

# 營養透視

## 是耶非耶的概念

／趙天成

**最**近看到美國報章上登的頭條新聞：「吃橙皮會有愛因思坦的頭腦。」不料第二天報章上的頭條新聞又說：「有一個人吃橙皮過量而死。」

由於美國社會言論自由，加上售貨員的推廣及專家的斷章取義，使很多是耶非耶的概念由假變真。筆者在此勸讀者小心廣告者的手法，別誤信這些概念，而去錯誤地購買其產品。在此讓我們一起看看一些概念的正誤觀。

**概念#一**、如果你想增加你的活動能力，在運動之前你應吃大量的碳水化合物（CARBOHYDRATES）。

**正確觀念**：在很多的競賽之前，都有碳水化合物的大食會（CARBOHYDRATES LOADING PARTY），這都是主辦單位賺錢的手法之一，參賽者往往要附十至二十元去參加。而這些大會通常在賽前一星期舉行，對一星期後的比賽應沒有很大的幫助。SUZY

SILVERSTEIN 是美國的註冊營養師。她說：「麵包及麵條所含的碳水化合物，的確可以供給能量，但也不用超量的吃用。因為在每一個人體內，已存有能量，足夠兩小時的運動量。」

**概念#二**、運動前不應吃東西

**正確觀念**：MARILYN GUTHRIE，美國營養協會一註冊營養師說：「應在運動前三小時吃一小餐，但不要吃糖份高的食物，因為體內會分泌出胰島素，去分解食物中的糖分，而會使體內的血糖減低。」

**概念#三**、有些食物如葡萄柚(Grapefruit)可以化解體內的脂肪。

**正確觀念**：葡萄柚只是較為健康的食品，並不能化解體內的脂肪。世上沒有一樣食物，可以自動化解體內的脂肪，只是食物內的脂肪含量多與少的分別。美國食物及藥物管理局估計百分之廿五在美國居住的人是超重。減肥是沒有捷徑的。最好的減肥方法是注意均衡飲食

及有適量的運動。美國最新的食物標籤法例，能提供消費者選擇食物的資料。例如：吃那食物所供給的熱量多少、脂肪的含量、膽固醇的含量、鹽的含量、碳水化合物的含量、蛋白質的含量、維他命、礦物質的含量等等，最近有一問卷調查，百分之七十的人都認為新的食物標籤以前的容易明白；而百分之六十三的人，因為有新的食物標籤而改變他們的飲食習慣。因為他們發現以前他們喜愛吃的食物太多脂肪、膽固醇、鹽份。

**概念#四**、燕麥糖 OAT BRAN 可以醫治「肛門癌」

**正確觀念**：從研究出找高纖維的食物實有助防止「肛門癌」；但不應只吃同一類的食物，需要均衡飲食。吃不同類的高纖維的食品，例如：穀類、生果及蔬菜等。Jodie Shield，美國一註冊營養師說：「在世上沒有一樣食物，能供給給你一切所需的營養素」據美國癌病研究中心的提議，平均每天每人應吃二十至三十克的纖維。但世上沒有一食物吃後能使你不發生癌病。

**概念#五**、最快的減肥方法是幾天不吃飯

**正確觀念**：「禁食」會使你的新陳代謝率減低，而會防止你減肥。當你再次吃的時候，你會增加食慾，往往會使你增肥。通常最先減肥的是五至十磅的水份。你的身體會在不知不覺中自動調整。要減肥的方法很簡單：均衡飲食，多吃蔬果，少吃含脂肪高的食物，並且做適量的運動。此方法不但不用收費，而且更有效。

**概念#六**、乳酪所含的脂肪比冰淇淋少

正確觀念：答案是有時是對的，乳酪所含的脂肪可以與冰淇淋相等，最主要的是看你吃的乳酪加入的調味料是什麼。有一次我到一家餐館吃自助餐，飯後甜品是乳酪。但調味料有十多種，人之常情多多少少都加一些調味劑。你可以想像那些「引誘」會使我們吃進的脂肪，熱量增加多少。

概念#七、Diet 汽水是完全減肥的飲料

正確觀念：雖然 Diet 汽水所含的熱量少，但它含有磷，而磷會妨礙身體吸收鈣質。汽水中所含的 Aspartame (nutra Sweet) 經過研究到現在並沒有找出有何不良的副作用，但也有飲用 Diet 汽水之後的人會頭痛，作嘔及不安的副作用。每一個人的身體不同，有這些副作用也不奇怪。

概念#八、你不要吃太多蛋白質

正確觀念：蛋白質對運動健將是十分重要的。在劇烈的運動當中，我們會消耗更多的蛋白質。美國每人每天營養指南 U.S.RDA 提議，每人每天應吃一〇〇克的蛋白質，但不要吃過量，因為當身體吸收蛋白質時，處理分解之後有副之產品，會增加你腎的工作，嚴重的後果會使你身體「缺水」。

概念#九、有一些「快餐店」的食品是健康的

有一個調查，十個有九個在美國居住的人都會吃「快餐店」的食品。請不要誤會「快餐店」的食物不好。它們也能供給你所需的養料。但有一樣要注意的是「快餐店」的食品通常是多脂肪多鹽的。現在的「快餐店」有很多的

選擇，你可以選擇沙律及低脂肪的沙律油一起進食。很多「快餐店」如：麥當勞都有「營養分析表」Nutritional Guide。不妨拿一份來看看。這樣你會對你吃進體內的食品更了解。

營養學是一門十分有趣的科學。隨著科技的進步，每年有不同的新產品推出市場，你口味，煥然一新。若你對你的健康關心，不妨留意選擇你吃的東西。在此祝各讀者健康快樂。



## 營養花生米

／覺非

### 材料：

1. 帶皮花生米一磅半
2. 八角三個
3. 鹽 1/4 茶匙
4. 生抽及老抽醬油各半湯匙
5. 蠔油二茶匙

### 做法：

1. 帶皮花生米用清水浸泡兩小時，然後將水倒掉，再用清水洗淨。
  2. 帶皮花生米放入鍋內，加清水約三杯半及八角，用大火燒開後轉至中火，繼續煮約一小時。
  3. 加鹽生抽及老抽醬油，攪勻後煮五分鐘。
  4. 加入蠔油拌勻後轉成大火，經常攪動，待汁稍乾即成。
- 附註：材料在中國雜貨店均可買到，此食物帶去旅行最宜。