

農村膳食營養疑難問題專輯

文／張惠真、鄭桂芳 記錄

參加諮詢服務專家學者及工作人員名單

高美丁、陳湘芬(私立靜宜文理學院食品營養系)

陳秀卿(農委會)

黃玉華(省農會)

張瑞卿(南投縣政府)

邱建中·張惠真·鄭桂芳·黃寶貴(台中區農業改良場)

主席致詞：隨著社會的進步和經濟的繁榮，大家的生活方式和品質，都有相當程度的改善，最顯著的就是吃。40 年前還有吃不飽的事，而現在的問題，是吃太多，吃太飽和吃不均衡，因而引發身體機能的變化，導致疾病叢生，危及健康，而家人飲食的實際操縱者是家庭主婦，如何使家人吃得營養，吃得衛生，吃得適當，是我們今天舉辦這次諮詢活動的目的。

問：中年人應如何吃才能防止肥胖的發生及避免糖尿病、高血壓等慢性疾病？

答：(一)談到如何防止肥胖首先我們應了解如何計算理想體重，理想體重的計算方法男性： $(\text{身高}-80)\times 0.7$ ，女性： $(\text{身高}-70)\times 0.6$ ，一個人的體重標準，只要在理想體重增減百分之十的範圍內皆屬正常，若超過理想體重的百分之十以上，則稱之為肥胖，一談到肥胖所有慢性病的發生皆與肥胖有關，所以如何保持身材，維持理想體重，最簡單的吃法就是依照行政院衛生署所頒佈的五大類食物來吃，每日飲食指南即是以五大類食物為依據，建議每日食用 水果類：含維生素 C 高的水果兩個 蔬菜類：深綠色蔬菜 3 碟，每碟約 100 公克 油脂類：3 湯匙，油量約 15 公克 五穀類：3~6 份，每份飯一碗或中型饅頭一個，但是可因個人的工作量而增減 肉、魚、豆、蛋、奶類：共五份，每份肉或魚一兩、豆腐一塊、蛋一個、牛奶(豆漿)一杯，所以一定要依據每日飲食指南並且依照自己的熱能所需來吃，但是如何吃呢？最重要的是熱能平均分配於三餐，而中國人傳統的飲食習慣最不重視早餐，其次午餐，最重視晚餐，而且早餐多半以碳水化合物為主，因為早餐是整個上午精力的來源，若是早餐只吃稀飯醬菜或麵包，常因所攝取的量不足，以致熱能及營養素無法供應其整個早上的熱能需求，

若能將熱能平均的分配於三餐，則能攝取到較豐盛且均衡的早餐，即不只含碳水化合物或醣類，還包括蛋白質，如此可維持一個早上約 4~5 個小時的活動所需，而且如果較重視晚餐，則因夜晚活動量較小，熱量消耗不易，較容易肥胖。

(二)如何避免糖尿病、高血壓等慢性病？人到了中年容易肥胖，而且慢性病的罹患率較高，根據調查台灣 18 歲以上高血壓的罹患率佔 14%，這個比率相當高，高血壓可分為本態性高血壓和續發性高血壓，本態性高血壓與食鹽的消耗量有直接的關係，為了預防高血壓及慢性病除了依據每日飲食指南外另有幾點飲食的原則：

1. 每天動物性脂肪的來源不要超過總熱量來源的 1/3，而且脂肪的來源至少 1/3 至 2/3 屬於多元性不飽和脂肪酸，而多元性不飽和脂肪酸多半存在植物性油脂或食物中，尤其不飽和脂肪酸有一種稱為亞麻油酸的脂肪酸，對於降低血膽固醇的功效非常好。
2. 少吃精製的糖，因為糖本身除了熱量外，並無其他營養素，所以糖是一種濃縮型的熱量食物。
3. 多吃含纖維質的食物，纖維質可預防慢性病甚至有治療的作用，對於糖尿病的患者有延緩血糖上升的功用，另外纖維素能把身體不需要的膽固醇帶出。
4. 目前許多人到了中年以後因為害怕膽固醇高，所以不敢吃雞蛋，這個觀念是不對的，人體內膽固醇血的來源有二：一是體內自行合成，一是來自動物性食品，而肥胖的人，其膽固醇合成量，必定高於正常人，出現於血液裡的膽固醇，也比一般人多，如果每天吃得太多，即「卡路里攝取量」超過「卡路里需要量」很多的時候，血膽固醇的含就會增加，若因害怕血膽固醇過高，而捨棄含豐富營養素的雞蛋，是相當可惜的，因此，欲降低血膽固醇最有效的辦法就是儘量減少卡路里攝取量，如果僅僅減少食物中的膽固醇量，並不是有效的方法。

