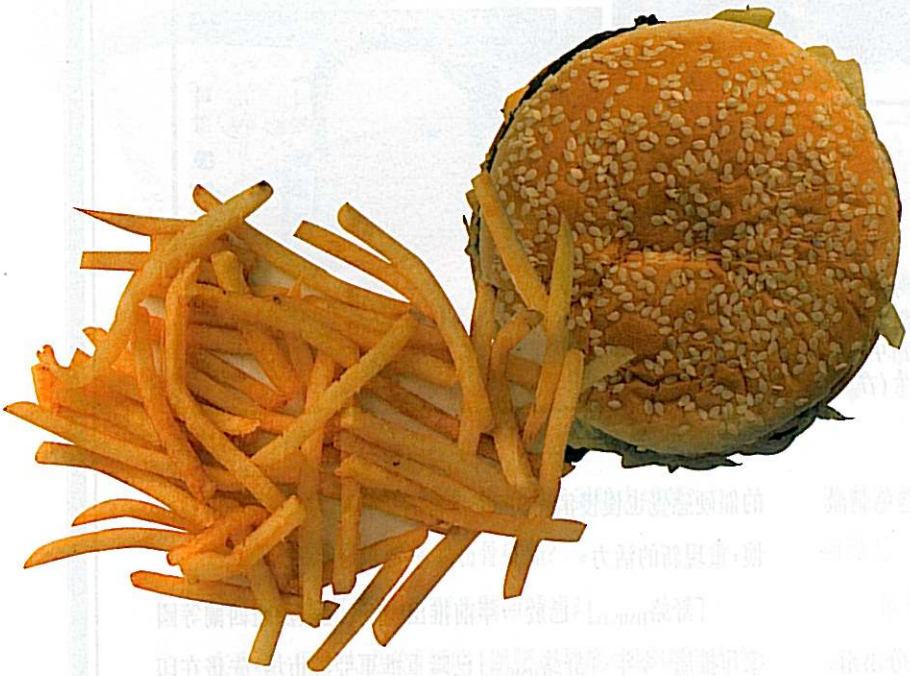
遠離「無益食物」作個健康飲食人



漢堡包、薯條加汽水；麵包、炸雞翼加咖啡已成大部份香港人的主要餐食；不論是早晨全餐，抑或中午自吃，還是晚飯宵夜，都以一些缺乏營養的小食代替正餐。無怪乎，身邊的人不是身體過胖，就是沒精打采、骨瘦如柴。這與不健康的飲食習慣不無關係。

在上期，讀者們已瞭解食物營養與身體健康和疾病的關係，現在就讓我們查究各種對身體沒大益處的飲食習慣。

快餐食物

快餐中的油膩食物含大量脂肪及膽固醇（如薯條及炸雞），欠缺新鮮蔬菜；而且食物中含大量味精、食物附加劑及鹽份，多吃對身體有害。

過多脂肪的害處

過多脂肪積聚在體內及器官（如心、肝、腎及腸臟）會加速器官的衰老及病變。

另外，因肝、膽病患者膽汁分泌較少，不利消化脂肪，所以應少吃脂肪的食物。

而腸道病患者腸胃功能較弱，吃油膩食物只會加重病情。

重複使用食油的害處

當食油經多次重覆加熱煎炸各種食物後，油中的維他命及胡蘿蔔素會被破壞。而且油的脂肪酸亦會在加熱時被氧化而破壞。此外，油中部份有機物會因熱化而形成致癌物，嚴重影響健康。

過多鹽份的害處

食鹽即氯化鈉，當體內的鈉含量增加，鈉會積聚於細動脈壁，造成高血壓。

高膽固醇的害處

膽固醇是一脂性物質，為構成細胞膜、神經組織及合成激素的元素之一。

但吃油脂太多會導致高血膽固醇，膽固醇沉積在血管壁，會令血管變窄，及引起動脈硬化，導致高血壓，甚至血管閉塞。若發生在心臟血管，即引起冠狀動

脈心臟病（冠心病），造成心肌梗塞以致猝死。

若腦血管閉塞或破裂，可導致中風，造成半身不遂及死亡。

令人增加壓力的食物

咖啡

咖啡含咖啡因能刺激中樞神經，使人感到精力十足。一天若吸取超過5杯咖啡的咖啡因量，則會增加壓力性激素分泌，導致血壓升高、心跳加快、頭痛及眩暈。還會感到興奮、焦慮，及引致無法休息。

糖果、汽水

糖本身並無害處，但在消化糖和把它轉化為能量的過程都需要維他命B雜。所以吸收過多糖會使維他命B雜缺乏，危害其他身體機能（如維持正常的神經系統）。若食物中的維他命B不足可使人感到疲乏、易發怒、神志不清和抑鬱。

