

# 專題

## 食物營養與健康

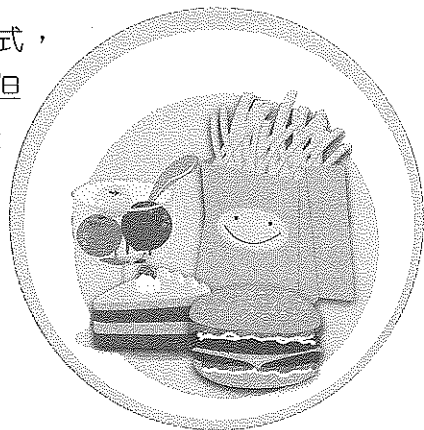


### 現代人飲食習慣

生活在香港這個分秒必爭的地方，做什麼都講求效率，「食」這重要的一環當然也都要快，把肚子填飽就算。香港人天天都在街上用餐，吃的離不開茶餐廳，快餐這些多半是多油、多肉、少菜的食物。若不夠時間用餐的時候，就吃個三文治或麵包充飢，吃的時候狼吞虎嚥，這些食物不但營養不足，吃得快還會導致消化不良！還有一個問題就是小食很多，就像是薯片、雪糕、街邊小食等，這些都是致肥的元兇，還含有反式脂肪，增加心臟和血管等問題呢！

還要注意的是，現時醫學界發現原來除了煙癮、酒癮以外，還有糖癮、澱粉質癮等，均被列為食病態(Eating Disorder)的一種，即是說如果身體不能吸收一定分量的澱粉質或糖類食品的話，就會出現情緒低落、渾身不適的症狀。

如長期維持這樣的飲食方式，又沒有每天做運動的習慣，不但吸收不到我們需要的營養，體重還會一步一步向上提升，大大增加患上糖尿病、高血壓、高膽固醇等疾病。

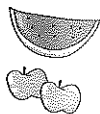


## 均衡飲食

飲食與我們的健康有很大的關係，均衡的飲食可以為我們提供不同種類的營養素及熱量，這些都是用來維持身體細胞及內臟正常運作，協助身體生長。有均衡的飲食習慣還可預防患上高血壓、糖尿病、骨質疏鬆等疾病。

均衡飲食的定義是從不同的食物中吸取身體所需的營養素，每一餐最好含有不同種類的食物，並以五穀類的食物為每餐的主要食糧，它們主要為我們提供熱量，補充消耗的能量。蔬菜及水果類要吃多些，它們含多種維他命及礦物質，還有豐富纖維，可以防止便秘及增強抵抗力。肉類及蛋類也不能缺少，它們含豐富的蛋白質，是細胞生長及新陳代謝需要的，但不能多吃，因為肉類除蛋白質外，還含頗多的脂肪，吃得太多會引致肥胖、高膽固醇等疾病。最重要的一環，就是要減少吃油、糖和鹽，因為油和糖只是提供熱量給我們，並無他用，吃得多會導致肥胖、糖尿病等疾病，而吃得太多鹽會影響體內的水份，也會導致高血壓，常吃的高鹽食物包括鹹魚、醬油及調味料等。

水也是均衡飲食很重要的一項！每人每天也需要最少八杯水，主要是用來調節體溫，輸送營養到身體各部位及帶走血液中的廢物。若不夠水，我們會有機會出現疲勞、頭暈等徵狀，嚴重的更會有抽筋及中暑的危機。



# 專題



## 香港人最愛食物的健康陷阱

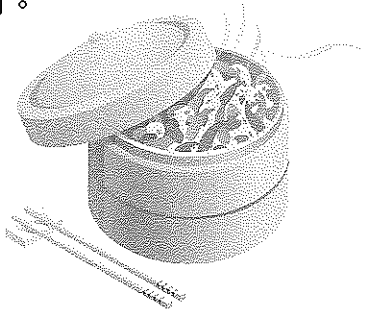
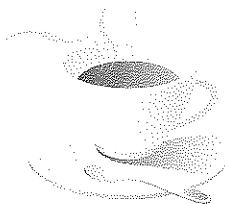
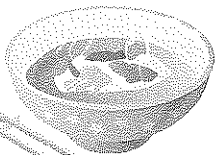
剛剛也有提及到，香港人很愛吃小食，如薯片、雪糕等，除此以外，還有燒味、罐頭食物、快餐、盒裝及罐裝飲品，這些都是我們愛吃的。但原來這些都是我們的死敵！



