

孫雅瑄：十一點後就算是熬夜；八點後就算是吃宵夜。

翰林驚聲

講題：吃出健康、吃出美

主講人：專業營養師孫雅瑄（現任中央研究院專任助理）

時間：五月十六日晚上七時

地點：B711

主辦單位：美食社

（記者邱啟原攝）

【記者鄭素卿整理】「大家知道什麼是營養素嗎？」為了讓大家了解營養對身體健康的重要，孫雅瑄分析道，能被身體吸收的就叫營養素。有些人常節食不吃東西，恢復正常飲食後再吃反而發胖，「一個人若長期在飢餓的情況，身體就會自動的囤積東西。」，所以你應該正常的吃東西，更需要補充健康的蛋白質。

營養素包括醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質，「尤其是後兩項，缺乏時你將會有疲倦、累的感覺。」每天都要吃三碟的蔬菜、五份的水果，「如果不喜歡，也可以用果汁的方式把它吃進去。」便秘會造成頭痛、長痘痘，「這樣你每天進去那個小小房間時，就不需苦練『降龍十八掌囉』。」現在有些年輕人十七、八歲就有痛風，是因為他們都缺乏一種重要的營養素——水，「一天至少要喝八大杯的水，也就是2000cc，」在你還沒感覺口渴時就應該喝水了，如果你已經感到口渴，就表示你的身體已經缺水了，「水的品質也很重要喔，儘量不要喝加工過的飲料。」纖維也是重要的營養素，「每天至少要吃十六到三十公克，可以幫助排便。」

想要擁有健康，除了吃很多的健康食品外，「當然不能吃『毒藥』喔。」對身體產生無益處反而有害的「垃圾食物」，最毒的第一大類是：油炸物。那些鹽酥雞、臭豆腐、油條的油都已被氧化了，無法提供很好的營養素，「每天吃一小茶匙這種油，一年後就會心肌梗塞、中風。」你是麥當勞常客嗎？同樣的馬鈴薯，炸的熱量是烤的六到十倍，吃多了可是會發胖的喔。

第二種垃圾食物是：煙燻食，蛋白質經過碳烤、燒烤後會產生褐色結塊反應，產生的物質是一種致癌物，「甜不辣本來是黃色的，烤完卻變成褐色，就是有了致癌物。」孫雅瑄說。第三種是：蜜餞，「蜜餞裡加了大量防腐劑、鹽，跟吃一顆藥一樣，一顆蜜餞肝臟要花兩個小時解毒，吃多了臉上小心會有『違章建築』喔。」第四種是加工過的肉製品，如紅紅的香腸、臘肉，這些東西含有大量亞硝酸鹽，吃多了會得膀胱癌。

淡水名產魚丸是大家的最愛，你知道為什麼有些魚丸又白又Q嗎？「因為加了硼砂且經過了『漂白』加工。」真正的好魚丸是帶點透明的，吃起來有咬勁、不會澀。第五種是：豆干。素食類多半經過加工精緻，吃素的朋友們最好不要吃素魚、素雞……等。

還有，含大量色素及糖精的飲料，也是對身體不好的食物，「所謂百分之百的果汁

，是果汁濃縮後再加入糊狀物、色素及酸劑調成的。」孫雅瑄接著說：「把小朋友的乳牙丟進可樂裡，第二天就會被腐蝕。」所以，常喝可樂的人可得小心「骨質疏鬆症」喔。第六種：餅乾，餅乾只含有一些碳水化合物和熱量，「吃多了可是會胖喔。」第七種是菸、酒、咖啡及口香糖，英國研究發現，口香糖內含有大量糖分，「吃很少還是會胖。」第八種是：加工食物，脫水蔬菜或丸子、關東煮，「這些食物只有熱量，沒有營養素。」

你還把藥當成有病治病、沒病強身的「仙丹」嗎？每吃一顆藥，你的肝臟要花兩小時為你解毒，肝臟不好臉上的「違章建築」就容易囂張，為了你的健康與美麗，「十一點後就算是熬夜；八點後就算是吃宵夜囉。」記得十一點後就該讓肝臟休息，「肝若好人生是彩色的喔。」孫雅瑄叮嚀道。

2010/09/27