酒

酒含酒精，經人體吸收後可轉化為能量。若在短時間內大量喝酒，肝臟便不能及時處理所有酒精，血液酒精含量上升會造成急性酒精中毒（醉酒）。嚴重的酒精中毒可致命。

飲酒後的身體反應

- 「溶解」大腦的抑制能力，令判斷力降低及神智不清
- 血壓及體溫降低
- 視覺、聽覺及味覺受影響
- 身體失去平衡及手震

給喝酒人士的忠告
(1) 注意營養均衡，尤其多吃蛋白質
(2) 切忌大量喝酒
(3) 切勿空肚喝酒
(4) 懷孕期間應停止喝酒
(5) 酒後不應駕駛及操作機器
(6) 每天不能喝超過4瓶啤酒或240毫升烈酒

長期飲酒的後果
肥胖
肝硬化、肝癌
消化性潰瘍
陽萎（性無能）、不育
心機能衰退
胎兒發育不正常
損害腦神經和智力衰退
貧血
慢性胰臟炎

食物附加劑

加工食物多含食物附加劑，它們是在製備或烹調的過程中加入了化學合成物，以防止食物變壞及改良食物味道和賣相。

食物附加劑種類繁多，如抗氧化劑(Antioxidant: BHT、BHA)、色素(Colouring)、防腐劑(Preservatives)及調味劑(Flavouring)等，其中不少會對人體產生副作用。某些更可致癌、如煙燻食物中的多環芳香族化合物(Polycyclic Aromatic Compounds)。

即食麵

當中所含的鹹水豬油、化學調味料、抗氧化劑及在加工過程殘留的過氧化脂質，不但使麵質變硬，影響消化，更有害身體。長期食用可導致高血壓和動脈硬化。

清涼飲料（汽水及各類包裝飲品）

含大量糖份的飲料，缺乏維他命及礦物質。多喝會刺激胃部，影響腸胃功能，令人食慾不振。其中附加劑以防腐劑、甘味劑及合成着色素為主。其中，可樂飲品採用的磷酸味料對骨骼有不良影響，不宜多喝。

香腸類食物

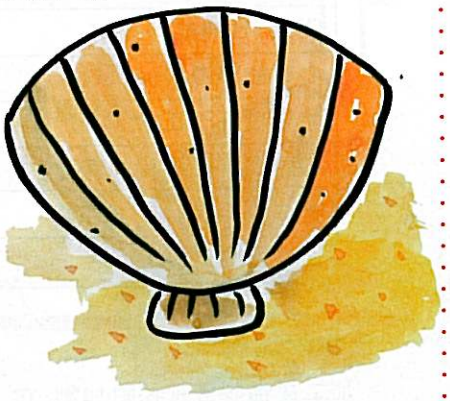
含重合磷酸及磷酸鈉等化合物，

阻礙鈣質吸收，導致體質脆弱及腰痛。

食物衛生及減肥

要飲食健康，除了懂得選擇食物，還要注意食物衛生。進食不潔的食物可感染腸道傳染病（如甲型肝炎、霍亂、痢疾及食物中毒）。

貝殼類食物



貝殼類食物若處理不當，可導致食物中毒，徵狀包括：唇及手部麻痺、嘔吐、肚瀉、頭痛及眩暈等。

預防方法

1. 小心選購

—— 購買新鮮、外殼完整及沒有異味的貝殼類食物

—— 留意盛載的器皿及養水是否清潔衛生

—— 不要光顧無牌小販

2. 清洗

—— 用清水洗擦外殼

—— 把貝殼食物放在清水中浸養，待其自行排出污物

—— 清洗貝殼食物的內臟

3. 烹煮

—— 必須徹底煮熟方可食用

—— 貝殼阻礙熱力滲透，應盡量除去

壽司、魚生類食物

壽司、魚生等生吃或冷盤食物容易滋生各種有害細菌，引致食物中毒。

預防方法

—— 選擇管理妥善及環境衛生的食肆

—— 在短時間內，把食物吃完、防止細菌滋生

節食＋減肥藥≠健美？

人人都希望體態輕盈，身裁窈窕，但錯誤的減肥方法不但不能達到理想效果，更對身體造成傷害，以下是一些減肥建議：

—— 減少進食高熱量食物（煎炸食物、濃肉湯、糖果、甜品、糕餅、汽水等）

—— 多吃蔬菜水果

—— 減少油、糖及酒等調味品的用量，改用薑蔥等低熱量配料

—— 保持均衡飲食，過度節食可引致營養不良，嚴重影響健康

* *減肥藥不能長遠有效地控制體重，胡亂服用或不按照醫生指示服用更有損健康。*

素食的益處

- 植物含有豐富纖維素，可減低患腸癌、痔瘡、窒息症、便秘和膽結石的機會。
- 減少動物脂肪及膽固醇的攝取量，有助減低患心臟病及血管硬化的機會。

素食的弊處

- 單一的植物不能提供所有人體所需的胺基酸（蛋白質的組成物），不恰當的配搭容易造成維他命B12、鐵質及鈣質的缺乏。

素食建議

- 吃素時應加入奶類、蛋及豆類以補充營養。
- 適當的食物配搭（如穀類配豆類、種籽果仁配豆類等），以提高蛋白質的運用率。
- 一般人誤信植物油比動物油含較少熱量。其實所有油脂的熱量相同，所以肥膩的素食同樣能導致肥胖。

資料由香港中文大學醫學院院
96健康展覽籌委會提