

# 10個營養誤解

## { 橄欖油不適合烹調中國菜? }



英國註冊營養師  
**余思行:**

橄欖油可以烹調中國菜，研究確定橄欖油在攝氏250度高溫下都不會變質，故用來煎、炒食物都適宜。

至於用來油炸食物，一來需要大量油，烹調成本高，而且每翻用一次都會令其冒煙度降低，加上食物會含較高油分，故應該盡量少吃油炸食物。

## { 生果高糖應少吃? }



英國註冊營養師  
**余思行:**

沒錯，生果的確含有果糖。吸收太多糖分，會影響肝臟，容易變成脂肪肝。不過大家不要忘記生果本身營養價值高，含豐富纖維及維他命，在健康飲食指引中，每日二至四份並不過量。

大家要當心的，是在食物中添加糖分，特別是果糖，因為很多研究發現添加的果糖是其中一個致肥元兇。而進食原個生果，由於果糖量不會太高，同時吸收纖維及維他命、抗氧化物質等，絕對是健康之道！

## { 雞蛋含高膽固醇，應少吃! }



英國註冊營養師  
**余思行:**

每人每日從食物中攝取的膽固醇上限是300毫克，每隻雞蛋含260毫克膽固醇，佔每日攝取上限九成，故很多人認為應該少吃蛋或戒吃蛋。其實大家毋須過分擔憂。

有高膽固醇問題人士，每星期都可以吃二至三個蛋黃，因為有八成膽固醇由人體製造，只有二成從食物中吸收，要控制膽固醇，不是戒蛋黃，而是小心脂肪！尤其是飽和脂肪及反式脂肪，因為會增加血液中的壞膽固醇含量，大家應減少攝取這兩種脂肪，更為重要！



## { 是否吃大燕麥才有降膽效用? }



美國註冊營養師  
**陳勁芝:**

無論大燕麥、小燕麥或是即沖燕麥，其成分都是100%燕麥，理論上在降膽固醇方面不會有大分別。不過在實際食用時，對身體產生的效果是有分別的。

小塊燕麥較方便食用和吸收，故進食後很快令血糖提升。需要控制血糖人士，或減肥人士，宜選擇大塊麥皮，因為消化時間較長，GI（升糖指數）較低，而且較飽肚。相反小塊麥皮，如果沒有其他蛋白質食物配合，吃後兩小時便已經好肚餓。



## { 不吃澱粉質可以瘦? }



英國註冊營養師  
**余思行:**

不可以！喜歡吃澱粉質的朋友多數是較健康及苗條的，完全不吃碳水化合物，身體會提取肌肉中的醣原/糖分，減的大多是肌肉而不是脂肪。肝臟亦會製造醣以應付需求，到時會引起血糖波動，對減肥沒有利。

此外腦部每日需要葡萄糖才能運作，故要吃碳水化合物來補充。女士基本每餐需吃半碗至一碗澱粉質食物，包括飯、麵、麵包，男士最少一餐一碗澱粉質。

缺乏碳水化合物，脾氣較易暴躁，有足夠碳水化合物，人的心情會開朗。故大家應記住，減磅最重要減少油分及糖分吸收，碳水化合物必須有，故此方法是不對的！



## { 減肥是否一定有平台期? 一到平台期即失敗? }



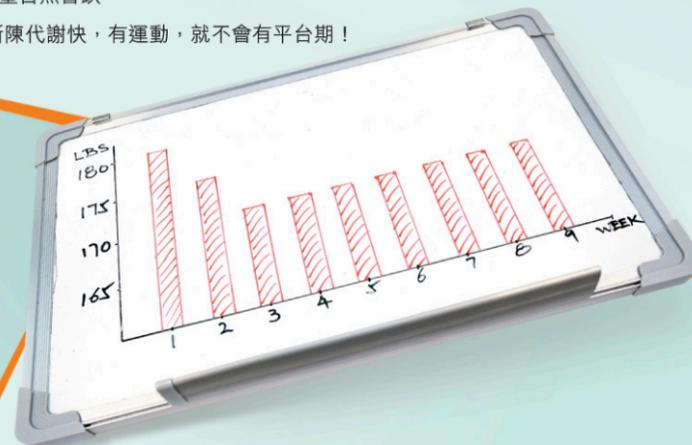
英國註冊營養師  
**余思行:**

很多減肥人士一開始時雄心壯志，體重節節下降，但未幾便停滯不前，稱為平台期，但平台期不一定會出現。如果餐單跟得好，沒理由會停滯不前，當中一定有原因，大多沒有依足指示，吃太多或太少；其次是新陳代謝減慢。

