

謬誤3： 黃糖比白糖優勝

很多人以為黃糖營養比白糖高，其實黃糖只是白糖加了糖蜜 (molasses)，因而變成黃色，兩者的營養成分完全一樣。

糖蜜從何來？原來在煉製蔗糖時，將甘蔗榨取的汁液煮成漿後，再將糖結晶從糖漿分離出來，就是蔗糖，分離出來近黑色的深棕色液體就是糖蜜。因着糖的精煉程度不同，我們先得黑糖，再得黃糖，再精煉得白糖。目前在技術先進下，工廠大量生產白糖，再將糖蜜加進白糖，變成黃糖及黑糖。

經常聽見人說，因白糖是精製食物，所有雜質已去除，所以損失了很多礦物質及有機物。其實黃糖的確含有微量礦物質，但其含量不足以令黃糖與白糖營養有別，要進食很大量才能有效吸收當中的礦物質。



黃糖和白糖分別只是顏色、營養無別。



蛋殼顏色有別，只是因為由不同毛色母雞生下，營養價值完全一樣。

謬誤4： 啡蛋比白蛋健康

又是一個啡色比白色好的誤解。啡蛋與白蛋的分別，只是由不同羽毛顏色母雞生下，其營養價值完全一樣。蛋殼顏色與蛋的品質、味道、營養價值、烹調特性、蛋殼厚度完全無關。白色蛋由白色羽毛母雞生下，啡蛋就由紅色羽毛母雞生下，就是這樣簡單！

謬誤5： 高膽固醇人士不可吃海鮮

海鮮的膽固醇含量比一般肉類高或少，但它的飽和脂肪卻比肉類好得多！

大家要知道，影響血液中的膽固醇主要是飽和脂肪及反式脂肪，從食物中攝取的膽固醇只佔身體膽固醇含量的20%，並非引致高膽主因。而海鮮中除魷魚、魚子、蝦蟹（蝦頭、蝦膏、蟹膏、蟹子）膽固醇高外，其他海鮮如龍蝦、魚、鮑魚、帶子、蜆的膽固醇含量並不高，屬高蛋白食物，可以代替肉類。

海鮮脂肪低，適量進食作為蛋白質來源，對身體更有益處。

高膽固醇人士，反而要小心飽和脂肪及反式脂肪，前者如午餐肉、腸仔、雞皮、肥豬肉、排骨，後者如包裝餅乾、煎炸類食物、氫化植物油、菠蘿包等。

謬誤1： 吃糖會導致糖尿病

余思行說：「經常會遇到病人問已經戒掉糖分，但仍然會有糖尿病。」其實，喜歡食甜品人士，未必一定會有糖尿病，而一向不食甜品人士，也會患上糖尿病。因為，糖尿病的主要成因包括遺傳、肥胖而引致胰島素敏感度降低、缺乏運動、不定時進食及壓力。所以肥胖、長期進食過高熱量食物及飲食中纖維素不足，就是增加患上糖尿病元兇。

進食糖分與糖尿病沒有直接關係，但進食太多糖分有機會致肥而增加患糖尿病機會，就有間接性影響。

愛吃糖或甜品的人，未必一定會患糖尿病。



謬誤2： 所有脂肪都是壞蛋

脂肪是身體必需營養素，它幫助吸收脂溶性維他命、製造荷爾蒙，在神經系統幫助傳達信息、保暖、預防疾病、保持細胞健康。

當然進食太多脂肪會過重，增加心臟病及某些癌症的風險，如前列腺癌、乳癌、肝癌等，但並非每種脂肪都有害。

不同脂肪對身體有不同的影響，有些脂肪可改善身體健康，例如奧米加三脂肪酸，單元及多元不飽和脂肪酸等，有助降低血液中的膽固醇。相反，飽和脂肪及反式脂肪就要提防，兩者都會增加體內壞膽固醇含量，故建議飽和脂肪只可佔我們每天總脂肪攝取量的十分一，反式脂肪最好是愈少愈好。

所有脂肪的卡路里是一樣（每克提供9卡路里），所以我們應多選擇優質脂肪，適量吸取。

選擇含不飽和脂肪酸的食油，可改善身體健康。



貝殼類海產雖含略高膽固醇，但只要不吃膏便沒問題。



10個 營養謬誤

很多人以為不吃飯可減肥，吃少一餐必定瘦，所有脂肪都是大壞蛋，吃得多糖會有糖尿病……其實這都是誤解！
很多人對營養學一知半解，以致出現很多似是而非的營養謬誤。今期養和營養師余思行，就為大家剔出十個營養謬誤，糾正大家的錯誤觀念。



