

健康飲食

營養食品百科

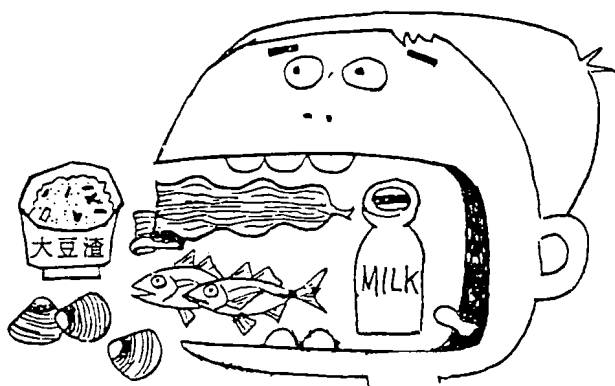
徐之才編譯



健康飲食

營養食品百科

徐之才編譯



縱橫叢書

出版

快澤有限公司（圖書出版部）

香港蘇杭街19號10字樓D座

發行人：蔡文汀

*

印刷

快澤有限公司（印刷部）

香港蘇杭街19號10字樓D座

*

經銷

星輝圖書公司

香港上環差館上街22號地下

電話：5-483148（四線）

第一次版：1987年4月15日

第二次版：1987年10月15日

定價：H.K.\$20.00

目 錄

序 言	1
第一章 進食的量到底多少才是適量？	9
第二章 改善進餐的時間與食物的搭配， 將可直接促進身體的健康	29
第三章 對於三大營養素，您是否有若干 的誤解？	39
第四章 衆所注目的維他命與礦物質，以 及和它有關的有用小常識	91
第五章 有些關於調味料、香辛料以及嗜 好性飲料對人體是否會造成傷害 的常識我們務必要了解！	119
第六章 與食物有關的各種其它知識	165
結 語	202

序言——和食（日式飲食、日本料理） 與洋食（西餐），何者對人體 健康較有利？

1. 日式食品為何開始廣受美國人歡迎？

五〇年代以前，雖然當時中國餐館在美國各地已隨處可見，但當時除了在紐約或西海岸的各大城市尚可見到少數的日本料理店之外，在美國的其它地區根本就找不到日本料理店。這種現象對於當時那些旅居美國卻又無法適應西餐的日本人而言，實在是件令他們相當難受的一種“折磨”！不過隨著佔領日本的美國軍人陸續的歸國，這些已經習慣於日本壽喜燒、天婦羅等日式食品的美國軍人，同時也把這些食品帶回了美國。在此同時美國人中將壽司當作是一種美容食品來食用的人也開始逐漸地增加了。特別是最近有些被發表的數據明顯地指出日式食品具有降低心臟病罹患率的功效後，日式食品開始以驚人的速度在美國流行起來！

目前日本料理店在美國數量之多，光是紐約的曼哈坦一地，日本料理店的總數，就已經超過了二百間以

上，至於全美國的日本料理店總數，據信已超過千間以上！

規制（diet）食品最暢銷！

由於美國人的飲食習慣逐漸有了上述的改變，坊間於是也開始出現了不少探討“如何吃才健康”的書。這種書也就是一般所謂的 diet book。這類的書不但大小書店均售，甚至在超級市場也都可以買到！而在這些書當中，有些書的內容還相當有趣，例如其中就有『豆腐的書』（The Book of TOUF）、『味噌的書』（The Book of MISO）等書。書中解說的詳細程度相信連日本的同類書籍也比不上！書中甚至還列舉了許多適合美國人口味的獨特烹調法，因此廣受美國人的歡迎。事實上在美國類似『Japanese Cooking』這類書的發行量總數，目前已經超過十萬本以上！相信在用英文寫作而與日本有關的各類書當中，上述與日本的吃有關的書，其數量之多是各類書之冠！

現在的美國大眾正開始學習以保留食物原味為主的日本料理烹調法，來平衡他們平時大量食用肉類與脂肪的飲食習慣。事實上目前美國全國製造豆腐的廠商總數，已經超過三百間以上，而味噌方面目前甚至已經有一些所謂的“農場直營商店”在論斤出售了。以加州來說

