

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《65》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：黃清水

主編：李蕙蓉

編輯：徐佳郁 莊富如

第六十五期《中華民國九十八年四月十五日出刊》

吃出好氣色、好體態



現代人工作繁忙、壓力大、三餐不正常，很多人期望能以最簡單、方便的方式，達到美麗健康，於是「吃的保養品」大受年輕美眉、OL族青睞。根據食品工業研究院調查，2007年台灣整體保健營養品的市場規模達五百億元，其中又以美容、瘦身產品占市場15%。然而，訴求讓你臉色好、肌膚光滑、有彈性的口服保養品，真能讓人青春不老？值得讓荷包失血嗎？

大多數醫生、營養師對各種養顏保健產品的態度多半是「不反對，但也不鼓勵、不推薦」，因為許多產品沒有確切的證據證明其效果，而這些強調養顏的「營養素」若是以食物的型態被攝取，呈現出來的價值就可能有所不同。天然食物中有許多成分包括礦物質、維生素，甚至化學物質等，在許多科學家的努力下被發現，例如兒茶素、酚、茄紅素、類黃酮素、葡萄子素等，讓食物提升到健康保健等不同的層級，食物複合性的營養成分及安全性，更是許多市售的膠囊片錠無法取代的。

讓營養師來說說，大家關心的『美』的話題。




◎補鐵讓妳好氣色

攝取足夠的鐵，不只能避免貧血產生的不適，也可改善貧血所帶來的蒼白氣色。衛生署的國人營養健康狀況調查顯示，四歲以上的女性在不同年齡層都會發生缺鐵的問題。因此，攝取足夠的鐵質是件重要的事。

日常飲食中攝取含鐵量高的食物，減少影響鐵質吸收的物質，就可以避免缺鐵的風險，例如三餐中的一餐，進食瘦紅肉(如：豬肉、牛肉)，就可攝取足夠的鐵質，而素食的朋友可選擇深綠色的蔬菜，如：菠菜、紅莧菜、綠花椰菜、蕃薯葉，以及紅豆、黃豆、黑芝麻等食物。

研究報告指出，每75毫克的維生素C約可以促進3~4倍的鐵質吸收速度，而咖啡、茶會妨礙鐵質吸收，一杯茶約降低60%的鐵質吸收，咖啡約40%。

保鐵飲食小叮嚀：

- 1.最好同時搭配富含維生素C的食物一起進食，如：蔬菜、水果等。
- 2.不妨在吃完牛排、豬排等紅肉，以水果代替茶或咖啡，增進鐵質的吸收率。
- 3.建議有貧血疑慮的人，在飯前、飯後兩小時內盡量避免喝茶或是咖啡。



◎鈣質讓妳亭亭玉立

根據國內統計，六十歲以上的人口中，16%患有骨質疏鬆症，其中80%是女性。及早做好保骨的工作，可以避免骨質疏鬆帶來的病痛，更可以避免駝背產生的不方便、不美觀。最新的研究也顯示，高鈣飲食不止預防骨質疏鬆症，同時有助於體重控制，更是不發胖的秘密武器，愛美的人怎可以忽略它！

天然食物含有豐富的鈣質，例如奶類食品是鈣質的重要來源，豆類食物裡的黃豆、黑豆、花豆、豆腐、豆皮和豆漿，帶骨的魚類，如：小魚乾、銀魚，深綠色蔬菜的花椰菜、甘藍菜，紫菜、海菜、海帶，及堅果類的黑芝麻、杏仁等，都是含鈣食物。

飲食中高蛋白、高鹽、高磷酸，會影響鈣質的吸收，除了考慮攝取鈣質的量之外，會影響吸收的問題更不容忽視！

固鈣飲食小叮嚀：

- 1.避免高磷酸食物：火腿、香腸、熱狗、瓜仔肉等，及洋芋片、可樂等
- 2.避免高鹽分食物：肉醬、鹹魚、臘味、醃製菜、速食湯、海苔醬等各類加工製品及各類調味品、醬料汁。

- 3.攝取高蛋白飲食應搭配各類蔬果。



◎天然食物也可以抗氧化

研究顯示，抗氧化物質有預防癌症、減少動脈硬化、保護皮膚結締組織的功能及改善皮膚老化現象的功效，而常見的抗氧化物有維生素E、C與β-胡蘿蔔素，植物性化學成分更是抗癌抗老的新寵兒。植物性化學成分是一種天然物質，如：異黃酮素(Isoflavones)、茄紅素(Lycopene)、蒜精(Allicin)、引朵(Indoles)、兒茶素(Catechins)等。

