

# 吃對了嗎？ 6 個你常犯的營養迷思

「每天一定要喝 8 杯水」、「綜合維他命有益健康」、「吃宵夜一定會發胖」……，專家的意見可能徹底改變這些你深信的健康原則。

## 每天要喝 8 杯水？

大多數人認為，每天喝 8 杯水（2000cc）有益健康。

但近幾年，國外有些報導提出不同意見。有專家指出，不一定每天必須喝足 8 杯水，喝太多水也會為身體帶來麻煩。

### 究竟太多、太少是指多少量？正常人每天喝多少水才恰當？

科學研究指出，人體每天從尿液、流汗或皮膚蒸發等流失的水分，大約是 1800~2000cc，所以才說，健康成年人每天需要補充 2000cc 左右的水分。

但，2000cc 水分不一定都由喝水獲得，應該把食物裡的水分一併算進去。

其實，我們每天吃的各種食物內含很多水分。例如，大部份蔬菜、水果 90% 以上是水，而像雞蛋、魚類中也有大約 75% 的水。粗略估計，我們吃一餐飯，至少可以由食物或湯裡攝取到 300~400cc 的水。

因此，扣除三餐中由食物攝取的 1000~1200cc 水分，我們每天約需再喝 1000~1200cc 開水，平均上午 2 杯、下午 2 杯，就算做好基本工。

不過，水的需求量必須視每個人所處環境（溫度、濕度）、運動量、身體健康情況及食物攝取量等而定，沒有標準值。

不過，有些人的確需要多喝一點水，包括痛風、腎結石患者，保險的方法是遵照醫師建議。

## 綜合維生素有益健康？

不少營養專家提醒大家，維生素不是多吃多補，所以不要去吃單劑補充品，如維生素 E、鈣片等，但每天可以吃一顆綜合維生素，安全又實際。

不過，現在卻又有專家警告，連每天吃一顆綜合維生素都可能出問題。

因為，某些綜合維生素裡的維生素、礦物質劑量，高到超過了安全值，而且愈來愈多研究也指出，高劑量的維生素對健康及預防疾病沒好處，反而會增加某些疾病的風險。

例如，最近幾個國外大型研究指出，血液中維生素 A 濃度高的人，罹患骨質疏鬆症的風險也比較高。另外有研究發現，攝取過量維生素 A，會增加 2 倍的骨折風險。而且，我們攝取的維生素 A 會累積在體內，不像水溶性維生素（如 B 群、C）能隨尿液排出體外。

根據衛生署訂定的「國人膳食營養素上限攝取量」，及美國國家科學院的「安全攝取上限」（UL），成人每天維生素 A 的攝取量，包括來自食物及補充品，總計不宜超過 3000 微克。但有些國外的綜合維他命裡，維生素 A 劑量單顆就高達 4500 微克，已經超過安全攝取上限。

所以，我們如何聰明又安全地選擇綜合維生素？

1. 看營養成分標示，選擇各種營養素劑量接近 100% 的每日建議攝取量（RDA），最好不要高於每日建議攝取量的 150%。
2. 產品清楚註明適用對象、使用方法、禁忌、保存方式等。
3. 購買合格產品。注意包裝上是否有「衛署藥製第 XXX 號」或「衛署藥輸字第 XXX 號」，及製造商、進口代理商、聯絡方式等資訊。
4. 知名品牌、藥廠生產的產品，較有保障，黃士懿認為，並且產品應該提供客服電話，消費者不妨試打，看能不能得到關於產品的專業諮詢。

## 膽固醇高的人不能吃海鮮？

常聽到膽固醇數值過高的人說，他不能吃海鮮，因為蝦貝類含太高的膽固醇量。

但實際上，營養專家們說，這些人更應該注意的是飽和脂肪高的肉類及其他食物。因為，食物中飽和脂肪對膽固醇的影響，遠比食物本身含的膽固醇大許多。

營養界一般會用「膽固醇、飽和脂肪指數」（CSI）來衡量食物對膽固醇的影響，而不是單看食物裡的膽固醇含量。

若以這個指標來看，蝦、蟹等一般人認為膽固醇高的食物，其實和精瘦的紅肉或去皮的家禽肉差不多。而且，魚類、海鮮的脂肪含量都很低，還是有益心臟健康的不飽和脂肪。

所以，你可以怎麼吃？

1. 避開高飽和脂肪的紅肉（尤其是五花肉），限量吃瘦肉。
2. 不吃海鮮裡膽固醇集中的頭部及卵黃。
3. 少吃飽和脂肪很高的零食點心，如冰淇淋、蛋糕。
4. 最後，老掉牙的原則永遠管用。「飲食均衡，每種食物的量就不會多」。如果心中有限量的觀念，例如每星期吃一次，且不過量，基本上都不會有問題，也就不必忌口，完全不敢碰。