，幾乎到任何一間超級市場，我們都可以輕易地買到豆腐！

過於相信所謂的“健康食品”或“健康指導”，很可能會得不償失

在眾多的飲食習慣指導書中，銷路最好的大部份都是些介紹最新減肥法的書，以及同時還附有許多減肥運動指導的書。其中最受人歡迎的是由美國影星珍芳達所著的『Jane Fonda's Workout Book』。這本書自一九八二年三月首度出版以來，在紐約泰晤士報的Nonfiction 部排行榜上，就一直位居榜首。此外另一本專述規制飲食的『The Biverly Hills Diet』，其銷路也相當不錯！

但由於這類書的大部份著者本身並不是醫師或營養專家，因此文中有不少獨斷或毫無科學根據的見解。就以前面提到的『The Biverly Hills Diet』這本書來說，美國醫師公會就曾在他們一九八一年年底出版的會刊上，列舉了該書內容中十幾處不正確的地方，要讀者特別注意！

在日本人傳統的觀念中，含蓄且不直接表明“是”與“非”、“好”與“壞”，一直被大部份的日本人認為是一種“美德”。但日本人的這種不正確觀念，往往

會在與外國人談生意時或參加國際會議時，引起外國人的種種誤會，且使外國人深感不解！或許就因為日本人具有這種民族性的原故，目前日本各地到處充斥著一些敘述不正確且危險的健康法及指導這些不正確觀念的書籍。可怕的是人們並不去探討其中的種種錯誤，卻任由這些書不斷地氾濫下去！

2. 老饕與規制食品的時代已經結束

自古“吃”就被認為是人生的三大享受之一。而那些只要是好吃的東西，就會不遠千里，不問價錢，務必要設法吃到它的人，我們就稱之為“老饕”。在西餐中，法國料理被認為是其中味道最棒的一種料理，因此法國人中老饕的人數也就特別多。不過若說到全世界味道最棒的料理，則充滿各種山珍海味的中國料理無疑地是其中的翹楚！

但大多數的老饕或許是由於吃的太好，許多人都是肥胖臃腫的，這或許是老饕們在吃了不少山珍海味後，不可必免的一種後果吧。

不過根據美國美多羅波里坦人壽保險公司的一項大規模統計調查結果顯示，當人們將腰帶扣子放鬆一格，相對地他的壽命就會減少一年！這雖然是三十多年前的一項舊統計結果，但對於老饕而言，仍是一項值得

警惕的忠告！

隨著上述統計結果的發表，開始出現了許多極力防止自己發胖的人。而“diet”這個原本係指“飲食”的名詞，也在不知不覺中被他們用來當作“diet control”（即爲了調節自己的體重而作的飲食限制）的代名詞。自此老饕派和規制（diet）派間就開始形成了尖銳的對比！

您是屬於那一派呢？

到底是要不顧一切地享用美食佳肴，還是要爲了希望長壽而盡量壓抑自己的食慾？爲了解決這項相互矛盾的想法，於是出現了另一種派別——“偏向老饕作風的規制派”！這派人士的主張是人們可以盡量享用美食，只要不因此發胖就好。而許多日本食品所使用的材料以及日本式的調理法，就被這一派人士爭相採用了！



3. 種類豐富的近代日本料理

但事實上日式飲食真地那麼好嗎？衆所皆知從前的日本人大都是身長腿短的，不過最近年輕一代的日本人，他們的體態已逐漸向歐美人士看齊，幾乎十之八九都比他們的父母高。

此外戰前日本人的平均壽命遠比歐美人士短，但如今的日本卻已是世界上名列前茅的長壽國了！這種改變相信與日本人的飲食習慣急速地歐美化有關！

事實上，戰前日本人飲食的主要的成份是米及其它的穀類，很少吃肉類等動物性蛋白質。這種飲食所獲取的營養，明顯地就比歐美式飲食差！但近年來隨著日本人的飲食習慣越來越歐美化，在這方面已經獲得了極大的改善。

