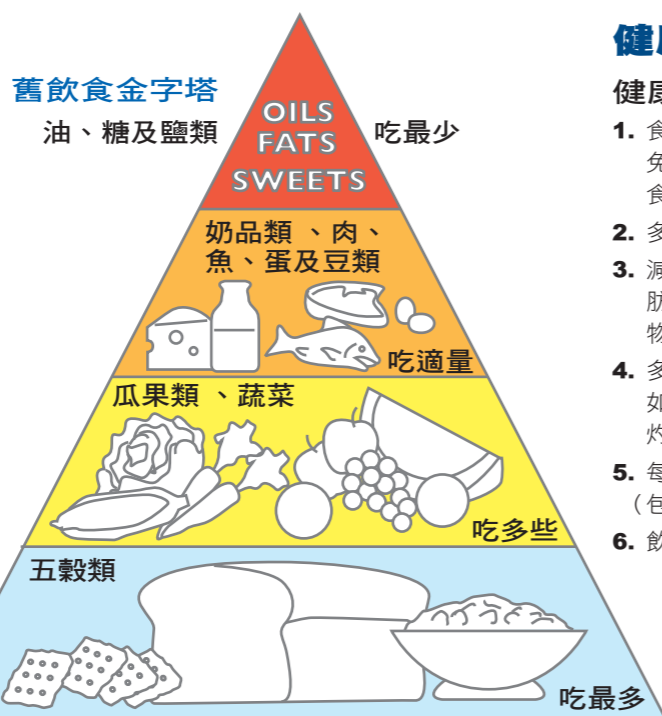


意味深「腸」 均衡飲食

腸胃健康第一步

香港中文大學醫學院院會每年都會舉辦健康展覽，2009年以腸胃健康為主題、名為「意味深腸」的展覽已圓滿結束（見2009年9/10月號《生命力》報導）。一如往年，大會印製了以展覽主題為內容的小冊在會場派發，《生命力》會一連數期轉載，與讀者分享更多與腸胃、營養有關的知識。今期刊載的是「均衡飲食」一章。



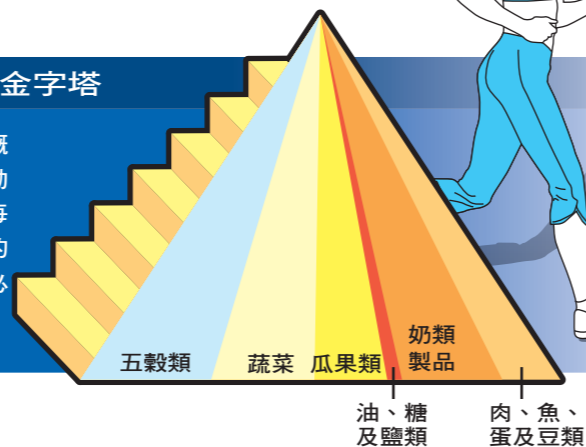
健康飲食金字塔

健康的飲食原則：

1. 食物的選擇要多元化，避免偏食，每餐應以五穀類食物為主。
2. 多吃蔬菜，水果。
3. 減少進食含高鹽份、高脂肪、經醃製或高糖份的食物。
4. 多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、焗、烩、白灼、煮等，避免煎炸。
5. 每天飲用很 6-8 杯的水份。（包括清湯、果汁、清茶）
6. 飲食要定時和定量。

