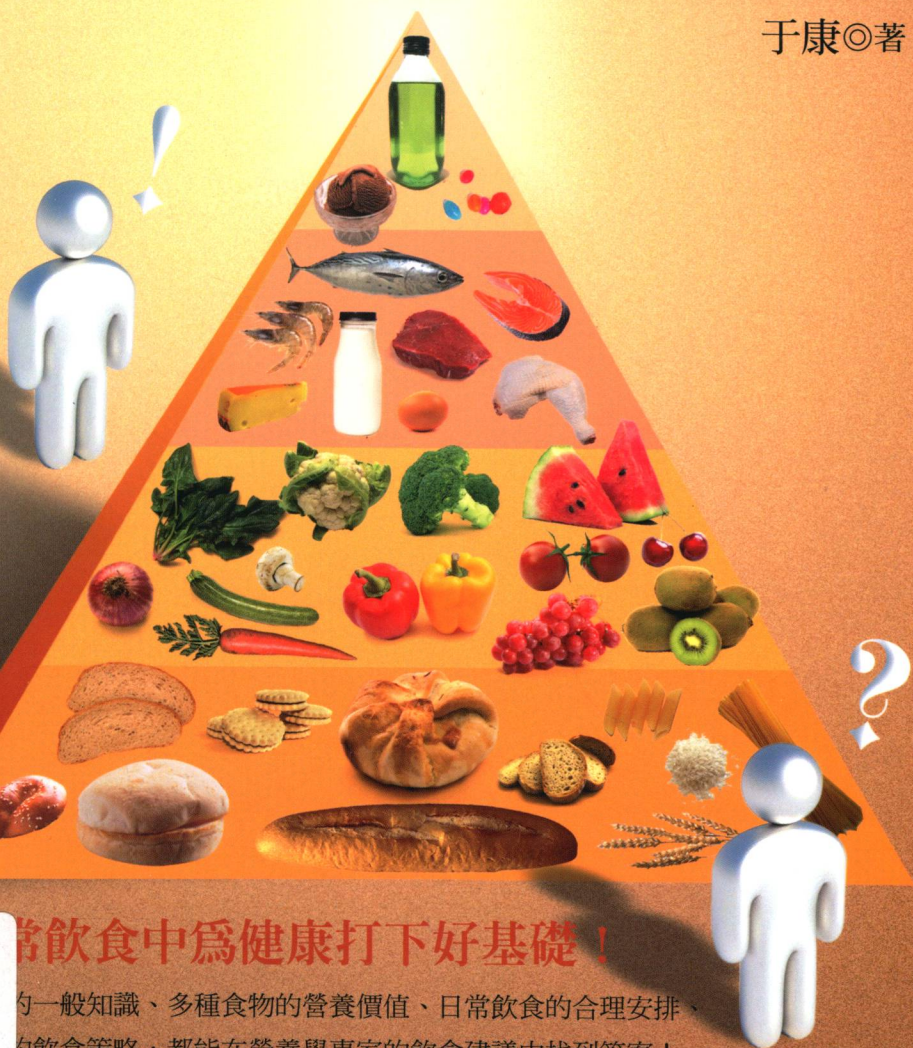


把營養師帶回家

——權威營養學專家的飲食建議

于康◎著



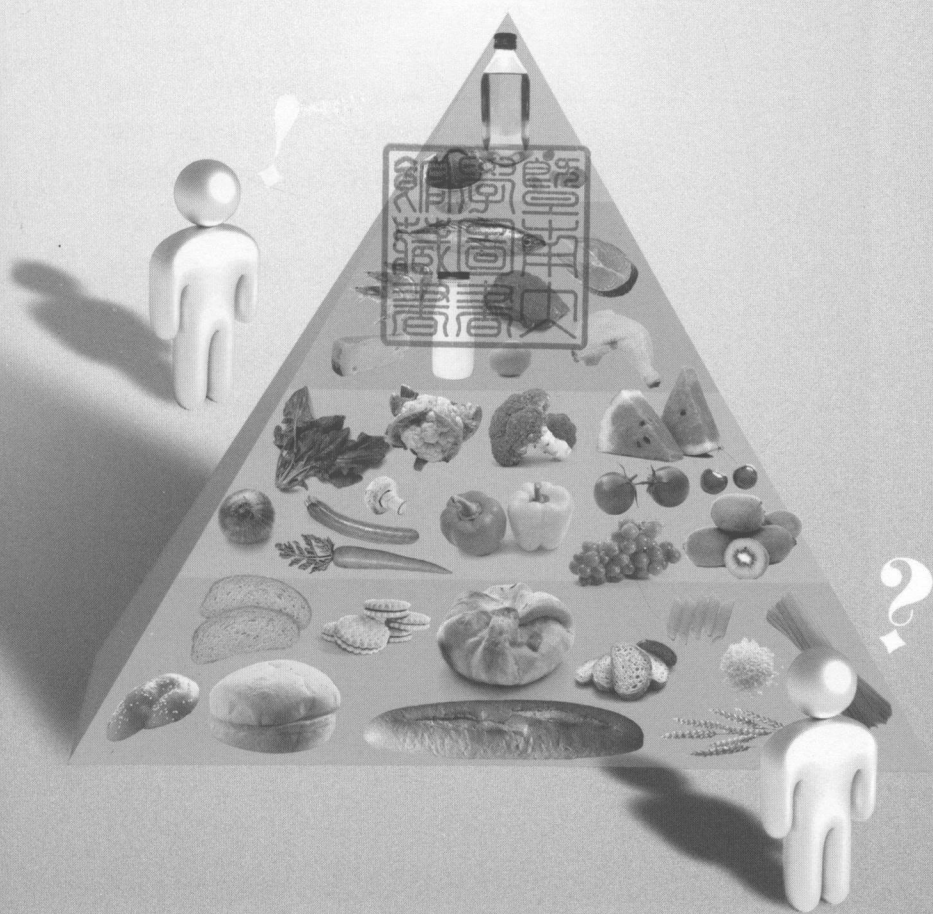
常飲食中為健康打下好基礎！

的一般知識、多種食物的營養價值、日常飲食的合理安排、
的飲食策略，都能在營養學專家的飲食建議中找到答案！

把營養師帶回家

——權威營養學專家的飲食建議

于康◎著



把營養師帶回家——權威營養學專家的飲食建議

作者／于康

協助編寫／王朝暉

主編／鄭美珠

美術編輯／張淑慧

特約編輯／連茹萍

企劃／王建惇、顏秀安

發行人／洪有道

製作／大城北

出版發行／洪葉文化事業有限公司

登記號：局版北市業字第 1447 號

地址：106台北市羅斯福路三段283巷14弄22號3樓

電話：02-23632866

傳真：02-23632274

e-mail：service@hungyeh.com.tw

http://www.hungyeh.com.tw

劃撥：1630104-7 洪有道帳戶

總經銷／紅螞蟻圖書有限公司

地址：114台北市內湖區舊宗路二段121巷28.32號4樓

電話：02-27953656

傳真：02-27954100

版次／2010年11月初版一刷

I S B N／978-986-6828-78-2

定價／200元

本書經由北京出版社授權出版，未經權利人書面許可
不得翻印或以任何形式或方法使用本書中的任何內容或圖片

◀ 版權所有 · 翻印必究 ▶

Hung Yeh

目錄

Part 1 漫遊營養世界

營養——生命和健康的依託.....	2
「民以食為天」.....	2
「7+40+3」.....	3
能量——生命的發動機.....	3
脂肪+碳水化合物——產熱的生力軍.....	4
脂肪是心臟和體形的「殺手」嗎？.....	4
「看得見」和「看不見」的脂肪.....	5
膽固醇是一把雙刃劍.....	6
為醣「正名」.....	9
維生素——維持生命的要素.....	14
給「纖維熱」降降溫.....	16
嚴守「能量平衡」.....	19
正確評估每日飲食攝取的能量.....	20
中國居民膳食指南.....	21
全面、均衡、適度——飲食均衡最科學.....	25
正確認識「保健食品」.....	26
健康大餐3+3.....	27
「有序」進食助健康.....	33