## 吃水果可以取代吃青菜？

有些人不愛碰蔬菜，乾脆吃水果來替代。但水果真的可以取代蔬菜嗎？

專家，大都不贊成，因為：

其一，水果的熱量比蔬菜高，糖分含量也高，有些慢性病人，如糖尿病、血脂異常者反而需要控制攝取量。

有些人用喝果汁替代吃水果，更加錯誤，因為沒喝到重要的纖維，更糟糕。

其二，蔬菜中的礦物質含量比較高，尤其是深綠色葉菜，集合豐富的維生素、礦物質及植物性化學物質，每天不能少，相較之下，水果裡含較多的是維生素。

其三，健康飲食的基礎之一是「多元」，也就是每天吃的食物種類愈多愈好。即使是蔬菜，也不是只吃綠色葉菜就能滿足，還要攝取紅、黃、橘、紫等各種不同顏色的蔬菜；水果也是，每天 2 種，常變換，才能充分攝取不同食物中不同的營養素。

水果最大的優勢是能生吃，不經過高溫烹調，比從蔬菜裡容易多攝取到一些遇熱容易遭破壞的維生素，例如維生素 C、維生素 B 群。

### 纖維攝取愈多愈好？

纖維對健康很重要，日常飲食中要多攝取的觀念一再被提起。聽起來，纖維似乎是吃愈多愈好。

如果你也這樣想，那可錯了。

儘管纖維的好處可以列一長串，包括預防便秘、減低多種癌症風險、降低膽固醇及血脂、幫助控制血糖及體重等。不過，目前理想的纖維攝取量是每天 20~35 克，「不宜超過建議量」。

因為，長時間大量攝取纖維會阻礙我們吸收重要的礦物質，如鈣、鐵、鋅、銅等。不止如此，蔬菜（纖維的主要來源之一）裡的草酸、植酸也會影響礦物質的吸收利用。

其次，纖維容易帶來飽足感，所以，當纖維類食物吃得很多，佔了胃容量，其他食物相對就會吃得少，這對一些胃口小的人或是老年人來說，反而造成熱量攝取不足，或蛋白質、脂肪及其他重要營養素也攝取不良的情況。

不過，更令人擔心的，其實台灣人纖維根本吃太少。衛生署的「國民營養健康狀況變遷調查」顯示，國人每天的膳食纖維攝取量平均在 15 克以下，離建議量 20~35 克還有一段距離。

既然從飲食中吃不夠，吞一顆纖維錠如何？

多數營養專家不贊成依賴補充品，來增加纖維攝取量。

一來，目前沒有明確證據說，纖維補充品和食物中的纖維一樣，能帶來健康的好處。

再者，有些纖維補充品遇到水，便形成膠狀體，更容易在腸道內包覆礦物質，影響礦物質的吸收；另外，也會包住膽酸及脂肪，進一步影響脂溶性維生素（如維生素 A、D、E 等）的吸收。

## 吃宵夜一定會發胖？

許多減重資訊告訴我們，不想發胖的話，晚上不要吃太多東西，尤其要跟宵夜說再見。但是國外研究調查卻發現，你在什麼時間吃比較多東西，和體重增減並沒有絕對關聯。

專家認為，體重會增加，主要還是因為吃進的熱量比消耗掉的多，因此，維持健康體重最重要的一件事——控制每天攝取的總熱量。

所以，我們可否吃了豐盛晚餐後，再大啖宵夜？

「這要視個人生活型態而定。」基本上，在活動量較大的時間，攝取較多熱量，比較恰當。上班族下了班回家，多半賴在沙發上或做些靜態活動，消耗熱量並不多，相對於白天的活動量，營養專家認為，晚餐不適合吃得比早餐和午餐多。

而且，宵夜或晚上邊看電視邊吃的零食往往是多出來的熱量，吃了累積起來，當然發胖。

尤其一吃完，倒頭就睡，更不好。因為睡眠時，我們的新陳代謝率會下降大約 10%，太接近睡眠時間吃東西，理論上就容易把沒用掉的熱量堆存起來。

如果你一定要吃宵夜才能入眠，最好在睡前 2 小時吃完，並避免油脂高的食物，像泡麵、燒餅油條、起酥麵包等。油膩食物會讓消化變慢，延緩胃排空時間，有些人因此會在夜裡睡不好，甚至影響隔天一早的食慾，讓最重要的早餐吃不下。宵夜的熱量控制在 200 卡左右。比較好的選擇：一杯低脂牛奶加 2~3 片蘇打餅、清淡的湯麵或鹹粥、燕麥片、紅（綠）豆湯等。

嶺東科技大學衛生保健組關心您的健康