美國最新的飲食金字塔

除了保留均衡飲食的概念外，同時新增了運動的重要性，因此養成每天至少運動30分鐘的習慣亦是健康生活的必要元素。

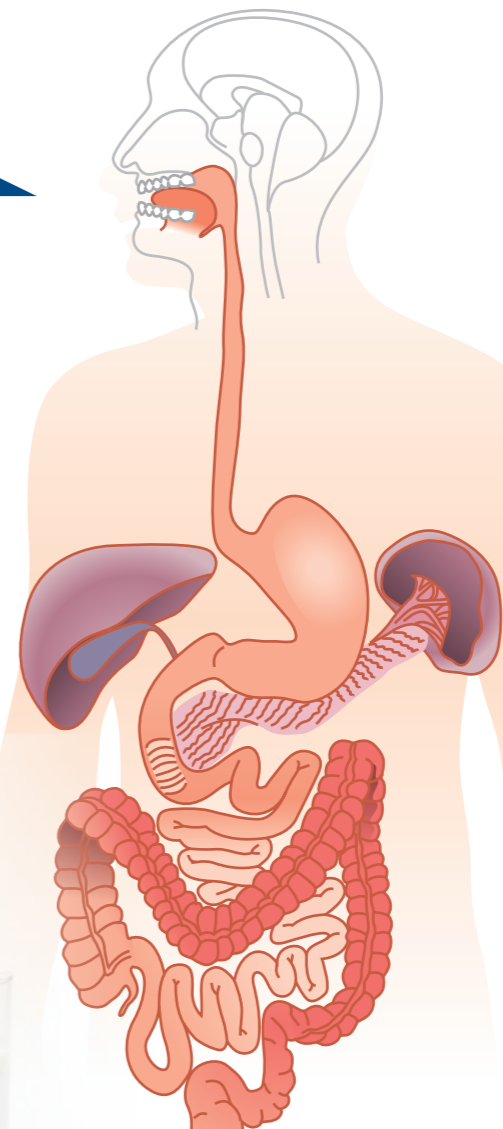


你知道嗎？

1克碳水化合物能提供約4千卡熱量。由碳水化合物經消化後成為的葡萄糖是大腦和神經系統的主要熱量來源。

何謂代糖？

代糖意思為糖的替代品，具有較濃的甜味，但熱量則比一般的甜味劑低，為減肥人士和糖尿病患者提供另一個較便利的選擇。代糖現廣泛應用於食品中，常見的代糖有：木糖醇（Xylitol），甜菊糖（Stevia），山梨糖醇（Sorbitol）及阿斯巴甜（Aspartame）等。



營養元素

1. 碳水化合物是日常飲食中熱量的主要來源，也是提供熱量來源的首選。身體會將之分解成葡萄糖以提供能源予身體細胞，組織和器官作新陳代謝之用。基本上碳水化合物可依據身體消化和吸收的速度分為簡單（單糖，雙糖）和複雜（寡糖，多糖）兩種。

簡單的碳水化合物包括：所含有的食品：

蔗糖 (Sucrose)	砂糖
果糖 (Fructose)	蜂蜜，水果
半乳糖 (Galactose)	奶類製品
乳糖 (Lactose)	奶類製品

複雜的碳水化合物包括：所含有的食品：
澱粉質 穀類製品

2. 脂肪是高熱量的來源，每克脂肪可提供9千卡熱量，是身體用以儲存能量的主要元素，並負責運送脂溶性維他命（即維他命A、D、E及K）。

另外脂肪亦用以防止人體在嚴寒的環境下損失熱量，也保護體內器官免受震盪。

脂肪的學名為三酸甘油酯；我們可根據其化學結構分為飽和脂肪和不飽和脂肪。經身體消化後可提供各種脂肪酸。

食品廣告中常強調不飽和脂肪較飽和脂肪健康，背後的原因到底是甚麼呢？

	飽和脂肪	多元或單元不飽和脂肪由
化學結構	由飽和脂肪酸所組成，不含C=C鍵	不飽和脂肪酸所組成，含有多個或一個C=C鍵
食物來源	主要來自肉類，奶類產品，例如牛油。亦有植物油來源，例如椰油、棕櫚油	多元：主要來自植物，例如紅花、太陽花、大豆、粟米、棉花子又或魚油。 單元：主要來自動、植物產品，例如橄欖油、菜籽油、花生油
對健康的影響	增加血液中的膽固醇含量，增加患上血管硬化，心血管疾病的風險	能有效降低血液中的三酸甘油酯，膽固醇及低密度脂蛋白（攜帶膽固醇到身體各部分，預防心臟病，心律不整及降血壓）