Contents

Part 2 認識豐富多彩的食物

「武功蓋世」的穀類	38
「植物肉」——豆類	39
廣受喜愛的肉類	40
海鮮食品益處多多	41
蛋類——是福是禍	42
一罐牛奶與一個民族	43
新鮮蔬果有「三寶」	44
以醫學角度認識南瓜	45
巧克力與健康	49
五色食物	52
小調味品裡的大學問	56
食物的酸鹼平衡	58
正確認識「食品添加劑」	60

Part 3 合理營養伴你行

你的身體告訴你：十大營養缺乏訊號及對策	66
四大基石	69
十大營養措施	70
從今天起，做好六件事	75
十大健康食品排行榜	78
十大垃圾食品排行榜	82
橄欖油——功效知多少	85
健康攝取鹽分	90

健康的泉源：內因＋外因	95
「均衡飲食金字塔」	97
透過表面看體脂	100
正確認識油脂種類	102
美味的人造脂肪之潛在危害	103
「鈣銀行」的量化管理	104
補鈣膳食，牛奶為尊	105
飲酒：弊大於利	106
「綜合兵團」的功效——正確補充維生素	106
飯碗的木桶效應——管理好「入口」和「出口」	108
向理想體重邁進	109
運動者的飲食要定時、定量、定餐	111
老年人合理營養與疾病防治	111

Part 4 做自己的營養師

用飲食打開你的胃	126
補鈣九問	129
如何正確地喝牛奶	135
減肥苦旅，飲食相隨	138
減肥一族，「代食」出擊	141
癌症患者常見的營養障礙與對策	145
大腸癌的飲食預防	148
飲食不當，三十五歲也會得心肌梗塞	151
預防腦中風的飲食法	153



Contents

冠心病的營養治療	155
控制痛風，飲食有功效.....	159
糖尿病飲食控制	161
糖尿病飲食控制時常見的迷思及對策	163
糖尿病患者享受水果的「四要素」	165
糖尿病患者為什麼不宜空腹喝粥？	166
「低血糖反應」的飲食防治	167

