

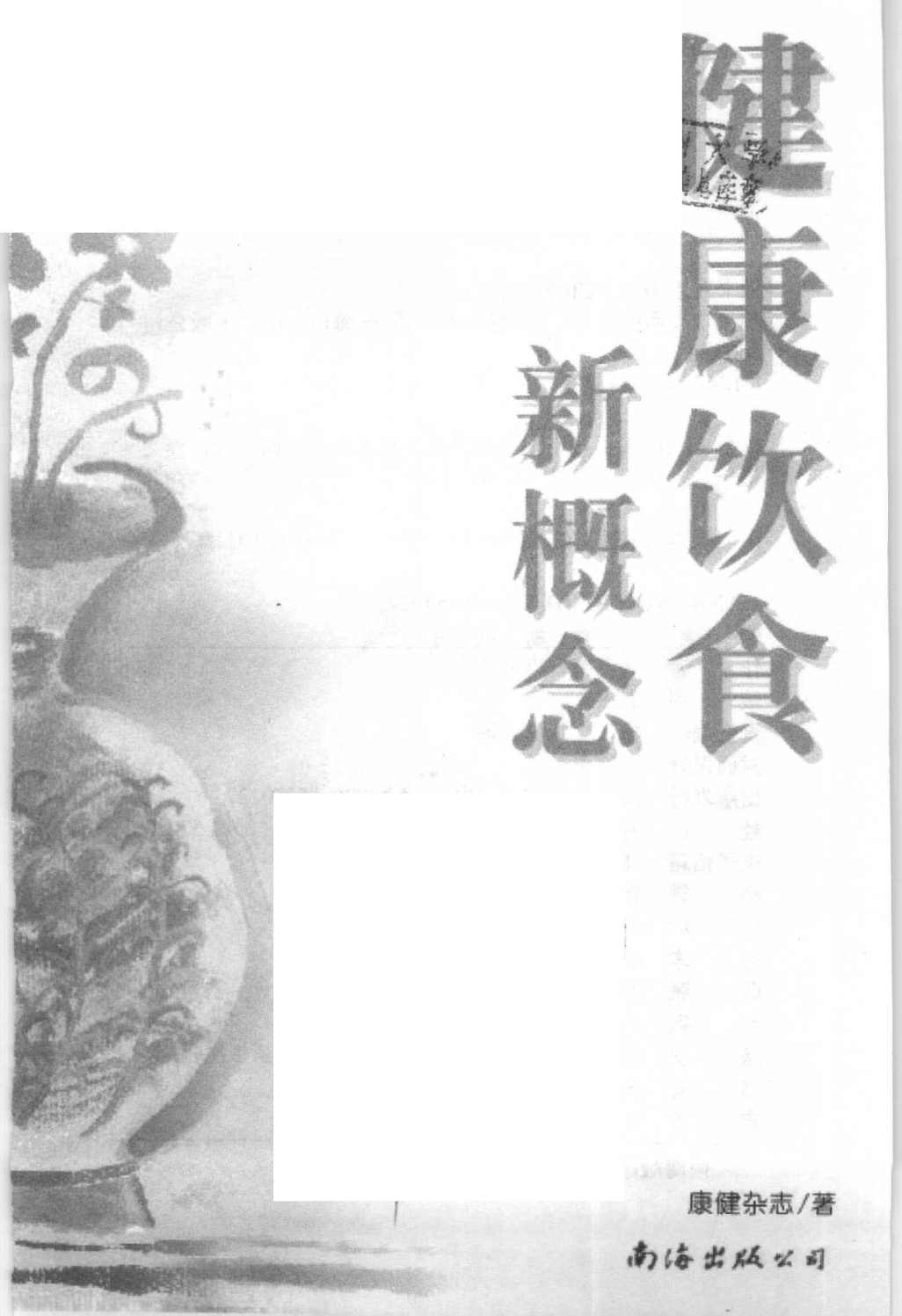
健康饮食 新概念

天下康健
丛书

台湾最畅销的健康宝典
台湾大学权威营养专家亲授健康秘诀

康健杂志 著





健康饮食 新概念

康健杂志/著

南海出版公司

著作权合同登记号

图字：30-2002-128

图书在版编目（CIP）数据

健康饮食新概念 / 《康健杂志》著 一海口：南海出版公司
2003.11

ISBN7-5442-2436-8

I. 健... II. 康... III. ①合理营养—基本知识—问答②营养卫生—基本知识—问答 IV.R153-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 018479 号

JIANKANG YINSHI XINGAINIAN

健康饮食新概念

作 者	（台湾）康健杂志
策 划	袁杰伟
责任编辑	杨 雯 罗 琦
封面设计	黄 蕾
出版发行	南海出版公司 电话：（0898）65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子信箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	上海港东印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	7.125
字 数	170 千字
版 次	2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN7-5442-2436-8
定 价	18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