今天日本人的飲食早已融合了和食、西餐以及中國料理，變成了一種種類及花樣都豐富的新日本料理。

另一方面，歐美人士由於大量攝取動物性蛋白質及脂肪和砂糖等食品，因此營養過剩，極易罹患動脈硬化或心臟病等疾病。爲了減低這種危險，他們也開始採用日本式的飲食搭配了。如此看來東西兩邊的飲食習慣已經在不知不覺中相互融入對方的飲食習慣中了。

4. 雖然事實上並沒有不老不死的藥存在， 但……

秦始皇尋求不死長生藥的故事相信大家都曾聽過，但事實上不論人類的科技如何進步，大家仍逃不過老化及死亡！生物的壽命都有其一定的限界，這種自然的法則我們是無法違背的。我們所能做的，只不過是在這被限定的壽命內，盡量使自己健康地活下去罷了！

在現代社會中依然適用的“醫食同源”思想

中醫蔡一藩曾說過：

飲食即是命。

一個人飲食不當就會生病。

但生病時只要飲食得當病就會自然痊癒。

因此醫食本是同源。

他很明顯地指出，飲食不當時人就會生病，且一旦飲食不當則生病時也將不易治癒。事實上中藥材中就廣泛地採用了許多草根樹皮，來作為治療各種疾病的藥材，由此我們也可以發現，在中醫的思想中，藥與食物根本就是取自同一來源。

另外自古就有許多與食物本身或吃法有關的各種禁忌。其中雖然有許多禁忌只不過是一種單純的迷信，但也有不少這類的禁忌其實有其科學的根據。

在本書接下來的各章中，將告訴各位讀者什麼才是理想的飲食習慣及營養攝取法，以及怎樣的飲食治療才是最合理的。雖然這些知識並不能讓我們長生不老，但卻能讓我們健康地度過我們的人生！

第一章 進食的量到底多少才是適量？

1. 養生訓中強調的八分飽所代表的意義

日人貝原益軒在他所著的「養生訓」這本書中，強調一個人不論他的食慾如何強，料理如何地可口，爲了保持身體的健康，絕對只能吃到八分飽！雖然當時（約三百年前）人們根本就不具備任何近代營養學方面的知識，也不知道肥胖是引起糖尿病或動脈硬化的誘因，但卻很明智地指出過飽對健康不利！自此市井就開始流傳“餐餐八分飽，永遠不必看醫生”這句話。

但八分飽畢竟只是一種抽象的說法，事實上我們很難知道如何才是八分飽。另外是否八分飽真地對健康最有利？這點目前在醫學上也還未獲得肯定。因此筆者認爲貝原益軒所謂的八分飽，真正的含意是要一個人別吃得太飽，並且不要暴飲暴食，以免傷害了自己的腸胃。

事實上由於每個人的體格、健康狀況、吃法以及食物等的不同，感到自己已經飽了的時機也會有極大的差異。不過在感覺自己快吃飽時立刻停止進食，相信是任何人都能做到的。一旦養成了這種習慣，將可防止自己

過於肥胖！

雖然日本料理被公認為是一種低卡路里，對健康有利的料理，但若每天大吃大喝，那麼對健康仍是有害的。事實上所謂的“全套”日本料理，由於含大量的卡路里及動物性蛋白質，因此若吃得太多，很可能會因此罹患各種成人病。特別是那些社會地位較高的人士，由於出門都坐汽車，並且每天大宴小酌不斷，因此必須特別遵守八分飽這種進餐習慣，以確保身體的健康。

2. 肥胖的美國人較難晉任管理職

從前人們大都認為肥胖是福，並且當時也只有富裕的人家才可以看到肥胖者。不過根據各種統計資料，肥胖的人往往比正常的人容易患病，平均壽命也比較短（請參見次頁）。由於這種統計資料的陸續發表，人們對於“肥胖”的觀感開始有了一百八十度的改變。從前我們常說紅顏薄命，其實我們應該說肥胖短命才對！

