 複合碳水化合物 (complex carbohydrate)：主要存在於米、麥、豆、水果、蔬菜和馬鈴薯中 (牛奶是少數含有複合碳水化合物的動物性食物)。二者的化學結構不相同，但是都分解為葡萄糖，成為身體細胞繁殖及新陳代謝的能源。單一碳水化合物較複合碳水化合物更容易被人體吸收。

一般主張食用低碳水化合物者，認為每人每天只要吃20至30公克的五穀、水果或蔬菜 (相當於半盤的義大利通心粉) 就夠了。可是美國「醫學研究所」(The Institute of Medicine, IOM) 正式報告：無論男女，包括一歲以上的嬰孩，每人每天最少要吃130公克的碳水化合物，才足以維持



身體的基本需求，因為碳水化合物除了供應熱量外，是唯一可以被腦細胞及紅血球吸收的能源，其他任何的養份根本無法傳輸到大腦裡去。也就是說腦部的機能完全依賴碳水化合物所轉化的「動力」來運作，上述的20至30公克碳水化合物，僅僅是基本消耗量的五分之一，絕對不足所需。碳水化合物還含有許多重要的維生素、礦物質及不被消化也不產生熱量的纖維，這些物質對維護身體健康極為重要。

減低碳水化合物可使體重減輕？

研究證實，健康的人減食碳水化合物使得體重減輕，主要的原因是減少了熱能供應量的結果，與血糖含量或胰島素分泌量完全無關。佛斯

特醫師舉例說：正如同不吃漢堡改吃淡餅，不吃薯條只吃沙拉，或是喝健怡可樂代替可口可樂，熱能大量減少了，體重自然減輕，完全不是受血糖和胰島素的影響。不過，對患有糖尿病者而言則確有其事，因為糖尿病的成因是由於胰島素相對的或絕對的不足，從而導致身體代謝作用紊亂，使血糖含量高低起伏不定，使人陷入饑餓或貪食的狀態，所以只有罹患糖尿病者需要特別注意。

對減重而言，低碳水化合物比低脂食物更有效？

佛斯特博士作過一項調查，他將測試者分為二組，一組只吃低碳水化合物食物，一組專食低脂食物，歷經為期12個月的追蹤調查；結果是在最初的6個月之中，低碳水化合物飲食群體重減輕的速度較比低脂食物飲食群稍快，前者在半年之內減輕了7%，後者只減輕了3%；可是在12個月之後，兩組的受測者所減輕的總體重完全相同，其他學者亦獲得相似的結果；他們共同的結論都是因為受熱能供應的影響。

吃低碳水化合物食物是否有益心臟？

佛斯特博士在上述的實驗中，同時進行了一項「不同飲食對人體內脂質、甘油及三酸甘油酯含量變異」的研究；發現食用低碳水化合物6個月之後，血液中的三酸甘油酯有明顯的降低，改善了血脂的成份。不過，美國「心臟學會」(the American Heart Association)的專家並不贊成低碳水化合物飲食的方法，因為多吃低碳水化合物食品，也就是多吃肉類，會大量的增加體內飽和脂肪及膽固醇含量；因為太多的病例証實飽和脂肪與膽固醇是導致心臟病和癌症的元兇。同時，美國心臟學會認為佛斯特博士的實驗為期太短，不能作為定論。

特殊配方的低碳水化合物食物是否有益健康？

許多消費者在長期食用固定的肉類、蛋類和乳製品之後，都會產生厭食感。為了商機，食品製造業者於是不斷的開發新的不同口味的低碳水化合物食品供應市場。這些產品名稱雖有不同，但是它的總熱量一點也未減少，售價卻是貴的驚

人。因此營養師特別呼籲消費者必須注意各種食品的外包裝上「營養標示欄」(Nutrition Facts)中所標示的纖維、甘油、乳糖及醇的



低碳水化合物食品

含量與營養值，特別不可忽視的是這些數值是否為「淨值」(net carbs)，因為淨值才真正的顯示食品之間的差異，否則徒然被騙。

減低食品中碳水化合物的含量，對那些嗜食甜點、油炸或烘烤食物的肥胖者而言確有必要。但是若盲目的拒食富含維生素及營養素的全麥類、水果或蔬菜，則是不智之舉。實際上，減輕體重最有效的方法是攝取平衡的營養物質，然後作最適當的運動。

如何減低傳統食物中碳水化合物含量？

機靈的商人正不斷的在改良傳統的通心粉、細麵、玉蜀黍薄片、麥片、餅干、糖果、果汁及飲料的調製方法，企圖減低碳水化合物成份。例如以黃豆粉替代麥粉、玉蜀黍粉；在麵包、餅干和糖果中添加可食性纖維素；飲料則以代糖取代精糖。可是必須注意的是這些產品都含有大量的多元糖醇，諸如山梨糖醇(Sorbitol)、甘露糖醇(mannitol)和麥乳糖醇(maltitol)，這些物質都有通便的副作用，攝食過多會造成腹瀉。

為了提供消費者更多健康飲食的知識，為了指導消費者如何適當補充碳水化合物以維護健康，美國老年人研究聯盟(Alliance for Aging Research)、糖尿病教育者協會(American Association of Diabetes Educators)、癌症研究所(American Institute for Cancer Research)以及肥胖協會(American Obesity Association)聯合組成了一個「基礎營養聯合學會」(The Partnership for Essential Nutrition)，針對「低碳水化合物飲食如何減肥」的問題進行探討研究，詳細的資訊，可以直接上網(www.essentialnutrition.org)去瀏覽及下載。