資料來源：食物安全中心網頁 <http://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?%3Aproject=medlineplus&query=carbohydrates>

3. 蛋白質是一種複雜的有機化合物；它是由20種胺基酸，透過不同的排列串成。蛋白質對我們的身體非常重要，然而，身體不能製造所有胺基酸，部分種類的胺基酸必須從食物中吸取。

蛋白質的功用主要有4項：

1. 生長和維修

結構性蛋白質，是組成身體結構的重要材料（例如，角蛋白形成頭髮、指甲的部份組織，膠原蛋白是構成軟骨的關鍵成份），故此蛋白質有助細胞增新和維修。

2. 催化作用

酶（enzyme）是最常見的一類蛋白質，它們催化生物化學反應，控制身體的新陳代謝。

3. 傳遞信息

部份荷爾蒙屬於蛋白質，它們能夠把信息，經過血液循環系統，傳送到目標細胞，影響目標細胞的活動。

4. 免疫作用

抗體是免疫系統的重要蛋白質。當白血球感應到抗原或外來物質時，就會釋放抗體，把它們消除。

縱使蛋白質對身體非常重要，但過量攝入亦會引起嚴重後果。如果吸取過多蛋白質，身體將不能把它們全部儲存。過多的則會被肝臟分解，再經腎臟把分解後產生的毒素清除。若然腎臟有毛病，如慢性腎衰竭，腎臟功能衰退，患者將無法清除蛋白質分解後的毒素，以致毒素累積，影響其他細胞的活動。因此，醫生一般會建議腎病病人減少進食蛋白質，減輕肝臟和腎臟的負荷。

資料來源：
<http://www.nutritionstrategy.com/nutrition/fat.htm>
<http://www.medicinesonline.com/articles/p/2/Polyunsaturated-Fat/Unsaturated-Fat.html>

維生素	溶解性	功用	因缺乏而產生的疾病	食物來源
A	脂溶	幫助視桿細胞產生色素 保持食道，呼吸系統和皮膚健康	夜盲症 角膜軟化症（keratomalacia）： 缺乏維生素A，造成角膜、結膜上皮乾燥、變質，其後出現角膜基質層的壞死、崩潰。	魚肝油，牛奶，蛋黃，芝士 紅蘿蔔中的胡蘿蔔素能夠在肝臟轉化成維生素A
D	脂溶	幫助鈣和磷酸鹽的吸收	佝僂病 骨質軟化病	魚肝油，牛奶，蛋黃，芝士 皮膚可以在陽光下製造維生素D
E	脂溶	抗氧化作用，保護細胞免受自由基（呼吸作用的副產品，氧化能力很強）的影響	會引致神經毛病，通常是手部和腳部的神經退化	植物油（vegetable oil），堅果（nuts），綠葉蔬菜
K	脂溶	幫助血液凝固	容易出現瘀傷，齒齦和鼻子容易流血，月經失血較多	綠色蔬菜，例如菠菜



4. 食用纖維是指植物中不能被身體消化的多糖。它們能從水果，蔬菜和穀類中攝取。一般分為可溶性纖維和不可溶性纖維兩大類。

儘管它們沒有營養價值，但卻是一個均衡飲食必須的一部份。它們的功用在於：

- 增加食物的體積，令人較快有飽的感覺
- 幫助消化，防止便秘。

5. 維生素是一種有機化合物，我們只需小量便可。

- 維生素不能釋放能量，但對身體新陳代謝的調節起了極大的作用，因此適量攝取維生素可以保持身體強壯健康，相反，缺乏維生素就會導致嚴重的健康問題。
- 維生素按其生物化學作用，分為維生素A、B、C、D、E、K，左表集中討論維生素A、D、E、K。



