

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《112》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：林元媛、李佩蓉

第一一二期《中華民國一〇九年十一月十五日出版》

超加工食品 and 肥胖

「怎麼辦~體重老是減不下來！」—這可能是許多現代人的困擾，早餐都是便利商店的肉鬆麵包、奶酥麵包，午餐就吃速食店的漢堡、炸雞和可樂，晚餐自己微波義大利麵，搭配可口甜蜜珍珠奶茶。天呀！忙碌的現代人，常常三餐完全沒吃到蔬菜和水果，飲食整個失衡得厲害，更驚人的是....怎麼全都是加工食品啊~」。近幾十年來，由於食品加工技術發達，更佳的可用性(availability)、可負擔性(affordability)和高度市場行銷(marketing of highly)，使得全球食品體系正發生顯著變化。根據研究顯示，國家收入程度和民眾攝取超加工食品的熱量百分比有顯著的正相關，2000~2012年間，美國家庭購買的包裝食品和飲料中，超加工產品佔了民眾每日熱量攝取的61~62%，加拿大(2001年)佔55%；在中等收入國家如巴西(2008~2009年)，超加工產品佔青少年和成年人總熱量攝取分別為25%和21.5%。越來越複雜的食品加工方法，除了讓食物口味多變化之外，也改變了食物的結構和營養成分。攝取「加工食品」取代「新鮮食物」，對於我們的健康到底是好是壞？



別讓方便的超加工增加您的體重！

超加工食品可能有令人暴飲暴食的隱憂，且與肥胖的發生具有相關性。西班牙 2016 年發表研究—SUN (University of Navarra Follow-Up) study：追蹤 8451 名大學畢業生(體重非過重或非肥胖個案)共計 8.9 年，比較超加工食品攝取量與體重的關係，結果顯示超加工食品攝取量最高組別，相較於攝取量最低組別，**體重過重或肥胖的風險為 1.26 倍**。另外，英國「國家飲食和營養調查(2008~2016 年)」，6143 名參與者(19 至 96 歲)，結果顯示超加工食品攝取量每增加 10%，BMI 和腰圍分別增加 0.38 kg / m² 和 0.87 cm，肥胖率則增加 18%。

為什麼攝取超加工食品會增加體重和肥胖的風險？可能的因素如下：

1. 熱量密度高，其中包含過多的飽和脂肪、反式脂肪、糖和鈉含量

研究發現：人們每餐進食食物的份量大致相同，因為控制食物攝取量的調節是依據進食的份量，而不是進食的熱量。因此選擇低熱量密度的食物，去代替熱量密度較高的食物，可以增強飽足感並有助減少熱量攝入，是減重期間很常使用的策略，例如餐前先進食蔬菜和開水。反觀超加工食品的熱量密度高，相同份量食物中，易攝取過多的熱量，造成體重增加。

2. 富含精製碳水化合物

依據肥胖症的碳水化合物-胰島素模型理論，碳水化合物含量高的飲食，會增加胰島素分泌，並改變胰島素反應，造成過多的營養素轉移到脂肪組織的儲存，並導致細胞內部飢餓的狀態，最終飢餓感和食慾都增加，新陳代謝被抑制，因此發展成肥胖症。此外，超加工食品中較高的精製碳水化合物或脂肪含量，會有類似成癮的飲食行為和過度消費。

3. 缺乏纖維、質地精緻

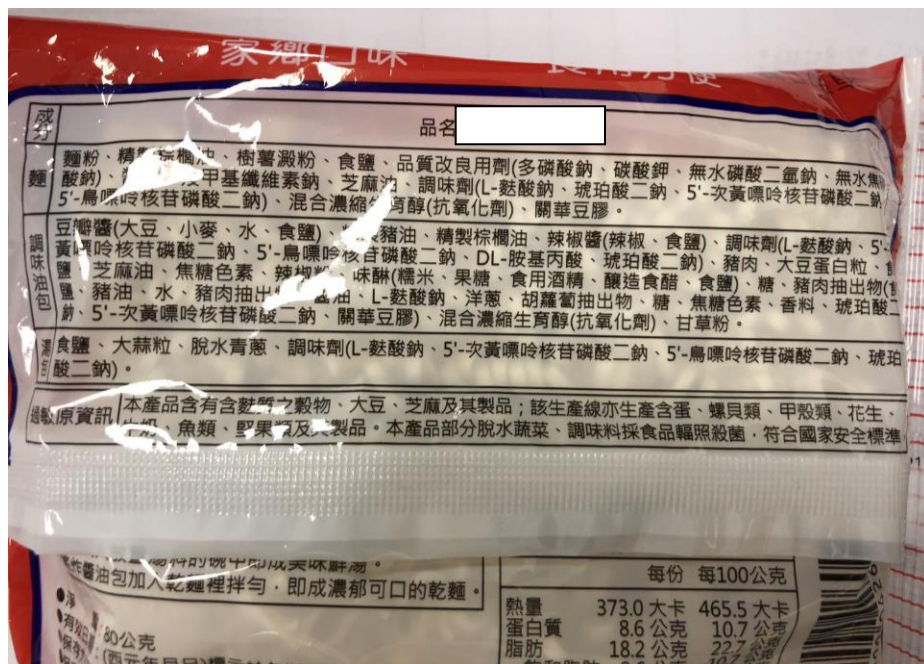
食品質地在加工過程中改變，更容易咀嚼及吞嚥，這可能會延遲飽足感的神經訊號，進而過度進食。

4. 大份量包裝且便於使用，只需簡單的準備即可食用

大份量及方便性可能會改變飲食方式，當人們在從事其他活動(如看電視時)同時進食。進食速度的加快和不專心的進食，會中斷消化和神經機制發出飽足感，可能導致過度攝食。

方便不一定是你的唯一選擇！

經過加工製程的食品，的確讓食品增加許多優點：延長保存期、增添風味、包裝完整、便利易於取得、成本較低...等。但超加工食品不僅對於體重控制有危機，也有許多研究報告提醒我們，對於心血管疾病、腎臟病和代謝症候群等慢性疾病，也有顯著不利的影響。當你看著超加工食品的外包裝成分欄，種類繁多的各種添加物，要放進口裡或分享親友時，是不是有種不踏實感呢？



聰明的健康守護者，除了看食品**營養標示**外，同時也須關心**食品的成分**。

試著讓飲食內容增加新鮮食物或低加工食品的比例，例如：調味乳改為鮮乳、精製麵包改為地瓜或全麥饅頭、火腿和加工肉排改為新鮮肉品或雞蛋和豆腐；多花一點心思，不但能減少肥胖、罹患慢性病的風險，同時也可以重新體驗新鮮食物的美味！

| | 原本 | 調整 |
|----|-------------|----------------|
| 早餐 | 肉鬆麵包+奶茶 | 地瓜+荷包蛋+鮮奶 |
| 午餐 | 漢堡+炸雞+可樂 | 水餃+燙青菜+芭樂 |
| 晚餐 | 微波義大利麵+珍珠奶茶 | 自助餐 4 菜 1 湯+香蕉 |

參考資料：

Hall et al., 2019, Cell Metabolism 30, 67–77 M. Askari et al., 2020, International Journal of Obesity