

# 減糖好處多

【編譯組】

世界衛生組織表示，成人與兒童都應該減少每日碳酸飲料和甜食的攝取量，以降低肥胖與蛀牙的風險。

根據聯合國專家表示，成人目前平均每日吃下的熱量約為50克或12茶匙的糖，而美洲地區成人的平均攝取量更高達100克。專家建議，應該將熱量攝取量減至目前的10%以下，若能將攝取量降到5%以下，就再好不過。

世界衛生組織營養部門主任法蘭西斯科醫師 (Dr. Francesco) 在一篇報告中指出：「我們有足夠的證據支持，如果糖的攝取量低於總攝取熱量的10%，就能有效降低過重、肥胖與蛀牙的風險。」

美國人喜歡吃甜食，但糖分食用過量會造成如糖尿病和心血管方面的疾病。目前，每一個美國人每日平均攝入約20茶匙的糖，相當於320卡路里。但醫師建議婦女每日不應攝取超過100卡路里的添加糖 (約為6茶匙)，男性則不應攝取超過150卡路里的添加糖 (約為9茶匙)。

但到底如何在飲食中減少糖份的攝取？以下提供三

個步驟作為參考：

## 一、學習使用茶匙目測糖量

食品標籤上一般都以「克」列出糖的含量，但大部分的美國人無法了解這到底代表多少糖份。如果以一般人常用的測量單位，如杯或茶匙來代替，就易懂許多。

## 二、儘可能減少糖的使用量

不要受限於時下流行的飲食警告，你不需要把糖從你的飲食中完全剔除，只要吃得策略性即可。例如口渴時選擇喝水，不要喝汽水，這就減去了140卡路里，早上選吃低糖早餐麥片，喝咖啡時使用味道較淡的奶精，肚子餓時補充無鹽杏仁堅果，不要選吃增強體力的巧克力棒等，都是容易做到的減糖方法。

## 三、訓練味蕾

我們的味覺是可以調整、訓練的，我們對甜味的標準也會因為飲食習慣發展出一個門檻。例如，許多人一開始無法接受黑咖啡或無糖茶，但長時間下來，反而會偏好不加糖的飲料。因此，只要有耐心，人是可以把自已訓練成喜歡甜度較低的食物。

## 答覆讀者：吃代糖有助減肥？

### 喝豆奶會增加乳癌復發率嗎？

黃豆含植物異黃酮(isoflavones),又稱植物雌激素。它的功能和人體雌激素並不類似。其引發乳癌機率遠低於動物雌激素。根據美國癌症研究所(AICR)的研究報導，每天以1-2份的黃豆食品取代紅肉(豬、牛和羊肉)或其它加工肉品並不至於增加乳癌復發率。1份的定義是8盎司豆奶或1/2杯黃豆。但不建議服用合成的異黃酮濃縮劑。

值得提醒的是喝酒則會提高乳癌罹患率及復發率。如果無法滴酒不沾，也應限制不超過每天1份，1份的定義是5盎司酒、12盎司啤酒、或1.5盎司的烈酒。

我一直不清楚用什麼油炒菜比較好，我知道橄欖油的沸點低，適合冷拌，而我們家冷拌菜吃得不多。聽說椰子油對身體很好，沸點高可炒菜，但我的膽固醇高，合適嗎？我現在就用一般的芥子油和蔬菜油，很想聽聽你的意見。

相信很多人也有同樣的困惑。其實橄欖油的煙點(smoke point)可達華氏375-405度，一般用來炒菜(避免大火煎炸)是沒問題的。最好以熱鍋冷油開始烹飪，不要等見油冒煙才放菜入鍋。通常蔬菜也不宜久炒，不然會破壞許多營養素。另外可採用汆燙或水蒸的方式來料理也不錯，蒸好後再加點橄欖油或麻油來調味都很省事。至於花生油或葡萄籽油可適用於高溫油炸食物。

因橄欖油含很高比例的單元不飽和脂肪酸，對提高好膽固醇(HDL)和降低壞膽固醇(LDL)都有助益，換言之，有利心臟健康，值得推薦。由於椰子油中含很高的飽和脂肪酸成份，有可能提高血液LDL的風險，故美國心臟學會未建議民眾經常使用。

