

天下文化

健康生活 你做對了嗎？

潘懷宗、隋安德、許晶晶
東森財經新聞台——著

30則 你一定要知道的保健新知



57 健康
同學會

最權威的專家為您解讀最新的健康相關科學研究，
擁有30則健康關鍵常識，用知識照顧身體，
保障自身及全家人的健康，生活更安心。

- 005 序 掌握「適可而止、趨吉避凶」的兩大健康新觀念
——潘懷宗
- 007 序 一千個春天 滿滿的緣——隋安德
- 009 序 Update 你的健康觀念——許晶晶

PART 1

讓生活更健康的13個祕訣

- 012 想減重，吃高纖食品，小心踩到地雷？
- 020 父母們請注意：能量提神飲料正嚴重的戕害青少年？
- 028 吃什麼？喝什麼？最不容易便祕！
- 035 用餐五重點，成功減重不復胖
- 042 不沾鍋可以用嗎？
- 048 夜貓子的身體真的比較快完蛋嗎？
- 056 如何保護好你的第二個心臟——腳？
- 063 匪夷所思：空氣汙染竟會提高罹患糖尿病的風險？
- 071 我怕胖，堅果類是好零食嗎？
- 079 全民瘋路跑，我也要加入嗎？
- 088 食物該怎麼買、如何保存？教你看懂標籤
- 098 生活中哪些地方隱藏著看不見的細菌？
- 108 標榜「有機」的食品真的比較好嗎？

PART 2

保健養生的10個祕訣

- 118 如何正確補充維他命？
- 125 自行補充鈣片正確嗎？
- 133 四大類食物可以降低罹患糖尿病的風險
- 143 吃黃豆補充大豆異黃酮，會不會容易得乳癌，或使乳癌復發？
- 151 煮茶論英雄，高膽固醇 say 拜拜！
- 160 吃魚油膠囊沒好處？浪費錢又傷身？
- 167 吃什麼食物可以預防老人失智？
- 175 高鉀飲食是健康飲食的新趨勢？
- 183 如何消除我的內臟脂肪？
- 191 感冒時該不該運動？喝雞湯有效嗎？
咳嗽喝蜂蜜有效嗎？

PART 3

聰明選擇醫療的7個祕訣

- 200 我什麼時候需要做高科技健康檢查？
- 212 我胃痛，需要照胃鏡嗎？
- 217 一次血壓高，算是高血壓嗎？

- 224 如何制定最適合個人的抗癌療程？
- 232 女性停經後，該不該事先使用荷爾蒙來預防疾病？
- 241 打破尿酸對退化性關節炎有效嗎？
- 248 我可以服用 Statin 類降膽固醇藥物嗎？
- 258 附錄一 全球華人知名健康專家潘懷宗博士
——廖家均
- 265 附錄二 我的爺爺——潘若文

用餐五重點， 成功減重不復胖

掌握用餐五大重點，
不僅能減少攝入的熱量，達到減重效果，
還能減少腸胃道的負擔。

對生活步調忙碌又緊湊的現代人來說，吃飯常變成是隨意解決的例行性公事。不少上班族必須一邊吃飯，一邊開會或工作；有些青少年則是老愛邊用餐，邊看電腦、玩手機；許多小孩子更是喜歡拿著遙控器，吃飯配電視。

◆ 吃東西不專心，反而吃更多

不論是吃飯時配電視、配手機，還是配工作，不專心吃東西的結果，不僅會影響身體健康，還會導致身材走樣。英國利物浦大學的羅賓森（Eric Robinson）博士在2013年4月《美國臨床營養學期刊》（*American Journal of Clinical Nutrition*）上發表研究指出，不專心吃東西的人，

像是一邊看電視、玩遊戲、看書，並且一邊吃飯或吃零食，都會比專心吃東西的人吃下更多熱量。

羅賓森博士的研究團隊蒐集了自1997年到2011年間共24項的相關研究報告進行綜合分析，總共有1,202位受試者參與這些試驗。然後，研究人員將飲食模式分為「專心」(attentive) 及「分心」(distracted) 兩組。「專心組」是指能清楚記下自己吃了什麼，並且心無旁騖的吃完一頓飯；而「分心組」則是習慣邊吃邊做其他事情，比如看電視、聽廣播、使用電腦、閱讀書報雜誌等，而且不太在意吃進多少東西，事後也想不起來自己究竟吃了哪些食物。

綜觀研究結果後發現，沒有專心吃東西的人，比起安靜專心吃飯的人，所攝取的熱量平均高出約10%，而且還會連帶影響下一餐的食量，以為自己上一餐沒吃多少，結果又多攝取了25%的熱量，甚至最多可比專心吃飯的人多吃進高達5成的熱量。由此可知，人在進食時的專心程度，將會嚴重影響熱量攝取的多寡。