正確的減肥方法，不應一開始將要求定得太高，或將餐單熱量定得太低，而是一級一級向下遞減，例如由一千八百卡路里開始，兩星期後降為一千六百，再之後降到一千四百，逐漸減低餐單熱量及達至營養均衡，有助保持新陳代謝。

不過據我經驗，大多數減肥人士在開始了一段時間後，會逐漸疏懶，運動少了，亦偷雞吃多了。如真的到了平台期，重新檢視有否做不足，如有，糾正，然後再將進食熱量調低，配合運動，體重自然會跌。

如果減肥方法正確，新陳代謝快，有運動，就不會有平台期！



## { 白焗食物最有利? }



英國註冊營養師  
**余思行:**

很多減肥人士都強迫自己吃白焗食物，丁點油也不敢放，炒、煎、煮更是可免則免，其實，減肥人士不應全走油！

減肥飲食可以多姿多采，只要知道健康進食之道，了解到一些平時喜歡吃的東西原來並不健康，你自然懂得從中選擇，而焗、蒸、燒，少油煎等方法都可以減少油分吸收。只要認識自己所需份量，吃得健康，定時吃，毋須全焗食物。

減肥人士亦需要適量油分，每餐應有一茶匙油，才能吸收足夠脂溶性維他命。另外減少鹽分吸收，你會發現味道不及昔日濃郁，但卻能發掘食物的真味！



撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博



## { 生果應該飯前吃? }



美國註冊營養師  
**陳勁芝:**

這是源於減肥天書《FIT一世》的理論，指與其他食物一同進食會影響消化和吸收，另一論調則是飯後果容易肥。

其實吃生果會否致肥，是關乎「量」的問題，如果吃了一碗飯再吃一個生果，整體碳水化合物攝取量就等於一碗飯加一個生果，對大部分人來說都算多，即50+20克，對血糖高及要控制體重人士，這個數字實太多！故我們建議飯後兩小時才吃生果。

有人會說如果是晚飯後，飯後兩小時後已上牀，這就建議飯前吃，故有水果應飯前吃才健康的論調。

如果你正餐吃很少飯，之後吃一個水果便不算多。但到底需要多少碳水化合物，最好諮詢營養師。



## { 吃魚好過吃豬牛? }



英國註冊營養師  
**周明欣:**

很多人認為魚類低脂，豬牛羊多數較多脂肪，所以吃魚比吃豬牛更利減肥！

沒錯，魚類大多含較少脂肪，例如100克龍剛魚只有2克脂肪，同等份量牛肉則有8.5克脂肪，豬肉則含12.6克脂肪，自然是吃魚較着數。不過如果你愛吃魚腩、炸魚皮，你所攝取的脂肪，絕對不會比牛柳、瘦肉為低！

所以愛吃魚人士，應少吃魚皮、魚腩等含高脂位置。

魚亦含膽固醇，有高膽固醇問題人士要特別小心別吃太多魚頭，因為該部位正是含膽固醇位置。

吃魚選低脂就最醒目嗎？不一定，因為深海魚類所含的奧米加三脂肪酸，能改善膽固醇和有抗炎作用，故我們應每星期吃兩次深海魚，以補充有益脂肪。含奧米加三的深海魚類，包括三文魚、鯖魚、吞拿魚等。

如果你是減肥人士擔心吃下太多油，可以少油烹調方法，例如蒸、焗、燒，刺身亦是好方法。☺



## { 人造牛油比牛油差? }



美國註冊營養師  
**陳勁芝:**

很多人認為人造牛油，即植物牛油有反式脂肪，反式脂肪是多種脂肪中最差的，會降低血液中的好膽固醇，同時提升壞膽固醇，故不應吃人造牛油。

沒錯，部分植物牛油經氫化過程，產生反式脂肪，這種脂肪比飽和脂肪更差，特別是一些硬身植物牛油。即是植物牛油差過牛油啦！

不是，你應該小心閱讀標籤，因市面上很多植物牛油（如圖）已經不含反式脂肪。

最差的是硬身、含有反式脂肪的植物牛油，烹調糕點時的固體菜油。購買硬身植物牛油時應檢查清楚是否含有反式脂肪。而牛油含飽和脂肪，亦不見得有益，故大家應小心攝取。