先講港人尤其喜愛的燒味，叉燒、油雞、燒鴨、紅腸等，其實都含大量的調味料和味精，內含的鹽分及糖分都很高，還有調味料中的防腐劑，對身體沒有好處。對健康有害的還有在燒烤過程中所產生的「自由基<sup>1</sup>」！午餐肉、腸仔、凍肉、金華火腿、五香肉丁及其他罐頭食品，都加入了大量的防腐劑、鹽分和味精，不但會容易引致癌病和令血壓上升，當中成分如亞硝酸鹽<sup>2</sup>更對防腐劑敏感的人士有害！常見的西式或中式快餐食物之所以危害健康，除了因為高脂低纖維外，它們內含的反式脂肪很高，增加心臟血管的問題。盒裝及罐裝飲品，如檸檬茶、汽水、果汁、奶茶、咖啡等都含極高糖分，只會給我們提供熱量，並無其他營養價值。雪糕的主要成分是奶油、乳脂、極高分量的糖和其他定型劑、添加劑等，其中脂肪及糖量高更會致肥，另外雪糕又容易受沙門氏菌所感染，很容易導致腹瀉！



以上所提及的都是我們最愛吃的食物，但確有其壞處，如果不想自己身子受害就要忍一忍口。



## 所謂「健康食物」的問題

有些食物我們以為很健康，但其實並不是想像般的健康！

### 甲、代糖<sup>3</sup>

雖然它含的熱量很低，糖尿病人也可以吃，但對部份人而言，可能會有不同的副作用，就如頭痛、腸胃問題、情緒問題、皮膚問題、敏感症等。代糖還會在體內積聚，更可能會引致癌症。

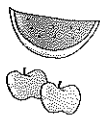
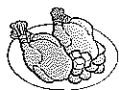
### 乙、含活性乳酸菌的飲料

千萬不要以為益力多含活性乳酸菌就很健康。其實那小小的一樽益力多已經含有很高的糖份，它含的糖份可以與汽水相提並論！所以都是少飲為妙，若想要補充一下益生菌，可以參考家庭醫生的意見，選擇一些活乳酸菌的補充劑。活乳酸菌就如我們體內的警察，幫助我們維持腸道中的害菌量不致超標而影響健康，取得平衡。須知道我們一出世皮膚上就有一定數量的壞菌，氣管道、口腔、腸道內亦有，但只要不是過量，我們可以與壞菌並存，不會影響健康。

### 丙、芝士

芝士雖然含豐富鈣質，但也是一個高糖、高鹽及高脂的元兇，有高血壓或水腫問題的人尤其要遠離之。此外，芝士的脂肪量也非常高，如果要減肥或是有高膽固醇的人士更應敬而遠之。此外，芝士是經發酵處理的食物，含大量酵母菌，可能會減低免疫力及增加患陰道炎及尿道炎的機。所以想食得健康，最簡單的食物就最好不過了。

在我們的飲食中有很多含芝士的食品，如意大利薄餅(Pizza)、漢堡包、餅乾、芝士蛋糕和三文治等。芝士蛋糕對身體健康構成的問題尤多，因為它不單含大量芝士，更有大量的糖和脂肪，過量進食肯定會影響身體健康。



# 專題





## II、水果

水果雖然含豐富的纖維、維他命C及其他有益營養素，但問題源於不同的水果所含的糖(果糖)及纖維量不同。很多水果所含的果糖量極高，對身體的不良影響與糕餅或甜點所用的糖沒有多大分別，我們充其量只可以視之為含高養分的糖，但過量的果糖仍會對身體健康構成問題。