多吃高蛋白保健品能助我增加肌肉？

其實不須特別補充保健品。攝取均衡的飲食最有效，其中包括對蛋白質的攝取。若單靠補充蛋白保健品未必能助你肌肉健壯，主要關鍵仍在增加體能鍛鍊。其次還須注重碳水化合物化合物的攝取，更有利強壯肌肉。碳水化合物豐富的食物包括澱粉(宜全穀類)、蔬果、乳製品等。另部份碳水化合物將轉化為糖原(glycogen)貯存於肌肉中供作身體熱量主要的來源。

所謂一份的堅果有多少？生的或烤熟的是否卡路里有別？

通常1盎司的果仁，約一小把稱為一份。例如：20-24粒杏仁、16-18粒腰果、7粒核桃、40-45粒開心果(pistachios)、28粒花生(其實它屬豆科植物)。不論生的或烤熟的，它們都含160-190的卡路里、5-7克的蛋白質。建議選購註明無鹽或低鹽，並不經油炸、不裹糖衣的種類為佳。

### 吃代糖有助減肥？

據耶魯生物與醫藥雜誌的研究報告：改用代糖對減肥效果不彰。又因吃太多代糖將干擾身體對甜味的感應，引響正常新陳代謝，久之甚至產生體重增加的後果。其次代糖也會破壞腸內的益生菌。如果想減少副作用，可選擇較為安全的天然甜味劑，例如甜葉菊(stevia)。它的甜度是白糖100-300倍，宜少量使用。美國食品藥物管理局提醒消費者勿購葉狀或含生甜葉菊萃取物(crude stevia extracts)種類，以保食安。

胡紹菲 專欄

作者為註冊營養師 RDadvice@gmail.com



專家表示，減少攝取糖份對人體好處多。(Getty Images)



## 秋天的火花(三) 談女性的中年危機

上一篇談到年屆中年的蘇菲在孩子離家求學就業後，透過通訊軟體與大學時代學長自強取得聯絡，雖然好像得到一個心靈交流的管道，但是也引發了內心的自責與掙扎，於是她尋求專業諮詢師的協助。

諮詢師幫助蘇菲看到自己內在對於親密關係的渴望，蘇菲發現，寫給自強的文字，其實有許多是自己內在的對話，自強只不過是她自我投射的一個對象。再者，她也回想起當年與先生交往時，其實先生也是個情書高手，他優美的文筆與炙熱的情感，深深打動了她的心，他們也曾如此深刻地交流過啊！只是脫去了戀愛的神秘面紗，穿上婚姻這件樸實的衣裳之後，天天面對彼此日常生活中真實平凡的一面，那些屬於精神層面、形而上的話語，似乎就說不出口來了！

諮詢師鼓勵蘇菲透過書寫來整理並抒發自己的心情，但不需透過自強，而是與內在的自我交流，或是可以寫給同性的密友，以免陷入對先生不忠的罪咎感。其次，蘇菲需要與先生好好面對目前兩人關係的狀態，可以進行伴侶諮詢，找出兩人關係陷入瓶頸的原因，醫治彼此在婚姻關係中的受傷，了解空巢後兩人在關係中的需要，重新討論對關係的期待，甚至訂出計畫，一步一步重新找回兩人愛的關係。

除了與先生的關係需要重燃愛火之外，蘇菲發現，自己對生活的熱情似乎也消失了，自從結婚生子之後，自然而然地把家庭當作生活中心，孩子小時候每天工作八、九小時之後，匆匆忙忙地接送他們運動、才藝、補習，還要料理他們的吃喝拉撒睡和督促功課，生活忙得團團轉，偶而請假，不是孩子生病就是在家整理家務或出門採買，從來沒有為了自己而好好休息過；等到從職場退下之時，正值孩子青少年，加州華人多升學壓力特別大，自己也常常為孩子的事忙得焦頭爛額，更不用說放慢腳步來想想自己要甚麼。走到現在，孩子都已離家有自己的生活，蘇菲除了處理日常的家務，剩下的時間就透過社群網絡關心瞭解他們，好像想不出有甚麼生活的重心；此時，自強的出現，恰似那投入平靜湖水的小石頭，立刻成為單調生活的中心，很難不抓住蘇菲的心。所以，蘇菲領悟到，自己必須找到人生下半場的目標與意義。蘇菲想到一些充滿活力的朋友，有人退休後重拾年輕時的興趣：畫畫、學樂器、參加合唱團等；有人組成登山健行隊，三五好友固定一起在附近爬山、健身兼聯誼，一段時間就來個長征，去國家公園登山旅行；有人熱衷園藝，在花園中種花種草，感受大自然神奇的生命力與美感；有些人則熱心公益，到圖書館、老人照護中心、博物館等擔任義工或解說員，繼續在社會上貢獻心力與日益豐富的生命經驗；還有不少人則是透過宗教信仰發掘並領會生命的意義。蘇菲決定自己也要走出既有的生活圈，給自己一個新的開始，為接下來的人生，規劃新的一頁。