營養的適量攝取猶為重要，因為過量攝取可引致肥胖。肥胖症是指身體質量指數（BMI）大於標準（即22）

成人BMI (kg/m ²)	健康風險
30 或以上	嚴重超重
25 - 29.9	超重
18.5 - 24.9	一般體重
18.5 以下	過輕

身高體重指數（BMI—body mass index）
BMI = 體重（公斤）/身高（米）²
 過度攝取脂肪會令膽固醇積聚於血管壁內，導致高血壓，並有可能使血管閉塞而引致冠心病。體重過高亦會提升患上高血壓、糖尿病、心臟病及某幾類癌症的機會率。



資料來源：
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietaryfiber.html>
http://www.hpb.gov.sg/hpb/default.asp?TEMPORARY_DOCUMENT=1769&TEMPORARY_TEMPLATE=2
www.herbno1.com/component/content/article/259-weight-loss-dir/1608-1608.html?directory=32-21k
<https://www.acnp.org/publications/neuro5thgeneration.aspx>
<http://www.hkda.com.hk/nutrition3.html>
<http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/fat/index.html>
<http://www.autopenhosting.org/hk-diabetes/fatty.htm>
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002468.htm>
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietaryfats.html>
 其他資料來源：
http://www.jtfr.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_015.asp
[http://ods.od.nih.gov/FACTSHEETS/VITAMINE.ASP#ridley, M. \(2006\). Genome. New York, NY: Harper Perennial. ISBN0-06-019497-9](http://ods.od.nih.gov/FACTSHEETS/VITAMINE.ASP#ridley, M. (2006). Genome. New York, NY: Harper Perennial. ISBN0-06-019497-9)
 Maton, Anthea; Jean Hopkins, Charles William McLaughlin, Susan Johnson, Maryanna Quon Warner, David LaHart, Jill D. Wright (1993). Human Biology and Health. Englewood Cliffs, New Jersey, USA: Prentice Hall. ISBN 0-13-981176-1. OCLC 32308337.
 Lieberman, S, Bruning, N (1990). The Real Vitamin & Mineral Book. NY: Avery Group, 3.
 vitamin - definition of vitamin by the Free Online Dictionary, Thesaurus and Encyclopedia
 Dietary Reference Intakes: Vitamins The National Academies, 2001.
<http://www.merck.com/mmhe/sec12/ch154/ch154a.html>

香港十大癌症與致癌元兇的關係

	鹽及醃製品	紅肉	總脂肪/飽和脂肪和脂肪攝取量	肥胖	酗酒	吸煙
肺癌			●		●●●	●●●●
肝癌					●●●●	
大腸癌		●●	●	●	●●	●
胃癌	●●					
鼻咽癌	●●●					●●
直腸癌		●●	●	●	●●	●
乳癌		●	●	●●	●●	
食道癌					●●●●	●●●●
胰臟癌		●				●●●
白血病						

- = 證據顯示有密切關係
- = 證據顯示較有關係
- = 證據顯示可能有關係

其實只要從生活細節入手，你和我都能夠有效地預防肥胖。

1. 採購食物方面：

- 宜多選購精瘦的肉類，大豆，魚或去皮的雞肉等以防止吸收過多脂肪。
- 選擇天然的低脂肪食物，如水果，蔬菜。
- 減少進食煎炸和加工食物，如甜圈，曲奇餅等。
- 應避免購買午餐肉、香腸、腩肉、臘味、燒味等食物。
- 避免食用過多蛋黃，芝士，雪糕等奶類製品。
- 避免進食反式脂肪，如植物牛油。

2. 烹調方面：

- 每天食用不超過六茶匙油量。
- 選用蒸、焗、白灼、鹵水等烹調方法。
- 避免骨頭湯，宜用瘦肉、蔬菜，瓜類作湯料煲湯。

3. 進食方面：

- 避免食用油脂和皮層，並且撇去浮在湯汁面上的油。
- 避免食用濃汁和濃湯汁如甜酸芥汁。
- 燉品盡量少吃。
- 多選擇脫脂或低脂奶、低脂芝士及酸乳酪。
- 減少出外用膳。✔