哪些食物含有這些好成分呢？包括綠茶、蘋果、杏仁、綠花椰菜、蕃茄、甜椒、芒果、菇類、糙米、芝麻、橄欖油、大蒜、蘆筍、紅葡萄柚、木瓜、海菜、薑、甘藍、全穀類，及豆類等，在均衡飲食的前提下多用這些食物來搭配，不僅有豐富的抗氧化物質還有對人體有利的高纖維質，讓健康更加分喔！



◎信或不信的傳說

傳說1：多吃豬腳、雞翅有助美膚嗎？

很多民眾相信「吃什麼補什麼」，多吃膠質（膠原蛋白）豐富的豬腳、雞翅、魚皮、牛筋，可以補充膠原蛋白。其實所有肉類連皮吃，都可以吃到膠原蛋白，但很難說有多少膠質能被腸胃吸收，再帶到皮膚。而且這麼吃也同時吃進不少熱量和脂肪，得不償失。且膠原蛋白裡多半是非必需胺基酸，人體可以自行合成，不必刻意補充，維持飲食均衡就可以了。



傳說2：喝骨頭湯補鈣！

經檢測證明：骨頭湯裡的鈣含量微乎其微。董氏基金會指出，很多人在熬骨頭湯時，加醋或檸檬加速鈣的排出，其實喝70碗240毫升大骨湯所攝取的鈣，才相當於一杯牛奶，且可能不小心喝進較多的動物性油脂。因此，嚴重骨質疏鬆症患者單純靠喝骨頭湯，絕對達不到補鈣的目的，切莫為骨頭湯補鈣的傳言所誤。



傳說3：葡萄乾補鐵！

一般人以為的補鐵聖品，葡萄乾100公克的含鐵量有1.5毫克，所含的維生素及礦物質大部份雖比相同重量的葡萄多，但熱量卻高出5倍，相當於吃下5份水果（每份60大卡）。建議不必吃太多，對它的功效也不必有過多的期待，乾燥水果不能取代新鮮水果的營養價值。

造就美麗的食譜

餐別	菜名	材料	份量	特色
早餐	烤吐司	全麥吐司	2 片	全麥吐司比白吐司富含較多營養素
	生菜沙拉	水煮蛋 美生菜 小黃瓜 杏仁片 低脂沙拉醬	1 個 30 克 20 克 1 茶匙 1 大匙	1. 維生素容易在烹調時遭到破壞，有時改吃生菜沙拉，可保留更多營養素。 2. 堅果富含礦物質及膳食纖維
	低脂牛奶	低脂牛奶	240c.c.	一天攝取 1~2 杯奶類
午餐	薏仁飯	薏仁 白米	30 克 30 克	薏仁富含纖維，在中醫上薏仁具有美白功用
	香菇滷雞	去皮雞腿肉 香菇 紅蘿蔔	70 克 20 克 20 克	將主菜加入菇類可提高纖維質量，也可減少過多肉類攝取
	蕃茄豆腐	大蕃茄 豆腐 植物油	50 克 50 克 1 茶匙	蕃茄含有茄紅素，豆腐含有大豆異黃酮
	蘆筍炒魚片	蘆筍 雕魚 植物油	50 克 30 克 1 茶匙	蘆筍富含維生素 A
	花椰菜湯	青(白)花菜 香油	30 克 少許	花椰菜含引朵等抗氧化物質
	水果	芭樂	半個	芭樂是維生素 C 最高的水果
	午點	無糖綠茶	無糖綠茶	1 杯
晚餐	五穀飯	五穀米 白米	30 克 30 克	五穀飯比白飯有較多的鈣、鐵、維生素 B 群
	地瓜蒸排骨	地瓜 排骨	30 克 70 克	地瓜含纖維量高，可幫助排便
	甜椒牛柳	牛柳 紅黃綠甜椒 植物油	30 克 50 克 1 茶匙	甜椒富含維生素 C，可幫助牛肉的鐵質吸收
	涼拌白木耳	白木耳(乾) 小黃瓜絲 金針菇 紅蘿蔔絲	5 克 20 克 20 克 10 克	白木耳富含水溶性纖維，涼拌可減少油脂的攝取
	莧菜小魚湯	莧菜 小魚乾	30 克 5 克	小魚乾富含鈣質
	水果	柳丁	1 個	柑橘類水果富含維生素 C