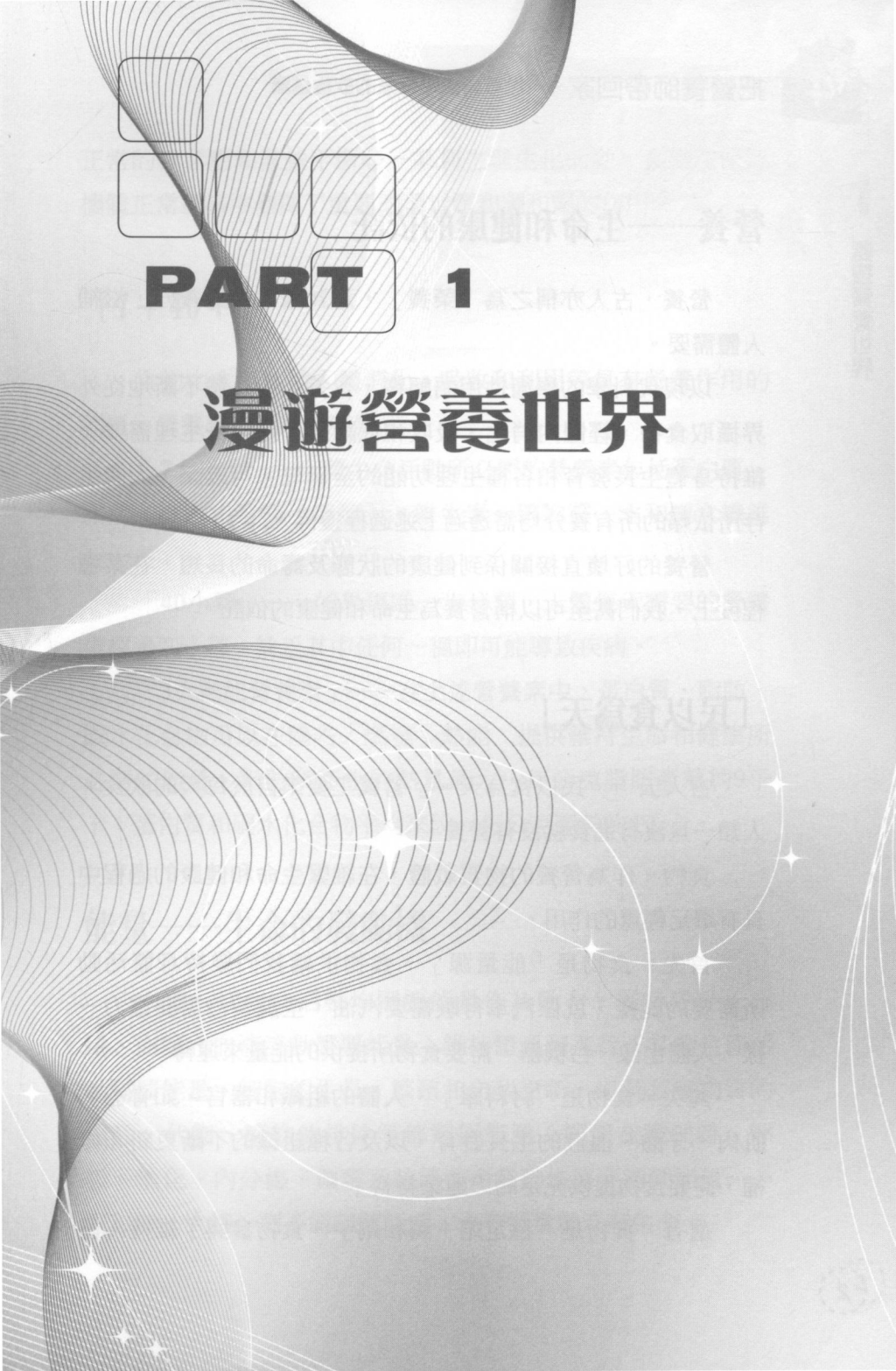
Part 5 你問我答

健康成人需要補充蛋白粉嗎？	172
如何正確地飲茶？	174
輸液患者怎麼「吃」？	175
計程車司機怎麼吃？	179
冬季進補你補對了沒有？	180
秋季進補為什麼要控制「酸鹼值」平衡？	183
為什麼要用證據說話？	184
有無必要晨起一杯淡鹽水？	186
旅途中應如何準備食物？	188
如何為眼睛補充營養？	190



PART 1

漫遊營養世界





營養——生命和健康的依託

營養，古人亦稱之為「榮養」，意為攝取外界養分，滋補人體需要。

以現代科學的學術性用語解釋，營養是指人體不斷地從外界攝取食物，經體內消化、吸收和代謝來滿足自身生理需要、維持身體生長發育和各種生理功能的全過程。可以說，人體生存所依賴的所有養分均需透過上述過程獲得。