英國註冊營養師 余思行

謬誤8： 孕婦要吃兩個人的食物

懷孕期間並非任食或亂食，進食過量會致體重增加過多，會增加患上妊娠糖尿病或血壓高等風險。

在第二、三段懷孕期，每日平均多吸收300卡路里便足夠胎兒所需。懷孕期間，身體吸收能力較強，故孕婦所需卡路里不會特別多，反而孕婦較多缺乏奶類，進食不夠生果、蔬菜，這些便要留意。

▶ 孕婦適當地增加食量才是良策。



適當的體重增長

孕婦每周增重建議應根據孕婦在懷孕前的體重和高度作為指標：

$$* \text{體重指標} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{高度}^2 \text{ (米)}}$$

孕婦體重增長建議

懷孕前體重指標*	體形	首三個月(磅)	第四至十個月(磅)	總增磅
<18.5	過輕	5	每周平均1磅	29-33
18.5 - 22.9	標準	3.5	每周平均0.9磅	25-29
>23	過重	2	每周平均0.67磅	20-25
額外熱量需要		零卡路里	每日300卡路里	

謬誤9： 吃少一餐可減肥

完全是謬誤！吃少一餐，大腦意識到身體在捱餓狀態，會自動減慢新陳代謝，以有限的營養維持機能。而吃少一餐，很大機會下一餐會吃多一點作為補償，最終該日的總卡路里吸收量比正常多。

所以我們應該少吃多餐，正餐之間可以加健康小食，不但令血糖穩定，亦可以保持新陳代謝率。而且身體每消化一餐需要約100卡路里，如小食能在100卡路里以內，可以有負卡路里效果。



▲ 吃少一餐，徒添餓感，下一餐吃多一點，結果因減得加。

謬誤10： 紅肉有損身體健康

經常聽見人說為了健康而戒吃紅肉，這是不智的。有研究顯示多吃紅肉與心臟病有關，這是因為當中的飽和脂肪，其實只要選吃瘦紅肉便沒有此問題。紅肉除了提供身體必需的氨基酸外，亦含豐富鐵質，是身體必需營養素。一塊三安士瘦牛肉所含的飽和脂肪，必然比一塊連皮雞扒低。所以無論任何肉類，只要選吃瘦的，並且去皮，都是健康之選。☺

▲ 瘦紅肉比連皮雞腩優勝。



謬誤6： 戒吃碳水化合物可減肥

很多低碳水化合物餐單所持理論是，胰島素是其中一個致肥原因，少吃碳水化合物，可以控制胰島素分泌，吃少一點碳水化合物就可以減肥。

但很多低碳餐單，不足以提供我們每日所需的碳水化合物份量，飲食中不夠碳水化合物，我們會提取身體儲存的碳水化合物，即是肝醣 (glycogen)，肝醣儲存在肌肉及肝臟，身體會先從肌肉中提取肝糖，在燃燒過程中，水分流失，體重因而下降。所以低碳餐會令體重下降，所減的其實大部分是水分。

這些低碳餐單，因為有不同程度的飲食限制，平均每日所提供的熱量可低於1,000卡路里，而正常人體每天需要為1,800

至2,200卡路里，進食熱量下降，體重自然可以下降，而身體每累積減少攝取3,500卡路里，就可以減去一磅脂肪。所以無論你進食高碳水化合物或低碳水化合物餐單，只要每日少進食500卡路里，一星期自然能減一磅脂肪。但要緊記，減肥期間應注意均衡飲食，保持身體健康，提升新陳代謝。

◀ 戒吃碳水化合物，減去的只是水分，並不是減肥良策。



謬誤7： 減肥人士不能吃果仁

雖然果仁卡路里高，每15粒腰果提供180卡路里熱量，但它所含的大部分是單元不飽和脂肪酸，只要不狂吃便沒問題。

不少研究均證實，在均衡飲食中加入果仁，其不飽和脂肪酸及植物固醇，可降膽固醇之餘，亦提供纖維及飽肚感。研究亦發現，果仁的油脂不會被身體完全吸收，部分會被排走；而進食果仁後，大多數人士都會自自然然減低下一餐的進食量，故進食果仁並不是致肥因素。

2003年美國食物及藥物管理局 (FDA) 批准七種果仁可以作出健康聲稱：「每日進食45克、約1.5安士，配合低脂低膽飲食，如可以減低心臟病風險。」

余思行建議大家進食果仁代替高飽和脂肪食物，對減肥更有利。

▶ 果仁含健康脂肪及纖維，如能將它作為餐間小吃，更有助減肥。