第一章 关照你的三餐

- 1 你的早餐够营养吗?3
- 2 外食族, 午餐该怎么吃?11
- 3 健康晚餐, 轻松煮.....27

第二章 健康的柴米油盐酱醋茶

- 4 吃米饭, 健康多.....37
- 5 该用哪种食用油?41
- 6 如何少盐又美味?51
- 7 低钠盐真的比较健康吗?56
- 8 糖, 怎么吃才健康?61
- 9 吃辣健康吗?68
- 10 哪种茶能抗衰老?73

第三章 健康饮食小秘诀

- 11 你适合喝咖啡吗? 87
- 12 了解体质, 吃对水果.....91
- 13 喝酒前不能不知道的事.....95
- 14 葡萄酒真的有益健康吗?104
- 15 外出郊游能怎么吃?110

第四章 流行的, 就健康吗?

- 16 生机饮食健康吗?119

17	怎样吃素最健康?	134
18	健康食品健康吗?	148
19	你需要吃维生素丸吗?	157
20	挡不住的酸奶魅力	168
21	多喝水, 健康新流行	182
22	喝水也会胖吗?	189
23	生命蛋, 是真是假?	192
24	标榜“天然”就可以安心服用吗?	197
25	生吃芽菜, 小心中毒	202

第五章 做个聪明的消费者

26	关于冷冻食品你该知道的常识	211
27	避开超市的购物陷阱	215

第一章 关照你的三餐

人，不是机器，得靠食物的供给才有能量去完成一天中想完成的事。本章带你审视你的三餐是否吃得营养，吃得健康。

【本章探讨的主题】

- 你的早餐够营养吗？
- 上班族，午餐该怎么吃？
- 健康晚餐，轻松煮

1 你的早餐够营养吗？

文 / 谢晓云

早餐是一天活力的来源，所以吃什么很重要。你的早餐让你活力十足，还是愈吃愈昏沉？本章归纳现代人常吃的六大类早餐，请营养师告诉你怎么吃才是最佳的选择。

面包牛奶族

贸易公司会计林佳雯早餐常吃菠萝面包、红豆面包、奶油面包，然后喝瓶牛奶，有时候搭配咖啡。因为方便省事，不少家庭的早餐采用这个模式。

夹馅的面包尝起来美味，但是营养师认为，不论咸还是甜，油脂含量都不少，而且糖分太多，又经过精致加工，营养价值不高，不适合当早餐。“糖分太多的早餐有个坏处，它让你的血糖很快上升，又很快掉下去，而且会掉得偏低。”营养学专家赵强解释。所以早上不到10点，你的精神可能就开始走下坡路。

营养师赵思姿进一步指出，早餐的组合中碳水化合物和蛋白质都要包含，而且最好吃复合性的碳水化合物，例如全麦面包、燕麦片等，血糖会比较稳定。

吐司面包看起来比较“安全”，不包馅又没洒糖粉，不过

健

康

族

食

营养学专家杨淑惠却要提醒大家：“面包要好吃，油一定不会少，尤其吃起来滑嫩爽口的鲜奶吐司、鸡蛋吐司等，制作时都会多加油。”至于涂在吐司上的奶油、果酱或花生酱，其中花生酱的热量及油脂也不低，所以少抹为宜。奶油则存在另一个问题。现代人觉得动物性油脂不好，转而选择植物奶油，不过市售植物奶油多半经过氢化作用，会形成一种反式脂肪酸（trans fatty acid），这种脂肪酸已经被证实和心血管疾病有关，经常食用对健康不利。

♥营养师的建议

1. 两岁以上的小朋友和成人，可以改喝低脂牛奶或脱脂牛奶，以减少一天的脂肪总摄取量。

2. 夹馅面包的热量、油脂量都偏高，不要常吃。如果想吃甜的，不妨选择吐司抹上1小匙果酱。另外，建议经常变换涂抹吐司的酱料，避免每天涂奶油（累积反式脂肪酸）、花生酱（累积黄曲霉素）或果酱（累积糖分），并且少涂一点。

3. 两片吐司抹花生酱、奶油或夹一片低脂乳酪，再喝一瓶低脂牛奶或优酪乳（类似酸奶），是比较适当的选择。如果有时间，准备一些生菜、番茄、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡。

