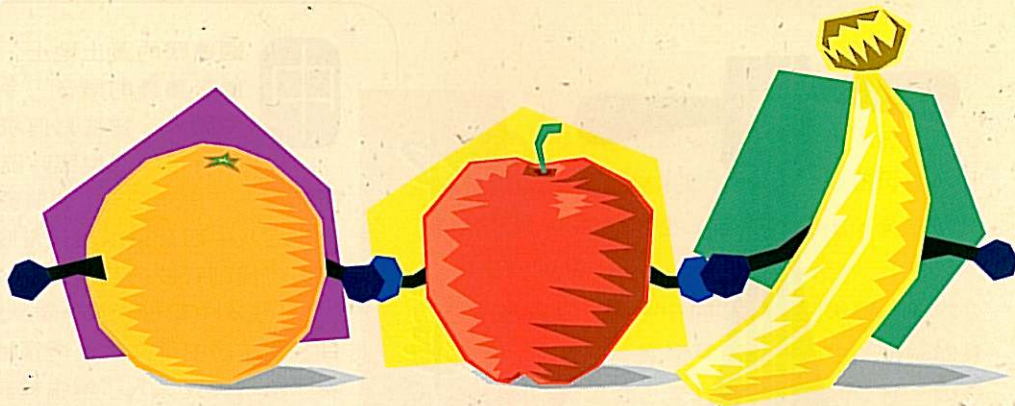


考考你的營養常識

□ 本刊記者



隨

着世界潮流對健康的重視，身處潮流大都會的香港，我們或多或少耳聞或目睹不少有關營養、健康的知識。然而，我們對這方面的認識又是否足夠令我們提高警覺、健康愉快地生活下去？還是只是一知半解，對一些常識仍然搞不清楚？不妨試試以下的問題，看看自己是專家還是外行人。

3

多重及單一不飽和脂肪較飽和脂肪佳，因為它們含較少卡路里及脂肪量。

- a. 對。
- b. 錯。

4

根據衛生處的食物金字塔顯示，沒有節食的人應進食較多不同種類食物。你記得金字塔從底至頂的食物分佈次序嗎？

- a. 麵包及穀類；水果及蔬菜類；肉類及奶類；脂肪、油膩及糖類食物。
- b. 水果及蔬菜類；麵包及穀類；肉類及奶類；脂肪、油膩及糖類食物。
- c. 麵包及穀類；肉類及奶類；水果及蔬菜類；脂肪、油膩及糖類食物。
- d. 成人應選擇 a，兒童則選擇 b。

5

碳水化合物含脂肪量低，並能提供身體所需熱能。以下哪一句關於碳水化合物的描述是錯的？

- a. 碳水化合物分為單純及合成兩種。
- b. 單純碳水化合物存在於麵包、意大利粉、薯仔等食物中。
- c. 美國建議每人每日從碳水化合物中吸收 50 至 60% 卡路里。
- d. 糖是碳水化合物。

6

以下哪一項是「好」的膽固醇？

- a. HDL（高密度脂蛋白）
- b. LDL（低密度脂蛋白）
- c. VLDL（極低密度脂蛋白）
- d. 全都不是。

1

以下哪一句關於纖維的說法是對的？

- a. 纖維分為可溶性及不可溶性纖維兩種。
- b. 纖維能被消化並轉化為熱能。
- c. 燕麥纖維證實能有效降低膽固醇。
- d. 豆類不但含豐富蛋白質，還含大量纖維。

2

雖然未經證實，但很多科學家相信抗氧化劑有助防癌，以下哪一組維他命屬抗氧化劑？

- a. 維他命 C、維他命 E、維他命 K 及維他命 B12。
- b. 維他命 C、維他命 A、葉酸及維他命 B 成員。
- c. 維他命 E、β 胡蘿蔔素及維他命 C。
- d. 所有維他命均為抗氧化劑。

答案

1a 纖維分為可溶性與不可溶性兩種，可溶性纖維能溶於水中。纖維不能被消化及轉為熱能，但卻有助清理腸道，減低患上腫瘤的機會。麥片、芝麻、菠菜都含可溶性纖維；豆類、栗子、穀類則含不可溶性纖維。

2c 維他命E、 β 胡蘿蔔素及維他命C都是抗氧化劑。抗氧化劑能抵抗氧化程序，研究者相信抗氧化劑能損害導致衰老及某些疾病的細胞，對抗身體內的自由基，使體內系統保持穩定平衡。果仁、葵花籽、薯仔、紅蘿蔔、菠菜、奇異果、橙及士多啤梨等均含豐富抗氧化劑。

3b 多元及單元不飽和脂肪酸被推介，並不是因為它們含較少卡路里及脂肪，事實上所有脂肪的卡路里及脂肪的含量都相同，只是多元及單元不飽和脂肪酸能減低血液中的膽固醇水平。太陽

花、粟米、黃豆含多元不飽和脂肪酸；而橄欖油則含不飽和脂肪酸。

4a 我們應吸收大量麵包及穀類食物，其次是蔬果、奶類及肉類，含脂肪量高、油炸及糖分食物則少吃為宜。

5b 碳水化合物確是分有單純及複雜兩種，但麵包、意大利粉含有的卻是複雜碳水化合物，因為複雜碳水化合物需較長時間消化，而單純碳水化合物則可輕易被糖分分解。要小心，過量吸收碳水化合物會造成痴肥及糖尿病。

6a HDL（高密度脂蛋白）是好的膽固醇，因為它能移去血中膽固醇，膽固醇會黏着它在血管內游走。相反，低密度及極低密度脂蛋白則會帶來膽固醇。我們身體內的膽固醇含量應低於200，高於240已達危險水平。