問：坐月子吃麻油雞好嗎？另較冷的蔬菜適合食用嗎？

答：麻油雞的主要成分是雞肉加上麻油，以及調味佐料如生薑、米酒、食鹽等。民間傳統說法是這些配料，屬於『熱性』，可防產婦受寒，而雞肉是相當良好的蛋白質來源，產後的婦女正需蛋白質的補充，至於麻油的成分與前列腺素的合成有關，對子宮收縮有很大作用，而且吃油類的東西，不用太多量，即可達到熱量的要求，所以產婦吃麻油雞進補，在營養上、醫學上是有意義的，但是不需要天天吃，甚至一連吃一、二十隻，而很少吃蔬菜等纖維性較多的食物，易造成便秘及營養不均衡。一般蔬菜宜選用深綠色或黃紅色，這類蔬菜所含的營養素較為平均，其他並無特殊的限制，另外中國的產婦常因產後傷口不易癒合，約需住院一個星期，而美國的產婦平均只需二天即可出院，這與他們的飲食習慣有關，他們的飲食較為均衡，而中國的產婦因坐月子時禁止食用水果，以致缺乏維生素 C，即是傷口不易癒合的主要原因。

因，因此若能以水果來補充維生素 C 的不足，必能改善此種情形。

問：早餐給予小孩子牛奶之後，又吃菠菜會拉肚子這是什麼原因？

答：早餐喝牛奶後，又吃菠菜並不適合，因為菠菜含有草酸會與牛奶的鈣結合成為草酸鈣，造成鈣的吸收受阻，所以最好在喝完牛奶後約隔一個鐘頭後再食用菠菜，較為理想，但兩者一起食用，沒有會引起腹瀉的因素。

問：一般民間傳說高血壓的人吃胡蘿蔔有助於降低血壓，但是不要食用肉類，這種說法對嗎？

答：胡蘿蔔含有豐富的維生素 A，但是人體並不需要太多量的維生素 A，所以只需適量即可，並不需大量食用，至於肉類並不是不可吃，若是都不食用肉類，則可能導致營養不良，最好是不吃肥肉、三層肉，而改用雞肉、瘦肉、或豆類，而且油脂也並不是完全不要吃，因為脂溶性的維生素如維生素 A、D、E、K 等皆須油脂來幫助吸收，所以有些人喜歡飲用胡蘿蔔汁，但因為胡蘿蔔汁為水溶液狀態，不含油脂，故無法有吸收維生素 A。

問：尿酸過多，豆類與肉類能否食用？

答：一般正常的尿酸量為每 100 毫升含 2~7 毫克尿酸，若尿酸量較一般正常值稍微高一點則只須限食內臟即可，若超過很多，則豆類、肉類也須禁食，同時也不可喝酒，因為酒精會抑制尿酸的排泄，在冬天痛風的病人增多，是因為冬天進補的人多，而進補的材料不外乎是肉類與酒，一旦食物來源增多又加上酒的作用致排泄不好，還有冬天吃火鍋的人多，而火鍋使用的濃湯也是造成痛風的原因，若是限制肉類、豆類等蛋白質食品時可喝牛奶來補充蛋白質。

問：喝牛奶會引起腹瀉應如何改善？

答：喝牛奶會引起腹瀉是因為體內缺乏消化牛奶中的乳糖的乳糖酶，尤其是中國人多半較有這種現象，所以喝牛奶有腹瀉現象的人最好能從少量再慢慢增加，慢慢地刺激腸粘膜再產生乳糖酶，使體內的乳糖酶數目逐漸增多，則腹瀉的情形可獲改善，另外要飲用牛奶時可於牛奶中添加如可可粉、米麩、麥粉等或與麵包、饅頭等一起食用，亦可改善腹瀉的情形。