營養的好壞直接關係到健康的狀態及壽命的長短。在某種程度上，我們甚至可以稱營養為生命和健康的依託。

「民以食為天」

古人云：「民以食為天。」營養主要來自於每天的飲食，人類一旦沒有進食就沒有營養。

食物，作為營養的物質載體，在維繫生命和健康的過程中具有舉足輕重的作用。

首先，食物是「能量源」。食物供給我們維持身體活動所需要的能量，就像汽車行駛需要汽油，空調製冷需要電力一樣，人體也像一台機器，需要食物所提供的能量來運轉。

其次，食物是「材料庫」。人體的組織和器官，如骨骼、肌肉、牙齒、血液的生長發育，以及各種組織的不斷更新和修補，需要食物提供充足的「建築材料」。

還有，食物是「穩定劑+調和劑」。食物參與了維持人體

正常的滲透壓和酸鹼平衡等一系列生理生化活動。食物在保持機體正常運轉中發揮了重要的穩定劑和調和劑的作用。

「7+40+3」

食物中含有能被人體消化、吸收和利用等具有營養作用的物質，營養學上稱為營養素。

「7大類」——人體生命活動所必需的營養素包括蛋白質、脂肪、碳水化合物（醣類）、維生素、礦物質、水和膳食纖維七大類。

「40小類」——如果再進一步分類，人體每天需要的營養素超過四十種。缺乏其中任何一種即可能導致疾病。

「3大熱能營養素」——在上述營養素中，蛋白質、脂肪、碳水化合物可以在體內「燃燒」熱能，提供維持生命和健康所必需的能量。脂肪所產生的熱量最大，每公克脂肪產熱約9千卡；蛋白質和碳水化合物平均來說，每公克產熱約4千卡。

能量——生命的發動機

人體一切生命活動均需要能量作為動力。維持呼吸、心跳、血壓、血液流動需要能量；維持體溫和進行正常的生理活動需要能量；細胞的生長、繁殖和自我更新，以及營養物質的運輸、代謝，廢物的排除等都需要能量；即使在睡眠時，呼吸、消化、內分泌、循環系統等生命活動也需要消耗能量……可以說，人體一刻不能離開能量，沒有能量就沒有生命。



能量的最根本來源是太陽能。

能量透過光合作用進入植物體內，並透過「植物—動物—人」的食物鏈進入人體。能量本身並不是營養素，它是由食物中的蛋白質、脂肪和碳水化合物在體內經過分解代謝而釋放出來的。

脂肪+碳水化合物——產熱的生力軍

在三大熱能營養素中，脂肪和碳水化合物承擔了提供能量的重任。蛋白質雖然也可以用來提供能量，但其更重要的作用是構成身體及生命活性物質（如各種酶、抗體等），加之蛋白質在體內含量有限，故應受到特別保護，而不是被作為能量來「燃燒」消耗。

三大熱能營養素應有一個合適的供能比例。按中國人的膳食習慣和特點，碳水化合物供能占總能量的比例應為55%~60%；脂肪供能占總能量的比例應為25%~30%；蛋白質供能占總能量的比例應為10%~15%。

脂肪是心臟和體形的「殺手」嗎？

提起脂肪，致力於保持優美體形的女士們和擔心心血管病變的朋友們都會「談脂色變」，認為脂肪是心臟和體形的「殺手」。其實，脂肪也是人體所必需的營養素之一。

脂肪包括脂和油，在常溫下呈固態的叫脂，呈液態的叫油，後者在食物中最常見。還有一些與油脂結構類似的化合物

稱為類脂，包括磷脂、醣脂、膽固醇、脂蛋白等，受食物脂肪含量的影響較小。

脂肪是人體非常重要的營養物質，它是產生能量最高的營養素。1公克脂肪在體內氧化可產生9千卡的熱量，比蛋白質和碳水化合物所產生的熱量總和還多。

脂肪也是構成人體器官和組織的重要部分。脂肪作為熱的不良導體，皮下脂肪能夠防止體溫散失，還能阻止外熱傳到體內，有助於維持體溫的恆定，並且保護和固定內臟器官不受損傷。脂肪還是脂溶性維生素的良好溶劑，可促進脂溶性維生素的吸收。脂肪攝取不足可能導致脂溶性維生素的缺乏。還有，脂肪為人們帶來飲食上的美味，其產生之特殊的香味可促進人的食慾。因此脂肪在食譜中是必不可少的。

「看得見」和「看不見」的脂肪

很多人都認為只有烹調用油才是膳食脂肪的唯一來源，因此只要炒菜時少用些油就算是限制脂肪了。其實日常食用的很多食物中都含有脂肪。根據它們存在的形式，可以粗略地分為「看得見」的脂肪和「看不見」的脂肪。