執筆：陳潔心 華人心理輔導中心 www.chinesecounseling.org

## 請問醫生

# 玻璃體退化引發飛蚊症

醫師周之楷：年齡、高度近視、糖尿病視網膜病變是主要因素

記者李榮/金寶市報導

眼睛的玻璃體原本是透明、呈現膠狀，然而在退化之後，玻璃體會液化變得混濁，退化過程中因為收縮 (shrink)，形成微小的粒子，等於眼球中有了雜質。光線投入眼睛後，碰到這些粒子而產生折射，形成黑點就會感覺看到一些浮游物，也就是飛蚊症 (Floater)。

眼科醫師周之楷說，飛蚊症是玻璃體退化的反應，年齡通常是最主要的因素，很多40到50歲的人開始出現飛蚊症。另外高度近視、糖尿病視網膜病變、眼球出血、發炎 (inflammation)，或是外傷也有可能產生飛蚊症。

「90%飛蚊症患者其實沒有太大的問題，有10%的人會伴隨視網膜病變。」周之楷指出，飛蚊症一般不須積極治療，只要定期追蹤，不必過度緊張；但也可能視網膜已經有破裂，甚至出現視網膜剝離，有失明危險，必須急

診手術。

他表示，飛蚊症到底是不是有伴隨嚴重的視網膜問題，須經過眼科醫師檢查才知道。一般的眼科就可以檢查飛蚊症的狀況，若發現視網膜破裂或者剝落，則須立刻緊急轉介給視網膜專科，以防失明。

視網膜破裂可以使用雷射凝固治療，只須10到15分鐘，門診就可處理；如果視網膜剝離，則須進行手術，方法之一是將膨脹的空氣注入玻璃體，將視網膜推回原本的位置，手術時間大約1小時。

周之楷提醒，飛蚊症不一定是玻璃體退化的問題，高血壓、糖尿病、眼球出血都有可能，若是這些原因就必須趕緊治療。他指出，若視力已經模糊，眼睛感覺有一部分被黑影遮住，就有可能是視網膜破裂或者剝離了，相當危險。

此外，如果眼睛感覺有光線閃過，看到類似有閃電 (flash) 情況，情況恐怕很嚴重，有可能是玻璃體與視網膜突然分開，其中有些地方分開的不完全，對視網膜造成刺激，出現閃光的感覺，必須立即至急診檢查。

醫師周之楷提醒，多數飛蚊症雖然沒有太大危險，但還是要先找醫師檢查確認。(記者李榮/攝影)



### 醫生小檔案

周之楷 (Clement Chikai Chow) 眼科 (視網膜專科) 生於香港、14歲時來美 威斯康辛大學麥迪遜分校學士 威斯康辛大學麥迪遜分校醫學院 伊利諾大學芝加哥分校住院醫師 訓練與Fellowship 2013年起至灣區執業 語言：粵語、普通話、英文、西班牙語 專家諮詢：El Camino醫院

請問醫生 Ask The Doctor 世界日報 El Camino Hospital 合作推出

【「請問醫生專欄」隔周刊出】

# 個人健保人士請千萬注意：紅藍卡轉換期2月14日截止！ 投保加州轉換期2月15日截止！

- 您符合全民健保政府補助嗎？
- 保險公司接受您想看的醫生和醫院嗎？

請找健保專家據以中諮詢 他在灣區6個地點有免費講座。

免費電話： 1-888-855-4061 1-888-771-1668