◆ 狼吞虎嚥，也會吃過量且增加腸胃負擔

除了不專心吃飯之外，大多數上班族最常見的問題，就是用餐時間只有一小時，甚至是半小時。結果，戰鬥式

的用餐方式往往也會讓人吃下更多熱量，原因是位於腦部下視丘的飽食中樞還來不及反應「可以停止」時，就已經在不知不覺中吃進太多東西，尤其是有些餐廳供應的分量比較多，人們只趕著把食物吃完，以致於吃了太多卻不自知，最後覺得肚子很脹，這樣不發胖也難。

吃太快的人，通常習慣大口解決食物，但咀嚼少、狼吞虎嚥，很容易吞下很多空氣，引起脹氣，並加重腸胃的負擔。

因此，用餐的時候，應該要細嚼慢嚥，放慢速度，因為當人吃進一定量的食物之後，身體就會開始分泌瘦素，告訴大腦：「已經快吃飽了，要停止進食了。」但是在大腦傳遞吃飽的訊息之前，吃得又急又快的人可能早已將過量的食物吃下肚。

此外，美國及台灣的飲食指南也都建議民眾，多吃非精緻類的天然食物，像是全穀類食物，不過這類食物的膳食纖維含量高，如果沒有慢慢咀嚼又吃得過多，會增加腸胃消化的負擔，造成身體不適。

► 用餐氣氛佳，減少熱量攝取

你知道嗎？營造適合用餐的環境氛圍，也有助於減少

熱量攝取。美國康乃爾大學市場行銷和消費行為學教授汪辛克（Brian Wansink）博士在2012年8月的《心理學報告期刊》（*Psychological Reports*）上，曾發表研究指出，相較於明亮的燈光及快節奏音樂的用餐環境，在柔和燈光及輕音樂的用餐環境下，比較能延長用餐民眾的吃飯時間，更能減少進食的熱量，讓平均熱量攝取量從949大卡降低至775大卡，減幅大約18%。更重要的是，用餐時的心情比較愉悅，用餐滿意度也會大大提高。

由於一般速食餐廳的用餐環境，包括：明亮的燈光、鮮豔的色彩、容易反射聲音的裝潢及吵雜的音樂，都不是令人放鬆的空間設計。於是，汪辛克博士在美國知名連鎖速食餐廳Hardee's裡，將原本明亮的燈光及節奏強烈的音樂換成間接照明的燈光及緩慢悠揚的爵士樂，同時也更換牆面畫作、桌巾，並擺設植物盆栽及蠟燭。這樣的用餐環境不但延長用餐民眾的吃飯時間，也讓平均熱量攝取量減少，並提高用餐滿意度。

◆ 餐具與食物色彩相對應，影響攝取量

除了用餐環境的氛圍會影響熱量攝取之外，所使用的餐盤大小、顏色，也會改變人們吃下的食物量。汪辛

色系的食物和餐盤會讓人比較難以注意到分量的差異，所以一不小心就吃過量了。

🔔 低卡食物，可能是肥胖陷阱

有些人為了避免攝取過多卡路里，會詳細閱讀食物熱量標示，刻意選擇低卡乳酪、低卡通心粉等食物。但根據2013年《食慾》(Appetite) 醫學期刊上的一篇研究指出，當民眾看到包裝外觀上標示低卡的食品，就會降低防備心，結果反而吃更多，比拿一般食品或高脂食品的人，多攝取了3%的熱量。而研究也發現，BMI較高或體重過重的男性，比較會選擇低卡食品，但事實上，他們應該計算食物的總熱量，而不是把焦點放在低卡或低脂的食品標示上。

因此，不論是吃正餐，或是餐與餐之間的點心時間，都應該養成習慣，注意自己究竟吃了哪些東西，又吃進多少的分量。建議可以在吃東西前後5分鐘，稍微記錄一下這一餐吃了什麼，吃進多少。了解自己的飲食內容，不僅有助於避免攝取過多的卡路里，也能預防肥胖。



健康 小叮嚀

想要專心品味眼前的食物，體驗「慢食」的滋味，其實還有一些小技巧。例如，

- 1 購買小一點的碗盤、餐具，以及瘦高的杯子。
- 2 不要用大盤子裝小食物；選擇底部凸起的容器，這些容器即使只裝一點點的食物，看起來也很「澎湃」。
- 3 餐廳牆面使用冷色系的藍色或綠色。
- 4 裝盤擺飾要漂亮、吸引人，才會讓人慢慢欣賞食物，留下更深刻的記憶。

另外，也可運用美國最新版的飲食指南《我的餐盤》(My Plate)來控制體重，只要將餐盤縮小，就能避免食用過量。不過要注意，儘管餐盤變小，但營養內容的比例不能改變，這樣才能既健康又減重。