「看得見」的脂肪

看得見的脂肪是指從人們感官上就知道脂肪含量多的食物，如動物油、花生油、大豆油、橄欖油，以及動物外皮，如雞皮、鴨皮等食物。人們很容易就能避免這些物質的過多攝取。



「看不見」的脂肪

顧名思義，這種脂肪不容易為人所注意，例如肉類、蛋類、奶製品、動物內臟、豆製品，另外還有堅果類食物，如花生、瓜子、核桃、杏仁、開心果、松子等均含有較多量的脂肪。這些看不見的脂肪正是人們容易過量食入的，肥胖也會由此而來。例如十五粒花生米或者三十顆瓜子等，基本上相當於10公克純油脂（約一匙油）的含脂量。

攝取過多的脂肪會引起高血脂、肥胖等疾患，因此避免攝取過多脂肪已經成為人們普遍關注的問題。此外，如果攝取過多碳水化合物，超過身體的需要，多餘的部分也會轉化為內源性脂肪在體內蓄積。需要留意的是，不但炒菜要少放油，還要特別注意那些隱藏性的脂肪。我們建議應適量增加食物中植物性來源的脂肪，如大豆、芝麻、油菜籽、核桃、花生等，這些食物不但不含膽固醇，而且能夠抑制小腸吸收那些來自於動物性食品所含的膽固醇，同時又含有豐富的必需脂肪酸，有保護心腦血管的作用。

膽固醇是一把雙刃劍

「談膽固醇色變」，是很多人（特別是中老年人）的真實心態。他們認為膽固醇是導致心腦血管疾病的元凶，簡直可說是「有百害而無一利」。

這種心態往往使人們產生這樣的感覺，總希望血中的膽固醇數值越低越好，也希望膳食中的膽固醇越少越好。

其實，這是一種認知上的迷思。對膽固醇的看法，無論是血清總膽固醇還是膳食膽固醇，均應持「一分為二」的態度，客觀評價膽固醇的「功」與「過」。

「一分為二」認識血清總膽固醇

臨床上將血清總膽固醇偏高稱為「高血脂症」。目前有很多臨床研究已證實，血清總膽固醇指數偏高是導致冠心病的獨立危險因素。血清總膽固醇越高，發生動脈粥樣硬化的風險越大，時間也越早。血清總膽固醇每降低1%，發生冠心病的危險性可減少2%。

然而在另一方面，血清總膽固醇應降到多低才是合適的範圍？

血清總膽固醇指數大致分為三個等級

合適範圍	小於200毫克/分公升
危險邊緣	201~239毫克/分公升
高危險群	大於240毫克/分公升

對此，學術界長期存在著爭論。有人認為血清總膽固醇過低可能會引發腦出血或使癌症的發病率增高，特別是對老年人而言，這一點可能更有意義，但這尚需大量的流行病學證據來證實。有一些惡病體質的患者，血清總膽固醇可降至很低，這其實是重度營養不良的一種現象。目前一般認為，將血清總膽固醇保持在90~200毫克/分公升的範圍內可能較為合適。



「一分為二」認識膳食膽固醇

基於對膽固醇的偏見，很多人想從膳食中將膽固醇清除「乾淨」，似乎不這樣做就不能維持正常的血中膽固醇濃度。其實，這樣做既不符合現實生活，也對健康無益。

首先，在人們過於關注血清總膽固醇指數偏高對人體可能的危害時，不要忽視了正常膽固醇指數對人體的益處，例如：膽固醇是人體細胞的重要成分；膽固醇是很多重要激素和維生素合成的前體；膽固醇是大腦、肝臟等重要臟器的組成部分等。人體若缺少膽固醇，則會導致一系列的健康問題。

其次，膽固醇僅有約30%來自膳食，而70%則是在體內合成的。若嚴格限制膳食中的膽固醇，則將增加體內合成的比例；反之，若攝取自膳食的膽固醇較高，則體內合成的比例將減少，在一般情況下，二者會自行保持動態平衡。也許，這可以在一定程度上解釋為什麼一些長期吃素食、膳食膽固醇攝取量很少的人也可能出現血清總膽固醇指數偏高的現象。