7-11族

在广告公司上班的李雅玲，每天早上都在公司隔壁的便利商店买早餐。“反正就近买了就带走，又有很多东西可以换着吃。”李雅玲说。她有时候吃饭团配优酪乳，有时候则选茶叶蛋或肉包。

“饭团的热量及油脂含量相对较低，是不错的选择，我自己也常吃这个，再搭配优酪乳或牛奶。”营养师赵强说。

营养师杨淑惠也指出，饭团里包的馅料，如火腿、鸡肉、鲔鱼等，是动物性蛋白质来源，品质较好。虽然肉含量不多，不过再搭配完整蛋白质来源的牛奶，这套早餐在热量（约70~420卡）及蛋白质摄取量上算足够了。如果选择肉包搭配牛奶，蛋白质摄取量也没问题。不过，营养师赵思姿提醒说，饭团的钠含量也不低，尤其患高血压的人要注意。

♥营养师的建议

1.因为馅料不同，某些饭团的含油量也不算低，为了减少油脂摄取，建议搭配低脂牛奶或低脂优酪乳。

2.部分便利商店有卖生菜沙拉，可以买一盒，满足早餐的蔬菜摄取量，不过沙拉酱要少放。不习惯早上吃生菜的人不必勉强，但要在中、晚餐里设法补足。

3.虽然厂商都强调优酪乳不加糖，但是以目前市售优酪乳的甜度来看，还是必须注意糖分及热量问题。

早餐店族

办公大楼林立的街道上，走几步路就能见到一家早餐店，“老板，一份火腿蛋三明治加中杯奶茶。”在计算机公司担任行销企划的陈益仁，星期一到星期五的早餐几乎都吃这一套。和午餐、晚餐比起来，他认为早餐有吃就好，不过是提供上午工作的体力需要，“我懒得动脑去想早餐该有什么变化。”他坦白道。

营养师一致认为：这类早餐“油脂可能摄取太多”。早餐店或西式快餐店用的汉堡油脂含量较高，如果自己在家做，选择油脂较少的瘦肉，脂肪比例才能减少。

再者，不论三明治里的火腿还是汉堡里的肉，都是油煎，再加上煎蛋和涂上厚厚一层脂肪含量高的沙拉酱或奶油，“除非一天中的另两餐都吃得少油、少肉，不然一天下来，油脂摄取量实在过多。”营养师赵强说。

另外，咖啡和奶茶也是个问题。“奶茶绝对不能取代牛奶，因为奶含量很少，还添加糖分。”杨淑惠指出。她见过不少妈妈以为让小朋友喝奶茶就等于喝牛奶，这是种错误观念。比较理想的选择是搭配低脂牛奶。

早上喝咖啡好不好？多数营养师认为这是个人习惯的问题，不一定非要将它从早餐中去掉，不过要避免空腹喝黑咖啡，容易伤胃。营养师赵思姿则说，早上喝咖啡和茶除了能提神，对于少喝、没有成瘾的人，有刺激排便的作用，能稍微舒缓便秘情况。

♥营养师的建议

1. 要求店家不涂沙拉酱或涂薄一点，以减少油脂摄取。
2. 每天需吃3碟蔬菜（约半斤），但这类早餐蔬菜量少，所以要在中、晚餐多补充。
3. 咖啡一天控制在2杯以内，早上可以喝牛奶含量较多的咖啡。不过，茶和咖啡最好在餐前或餐后2小时喝，因为会影响人体吸收铁质，所以尽可能不要随餐喝。
4. 这类早餐容易吃进过多油脂，一星期不宜超过三次。



配稀饭的酱菜、豆腐乳营养价值低，而且太咸，最好能加一盘炒青菜帮助身体把钠排出体外。

5.吃西式快餐店的早餐，建议不要点套餐，例如吃汉堡就不要再吃薯饼。饮料选择小杯橙汁或牛奶，而不要喝糖分多、高热量的冰红茶、可乐。另外，这类早餐油脂多、热量偏高（超过500卡），所以当天的午、晚餐不要再吃炸、煎、炒的食物，尽量选择卤、煮或蒸的菜肴。

烧饼油条族

当愈来愈多的人向三明治、汉堡等西式早餐靠拢时，在杂志社任编辑的张仪文还是对传统的烧饼、油条配豆浆情有独钟。小时候她常吃油条，“看小小一条面团变成长长一根油条，很有趣！”长大后觉得油条用油炸，太油了，不健康，所以选

健

康

饮

食

择烧饼或饭团当早餐。

不过，烧饼的含油量真的比油条少吗？营养师可不这么认为。“看不见的油脂是最可怕的。”营养师赵强强调说，豆浆店卖的烧饼、油条、蛋饼、萝卜糕、煎饺等，都有油脂偏高的问题。不过像油条、蛋饼这些表面上看得见油的，大家吃的时候会有警觉，但是一般人常上了烧饼的当，以为烧饼是烤的，表面不泛油光，热量及油脂一定比较少，但事实并不一定如此。

