

什麼是壞零食？

糖果·巧克力·咖啡·洋芋片·餅乾
·汽水·可樂·含糖飲料·泡麵

正餐七分飽 適度少量多餐 只吃1餐反更胖

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇》從 41 開始，陸續對糖、油脂、蛋白質、巧克力、咖啡、澱粉等做了一系列的分章論述，目的就是要循序漸進地讓讀者充分了解飲食對健康的影響，並有正確的依循法則。

正餐主食講完，本週續論零食。什麼是「壞零食」？就是我們最常看到、在商店裡賣得最多、電視廣告最常播出的那些零食：糖果、蛋糕、餅乾、巧克力、洋芋片、汽水、可樂、含糖飲料等。

以下是關於壞零食的 4 個特點：

(一)糖的含量大多偏高：糖是合法的毒藥，精糖（包括白糖、方糖、紅糖，若是糖精就更不好了），是一種會讓人上癮的東西，它在大腦內成癮的機制，跟海洛因、安非他命、尼古丁、咖啡因等的成分有幾分類似。

但有個例外是巧克力，純黑巧克力中的可可亞，含有生物類黃酮，具消炎、抗老、抗氧化等作用，對身體健康還不錯，但加了糖後就變壞了。可惜一般人愛吃的都是含糖的巧克力。

(二)使用大量精製澱粉：如餅乾、糖果、蛋糕、麵包等，其升糖指數都很高，就和喝糖水、汽水一樣，會讓血糖驟升再降。《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 59》對此已詳細說明，可參見。太精製的食物，不但營養喪失，吃了也會讓血糖不穩，並造成肝、胰、腎上腺的疲乏。

(三)含人工添加物及壞油：如人工色素、香料、防腐劑、抗氧化劑、保色劑、甘味劑、膨鬆劑等。

這些成分都容易降低免疫力，損壞肝臟、腎臟，及造成過敏等現象。即便是法定的添加物，長期累積的毒素，將遠遠超出您的想像。據研究發現：黃色五號，與過動兒有關；硫化物容易致

過敏；甲醛會損傷黏膜與肝臟；糖精會損傷腦力與致癌；亞硝酸鹽亦會致癌；鋁製汽水、可樂，經高溫即會使鋁溶出，損傷腦部；鋁與老年失智症有密切關係，亦會跟體內的鈣、鎂競爭，使鈣流失，造成骨鬆症等。

而市售的洋芋片，拿一片點火可燒 2 分鐘，可見油脂含量有多高，且都是經高溫油炸過、含反式脂肪酸、精製過的壞油，會降低免疫力、破壞細胞膜、加速老化、堵塞血管、形成癌症…等。

(四)壞零食帶來的壞影響：

不健康的零食，不是含有過量的精糖，就是含有氧化的、氫化或精製的油脂，容易使血糖不穩、血管中形成血栓、免疫力下降、注意力不集中…等，造成糖尿病、高血壓、心臟病、X 症候群、肥胖、過敏、過動兒……等。

不論是因為太忙，沒時間吃飯，還是為了減肥，一天只吃一餐，而容易發胖。因為平常處於飢餓狀態，所以一旦進食，身體就會盡可能將那一餐儲存起來，所以「少量多餐」反而可以減肥的道理就在這裡。

吃健康的零食，可以避免正餐吃下太多與吸收太多。當身體知道一天有好幾餐可以吃時，就比較不會餓，也不會急著把吃到的東西轉換成脂肪儲存起來。但並非鼓勵大家多吃零食、少吃正餐，而是建議三餐吃七分飽就好，若二餐間肚子餓，可以適度補充一些優質零食。

據研究，正常人吃下 100g 的糖，抽血檢查白血球吞噬能力立即降低 50%，且持續 5 小時之久。通常一瓶可樂就含有 27g 糖，很多人一天喝好幾瓶，這都嚴重過量，其可怕的後果不堪設想。

(97.3/21: 摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》22)