再次，由於膽固醇通常與其他營養素（如蛋白質、部分維生素、部分常量元素和部分微量元素等）共存於膳食中，若是過分限制膽固醇，有可能也同時限制了其他有益營養素的正常攝取，這對健康是不利的。

目前很多國家的膳食膽固醇之攝取標準為每日不高於300毫克。對於低密度脂蛋白膽固醇偏高者，應進一步限制其膽固醇攝取量小於每日200毫克。同時，飽和脂肪酸的供能比例應小於總能量的70%。富含膽固醇和飽和脂肪酸的食物主要有肥肉、動物油、棕櫚油、椰子油、蛋黃、動物內臟等。無論對一般健

康的人或是冠心病患者，均應少吃或不吃這些食物。但這並不意味著不能攝食動物性食品。相反地，適量食用瘦肉、魚類、牛奶、雞蛋或蛋白等，對維持人體健康是十分必要的。

爲醣「正名」

迷思：醣 = 肥胖

在一些人眼中，醣和脂肪一樣，是飲食的「禁區」。

一些人之所以禁食醣類，不外乎擔心吃太多甜食會長胖。其理由是：醣含有能量，攝取太多醣類食品的過程就是積蓄能量的過程，也就是發胖的過程。

然而，在發胖方面，醣類食品真有那麼大的作用嗎？

雖然醣的確是一種產能營養素，但比起產能「大戶」脂肪，每公克醣氧化燃燒產生的能量（4千卡）還不及脂肪（9千卡）的一半。醣類的產熱功效多表現為「短、平、快」，這就是出現低血糖反應時吃糖果要好過吃肉的道理。但醣的整體產熱功效遠遠不及脂肪，加之醣類在體內不能大量儲存，在需要能量時，肝臟和骨骼肌中蓄積的少量醣分僅夠維持身體二十四小時的需要，其餘則全部需要脂肪的援助；後者是人體在饑餓時提供能量的生力軍。因此可以認為，在發胖方面，醣的「貢獻」要遠遠遜色於脂肪。

迷思：糖 = 糖尿病

一些朋友一提到「糖」馬上聯想到「糖尿病」。其實，迄



今為止，並沒有足夠的科學證據表明多吃糖就會得糖尿病，正如同不能以為不吃糖或少吃糖就不會得糖尿病一樣。糖尿病的發生原因極為複雜，其涉及遺傳、感染、基因變異、環境、飲食等，至今未被醫學界完整清晰地闡明，諸多疑問尚待解答。簡單地將糖和糖尿病硬生生地劃上等號，不是科學的態度。從營養角度來看，因熱量攝取超量，加之運動過少等所導致的肥胖是誘發第II型糖尿病的重要因素。但熱量攝取過量絕非醣類一家之過，往往是「醣類+脂類」結合作用的結果，並且，比起產熱「大戶」脂肪而言，醣的產熱能力只是小巫見大巫。因此，只要適量攝取醣類食品，在為機體提供必需的能量之同時，並不存在導致肥胖，進而導致糖尿病的風險。

走出「迷思」

讓我們看看醣對人體的貢獻。

醣類又稱為碳水化合物，是人體不可缺乏的營養物質，與健康的關係非常密切，在生理上具有產生熱能、節約蛋白質消耗的作用。

首先，人體在工作、學習、思維以及維持機體正常生存活動時所需熱能的60%以上是由醣提供的。其次，醣類是維持人體血糖的生力軍。可以說，沒有其他任何一種營養素能像醣類一樣快速、有效地提升和維持血糖。再次，醣類是保護蛋白質的護航隊；而且醣類也是避免脂肪過度動員、酮體過多產生的有效武器。另外，進食甜食還可改善女性經前憂鬱症之症狀。根據美國麻省理工學院臨床研究中心的研究表明，甜食能減輕經前症候群的症狀，含醣高的食物對憂鬱、緊張和易怒等症狀