問：鮮奶與奶粉何者較好？

答：所有牛奶的成分大致相同，鮮奶可能油脂的含量較高些，對於鈣、維生素等營養素並無差別，但是一般鮮奶的貯存時間較短，所以飲用鮮奶一定要喝新鮮的，即要注意其製造日期、安全期限及貯存的溫

度。

問：喝牛奶要不要加糖？

答：喝牛奶加不加糖是個人的習慣問題，但是若是很瘦的人則可藉加糖來增加其熱量，但是對於小孩子最好是不要加糖，因為吃糖容易引起蛀牙，且易養成其吃甜食的習慣。

問：高中學生早上到了第二堂課後即感饑餓請問早餐應如何供應？

答：由於高中學生正值生長發育時期，可能其熱能需求量較大，所以早餐需供給較高熱量，並且可帶麵包、餅乾或鋁箔包裝的保久乳當早點以補充熱量。

問：如何消除肥胖？

答：造成肥胖的原因很多，但是最主要的原因即是吃太多，消耗的太少，所以如果能仔細的記錄自己的每日飲食，則不難發現大部分肥胖的人都是攝食過量，可能有些人正餐的確吃得很少，但是零食卻吃得不少，尤其30歲以後，基礎代謝的需要年年減少，因此所需的能量也相對減少，但是有些人並未減少食量，致使過多熱量無法消耗掉，造成肥胖；而肥胖可分為兩種，一為脂肪細胞增殖性：在人的一生當中2~4歲及10~12歲兩階段較易引起脂肪細胞增生，在這個時期肥胖的小孩，有百分之80~90成年後還是胖，而此類型的肥胖就很難恢復至理想體重。另一為脂肪細胞正常性：成人以後，體內的脂肪細胞數目固定，此種肥胖是因細胞肥大，致脂肪貯存過多，多半發生在成年及懷孕時期，此種肥胖一旦施行減肥，脂肪細胞會縮小，就會瘦下來。

問：成年人選擇奶粉應選用全脂奶或脫脂奶？

答：40歲以上的人宜選用脫脂奶，因為中年人慢性病的罹患率較高，而慢性疾病與脂肪的攝取量有關，若喝脫脂奶則每杯可少攝取10克的脂肪，所以還是喝脫脂奶好。

問：小孩子是否適合吃肝臟？

答：肝臟含有蛋白質、維生素B₂，尤其含有豐富的鐵質，是種優良的食品，根據調查國人飲食普遍缺乏維生素B₂，而很多婦人及初經的少女貧血的罹患率也蠻高，所以建議兩星期或一個月吃一、二次肝臟以補充鐵質，避免貧血的發生。

問：成年人吃素有何不好？

答：若是吃純素，則維生素B₁₂一定不足，因為維生素B₁₂只含於動物性食物中，且鈣質也較易缺乏，但是根據調查若飲食調配得當的話，還

是能夠攝取足夠的營養素(除了維生素 B₁₂以外)。

問：市面上出現多種高蛋白食品，請問小孩食用高蛋白食品好嗎？

答：有些人聽信高蛋白食品能使小孩長得高又壯，於是在毫無營養均衡的觀念下，讓小孩吃 高蛋白食品，結果小孩反而愈吃愈瘦，其原因如下：

1. 吃高蛋白食品會抑制食慾，造成小孩食慾降低、攝取他類營養素相對減少，因而小孩越 吃越瘦。
2. 在吃高蛋白食品時，未能配合高熱量飲食，結果人體為維持基礎代謝及能量的獲得，不得不花費更多的熱量來代謝高蛋白，以獲得能量，因而小孩並未長得高又壯。

其實高蛋白食品主要是給開刀前後、灼燙傷、骨折等患者食用，因這類的患者需要高蛋 白來補充及建造癒合傷口，以加速其復原，一般人只要日常攝取均衡的飲食，則沒有必要借 助補品來獲取營養份，那樣不但浪費金錢，而且對身體無益。