“烧饼之所以吃起来香酥可口，全是因为制作时加了很多油。”杨淑惠点出重点。一个烧饼的热量大约是230~250卡，其中约25%的热量来自脂肪，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种组合的油脂量实在偏高。

杨淑惠认为，烧饼、油条搭配豆浆的吃法，蛋白质品质还算可以，豆浆中有丰富的离胺酸，但缺乏甲硫胺酸，而烧饼、油条正好相反，缺乏离胺酸但有丰富的甲硫胺酸，两者能互补。不过，油脂过多，让多数营养师对这类早餐评价偏低。

至于饭团的热量和油脂量更是吓人，主要问题出在里面包的油条、肉松等，也都含有偏高的油脂。一个中型饭团的热量高达550卡以上，来自于脂肪的热量大约占总热量的47%左右，如果搭配一杯豆浆或牛奶，总热量就超过700卡，比较适合重劳力工作者偶尔吃。

♥ 营养师的建议

1. 这类早餐的热量高、油脂高，最好少吃，一星期不宜超过一次，而且当天的午、晚餐必须尽量清淡，不要再吃炸、煎、炒的食物。

2.这类早餐也是缺乏蔬菜，所以另两餐要多补充。水果则视个人习惯，可以吃一份，或者早上不吃，中午、下午各吃一份。

3.外卖的豆浆大都放太多糖，所以建议买未加糖的清豆浆，然后自己再酌量放糖。

4.吃烧饼或油条时，建议搭配豆浆而不要搭配米浆，因为米浆仍是米制品，和烧饼、油条一样缺乏离胺酸，蛋白质品质比较差。

5.烧饼上的芝麻通常无法被嚼细，吞下肚后，芝麻粘在胃壁上，容易造成部分人的胃疼，甚至可能造成胃发炎，吃的时候请小心。

清粥小菜族

清粥小菜族以老年人居多。

这类早餐油脂太高的问题比较少，不过营养师认为，配稀饭的酱菜、豆腐乳营养价值低，而且太咸，钠含量太高。另外，加工食品可能会添加防腐剂，常吃容易伤害肝、肾。杨淑惠也指出，有些老年人或早餐素食者只吃稀饭配酱菜、豆腐乳，缺乏蛋白质，不是理想的吃法。

♥营养师的建议

1.一碗略稠的稀饭，大约只是半碗干饭的量，所以建议一餐吃2~3碗，不然肚子很容易饿。

2.吃稀饭时可以搭配一个荷包蛋或是一份瘦肉，素食者则选择吃一块豆腐或豆干、素鸡等豆类制品，摄取蛋白质，至于

豆腐乳和酱菜要尽量少吃。另外加盘炒青菜，这套早餐营养就很均衡，而且蔬菜中的钾，能帮助身体把钠排出体外。

3.学生或上班族如果买早餐车的咸粥，这类粥品的肉类含量不多，而且比较稀，胃排空时间短，容易觉得饿。建议可以加个茶叶蛋或喝瓶牛奶，增加蛋白质的摄取量。

4.每天宜摄取水果2份（1份大约为棒球大小或一平碗），所以早餐可依个人习惯，吃1份水果，但不建议喝果汁，因为热量太高。

2

上班族，午餐该怎么吃？

文 / 张晓卉

中午12点，一幢幢雄伟摩登、玻璃幕墙的办公大楼里，涌出大群西装革履、窄裙高跟鞋的上班族男女出来觅食。

你的午餐在哪里解决？是挤在路边小摊，到自助餐店乖乖排队，进入嘈杂面馆拿号码牌，还是到乐声悠扬的咖啡店……

你吃些什么？干面贡丸汤、便当排骨饭，还是关东煮、饭团？这样吃健不健康？

都市里的上班族九成以上都在外面解决午餐，市区里大街小巷，各式各样餐馆林立，每天中午人群摩肩接踵、游走觅食，说明上班族如何吃到健康午餐，是个大问题，当然也是个大市场。台湾大学食品科学研究所教授孙璐西就很纳闷，面对这么广大的市场与恼人的生活问题，为何迄今尚无讲求健康、方便的午餐经营者应运而生。

我们特地请7位读者现身说法，分享他们的午餐组合，也请营养师苏秀悦针对每位读者的午餐选择，配合年龄、性别、身高体重、工作与生活形态，量身打造出最适合的午餐组合。

健

康

饮

食

