

垃圾食物還是可以吃？營養師：把握這項原則

09:41 2023/08/01 | 中時 | 曹婷婷



對垃圾食物又愛又怕嗎？營養師建議，若攝取好食物的量壓過垃圾食物，倒也不必刻意禁絕！（曹婷婷攝）

現代人日益重視飲食攝取對健康的影響，也深諳吃原型食物比加工食品好，但不少人對垃圾食物如糕餅點心、鹽酥雞等，又愛又怕受傷害，多懷抱「吃了傷身、不吃傷心」矛盾心情；營養師建議，健康飲食原則是「好的食物要吃得比壞的食物多」，若攝取好食物的量壓過垃圾食物，倒也不必刻意禁絕！

眾所皆知，股神巴菲特愛吃漢堡、可樂等食物，他認為，吃點心、喝可口可樂是他最快樂時候，甚至還說過，「寧願少活一年，也不想改吃綠色健康食品。」

嘉南藥理大學保健營養系蕭慧美教授指出，如何吃得健康均衡是現代人相當關注的話題，尤其網路資訊流通便捷，一般人在飲食如有顧忌，也會上網搜尋一番，好比農民曆「飲食相剋」，但目前有大部分相剋食物組合經過驗證，都已不符合時宜或查無實證，但是不少人也會基於「寧可信其有」，那就盡可能避免誤踩「地雷區」飲食搭配。

她強調，任何飲食搭配都有它的原理，她提供多項飲食建議，好比即將到來的中秋節，國人習慣烤肉，烤香腸可搭配大蒜，因大蒜可抗癌症，消滅亞硝酸鹽對人體的影響；烤秋刀魚可搭配檸檬汁、金桔等，因後者富含維生素C可幫助氧化物還原，降低致癌風險；所以烤肉時別忘記多搭配蔬果攝取，就可以吃得健康快樂。

蕭慧美指出，很多人基於健康因素避免吃油，其實適量的油對人體有好處，好比用油炒菜，有助於脂溶性維生素與胡蘿蔔素的吸收。例如常見的「番茄炒蛋」，因為有油以及加熱的助攻，對於茄紅素吸收比生吃番茄要來得更有效率，也是相當推薦的。此外，慣喝蔬果汁攝取膳食纖維者，建議加入適量堅果、當季酪梨食用，可幫助人體吸收脂溶性的胡蘿蔔素。

她提到，現代人文明病多，對飲食格外講究，但任何食物吃下肚，關鍵在於是否均衡？雖然很多人擔心吃垃圾食物傷身，但她並不認為要完全禁絕，重點還是攝取頻率與量的多寡，更重要的是，「好的食物要吃得比壞的食物多」，才是關鍵！

- ▶ 不只練體能 醫激推1運動最能防失智：燒腦但護血管
- ▶ 2類食物不害血糖飆 卻更傷身！大增心梗、糖尿病風險
- ▶ 新研究曝「中年後1症狀」 大增50%心臟病風險

#營養師 #飲食 #垃圾食物 #攝取 #食物