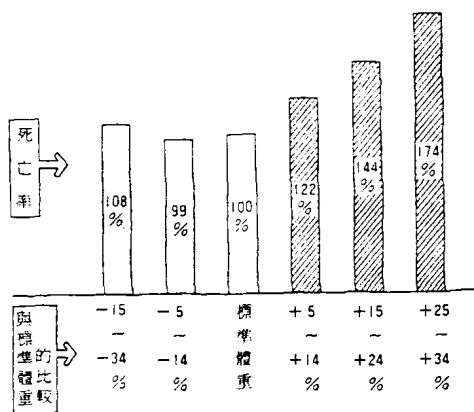
另外根據紐約最近的一項調查統計資料，高學歷、高收入者中，肥胖者只佔全體總人數 5 % 不到，但在低收入、低學歷的人當中，肥胖者卻佔了全體人數的 30 % ！這是由於許多美國人在他們的觀念中都認為，一個連自己的體重都無法自行控制的人，根本就不可能有能力管理別人。在這種風氣之下，許多美國人爲了要出人頭

地，就不得不盡全力使自己的身裁保持苗條了。

3. 標準體重並不表示就是最好

既然肥胖是不好的，人們就自然會想知道理想的體重該是多少。於是“標準體重”這個名詞就開始受到了大眾的注目。

體重與死亡率（美多維波里塔人壽保險公司，1930年資料）



標準體重的計算法

標準體重的計算法種類很多。其中最常被使用的公式是： $[(\text{身高(公分)}) - 100] \text{ 公斤} \times 0.9$ 。這條公式中乘上 0.9 這個步驟，是特別根據日本人的體態加

上的。除此之外，還有（身高－105）或〔（身高－50）×0.5〕等公式。不過這些以身高為主要依據的標準體重計算法，對於身體特別矮的人或骨架特別大或太高的人都不太準，並且也沒有適當的補正方法，因此有時會顯得有些不合邏輯。

另外這種標準體重是否真的是對健康有利的理想體重，有時也會因人而異。因此也有人認為，一個人所謂的標準體重，應該是根據他成長過程剛結束，也就是二十～二十五歲左右時的體重為準才合理！通常人們在這種年齡時身上不會有多餘的脂肪，且個人體格的差異情形也大都已經完全顯現定型，因此或許用這時的體重要當作自己一生的標準體重，比光靠公式計算來得可靠些。

肥胖度及其容許範圍

接著讓我們根據標準體重，來計算肥胖度的百分比。計算公式是：

$$\frac{\text{實際體重} - \text{標準體重}}{\text{標準體重}} \times 100 (\%)$$

若計算出的百分比在正負10%以內則算正常，正10～20%為過渡期，超過20%則算肥胖。肥胖者必須特別小心，避免罹患各種可怕的成人病！

4. 量一量皮下脂肪的厚度

人的體重中有60~70%是水份的重量。雖然我們也常可以聽到“水腫”這種說法，但這種身體裏的水份增加時，我們的身體就會開始浮腫的現象，事實上並不是肥胖。所謂的肥胖，指的是體內脂肪比例增加的現象。

脂肪量的百分比才是問題的重點

若問到一個人體重中脂肪含量大約佔幾成才最正常，答案將因性別、年齡等的不同而有極大的差異。一般而言女性體內的脂肪比例比男性高，中老年人體內的脂肪比例又比年輕人或小孩來得高。大略來說，男性體內的脂肪約佔全部體重的15~20%，而女性則約佔20~25%，因此若體內脂肪含量能夠維持在這種比例以內，則大致可算是正常的。舉例來說，若一個人的身高是160公分，體重是60公斤，則用任何公式計算，他都不能算是一個肥胖型的人。但若他是一個骨架細小型的人，且脂肪量又有15公斤左右的話，他的脂肪量就已達其體重的25%，明顯地是肥胖者了！但若他的脂肪只有9公斤的話，其脂肪量只佔體重的15%，則由任何角度去看，他都不能算是肥胖型的人！下圖係將正常者與肥胖者以對比的方式列出來的對照表。但若您常運用各種方式鍛