所以，吃水果也要懂得如何選擇。一些高纖低糖的水果為醒目選擇，但也不可過量攝取，一個起兩個止！

 高纖低糖的最佳選擇：蘋果、橙、梨(啤梨不列為精明選擇，因糖分極高)、木瓜、奇異果、半生熟香蕉和火龍果等。

 儘量少吃高糖分水果：車厘子、西瓜、葡萄、蜜瓜、菠蘿、水蜜桃、芒果、榴槤、龍眼和荔枝，不要忽略水果的卡路里也因糖分高而相對增加，還是少吃為妙！

其實要攝取水果的營養素及纖維素，蔬菜類是不含高糖分的天然選擇。水果不是必要的！但高纖低糖類水果，卻是嗜甜人士在蛋糕、餅乾以外的更佳選擇！

## 戊、粟米

粟米是很多人喜愛的蔬菜，尤其是小孩子，但粟米絕對不宜吃過多，其一是它含糖量高，患糖尿病或與「糖」有關的「都市病」的人都應以「少吃多滋味」的態度對之。腸胃有問題的人如果吃多了，可能會拉肚子。當然，如果你一星期吃一兩次的話是絕對沒有問題的，但不可不知，在我們日常飲食中，有很多都是粟米製成品，例如玉米粉(Cornflour)、粟米片、粟粉(Comstarch)、爆谷、粟米糖漿和粟米油等，都是不可忽略的。最後，有一些敏感症患者會對粟米或其製成品敏感，要多加留意。



## 健康飲食常識

紙上談兵好像很容易，要做出來卻很難，但其實要吃得健康並非你想像中般艱難，就讓我們看看怎樣可以健康地吃一日三餐。首先是早餐，早餐是非常重要的，千萬不要因為太趕時間而不吃早餐，一個早餐其實可以很簡單，就如一個餐包加一杯豆漿，這樣已含有我們所需的能量及蛋白質，營養豐富！若不想吃麵包也可以吃一碗粥或一碗肉片米粉，這樣也是一個好的早餐。至於午餐及晚餐，可選的食物有很多，最好的選擇是魚類，再加上深綠色的菜，以及白飯或米粉，就這樣已經含有足夠一日所需的營養以及纖維。



以下是我建議的高纖澱粉飲食法，就以三餐為例：

早餐	全麥麵包1-2片／麥皮／五穀粥／糙米溝白米粥／焗薯，再加蛋白質類食物如蛋、雞、吞拿魚或花生醬。
午餐	2碗：綠色菜加蛋白質(魚、豬、雞、豆)加飯或麵包或麵。
晚餐	如同午餐(如要減肥，可免去所有含澱粉質食物)



# 專題



## 結語

良好的飲食習慣對健康是很重要的，很多疾病，就如糖尿病、高膽固醇、心臟病等，都是因為飲食不當而引起的。想健康地活到老，記緊要均衡飲食，多喝水，三餐最好定時吃，並且要咀嚼食物，盡量不要狼吞虎嚥。如果要在街上吃，可以的話就盡量選擇一些低鹽、低糖、低油的食物，還要多選些蔬菜類的食物，以吸取足夠的纖維。如果想吃小食，可以吃個新鮮水果，也可以吃一隻烱蛋，如果不想膽固醇太高，可以只吃蛋白，這樣又飽肚又有營養，是一個很好的小食。總括而言，想吃得健康，最為重要的是吃得有營養，喝得夠水，並要配合適當的帶氧運動，這樣身體就自然不會走樣了。



茅菁華博士(茅博士)畢業於南加州大學藥劑系，在美國及香港執業超過20年，曾任職多家醫院、社區藥房和生物科技公司，同時亦是一位整全療法專家。

### 註釋：

1. 自由基是由氧化反應而產生對身體有害的物質。
2. 亞硝酸鹽即Nitrite，通常用於醃製肉類。
3. 代糖是賦予食品甜味並含化學成份的食品添加劑。