

營養 Q&A

<p>Q：我媽媽最近住院，醫師說她需要吃含中鏈脂肪酸的飲食，請問中鏈脂肪酸是什麼？</p>
<p>A：1、一般食用油所含的脂肪酸是長鏈脂肪酸（LCT），而中鏈脂肪酸（MCT oil）是一種特殊的油脂，它不需膽汁及胰臟的消化酵素即可從肝門靜脈吸收，而長鏈脂肪酸（LCT）需要膽汁及胰臟的消化酵素才可消化吸收並以乳糜狀從淋巴循環，到肝門靜脈。 2、脂肪吸收不良、胰臟炎、乳糜胸或乳糜腹水的病人需要食用中鏈脂肪酸。</p>
<p>Q：營養師你好，最近因天氣冷常吃火鍋而導致體重增加不少，我朋友教我只要不吃飯及醣份高的食物，肉類吃到飽就可以減肥，果然不到一個禮拜體重下降3公斤耶，但我想請問營養師，聽說吃太多肉類體質容易變酸性，這減肥法長期下來會不會讓身體出問題呢？謝謝!!</p>
<p>A：此減肥法（完全沒有或僅有少量碳水化合物攝入）確實能快速減輕體重，但其缺點如同您所說的，容易造成酮酸中毒，可能因電解質不平衡而引起死亡。營養均衡的低熱量減肥飲食仍是主流，因各種類食物都具有無可取代的營養價值，所以此減肥法不建議喔~另外值得一提的是，每天減少500-1000kcal，每星期約可減輕體重0.5kg（您一下減了3kg太多囉），相信大家都發現初期體重下降較為明顯，約一星期後體重愈來愈難減。其實原因很簡單，這是由於身體基礎代謝率變低，熱量消耗減少，只要節食並配合運動就能克服此難題喔，加油！！</p>
<p>Q：西餐廳泡冰咖啡時，會直接將熱開水沖到裝冰咖啡的塑膠杯中，泡成熱咖啡後再沖泡冰水成冰咖啡，請問這樣安全嗎？塑膠杯受熱後不是會釋放出毒素嗎？</p>
<p>A：目前西餐廳用的塑膠杯材質是5號PP(聚丙烯)，具有高耐溫效果，適微波、耐高溫達120度，熔點160°C，而西餐熱飲中溫度最高在95°C左右，不會有毒素釋出，請大家安心使用；而目前只有中餐廳的豆漿”杯蓋”材質是6號PS聚丙乙烯，其耐熱度較低，耐熱度60~70°C，惟中餐廳豆漿溫度約在40-50度之間，安全無虞。飲料過熱會釋放毒素，在此呼籲大眾購買飲料時應注意杯底號碼，若為6號PS材質者應注意不可泡製熱飲，以確保安全。</p>
<p>Q：坊間的杏仁凍材料內有吉利丁粉，據知吉利丁是葷的？請查證。（永康院區 郭小姐）</p>
<p>A：吉利丁粉是由動物皮所提煉的動物膠，確實是葷的，素食者在選購果凍類點心時，要小心喔！！一般素食用果凍可用吉利T來製作，吉利T是海藻膠，素的，請安心使用。</p>
<p>Q：你好，本人經過I131治療，住院期間，醫師說不能吃含碘的食物，請問食鹽中不是都含有碘嗎？買得到無碘的鹽嗎？要去哪裡買？謝謝!!</p>
<p>A：食鹽中的確含有碘，可到台鹽購買不含碘的如意精鹽，如意精鹽就是無碘鹽。甲狀腺功能亢進症的治療包括抗甲狀腺藥物、外科手術及碘-131治療等，由於甲狀腺組織有高度選擇性攝取碘的功能，當碘-131經口服吸收後，可被甲狀腺組織攝取，此時可藉碘-131釋放之β射線將組織功能減弱，以達到治療甲狀腺功能亢進的目的，因此治療前至少一星期禁用影響甲狀腺攝碘-131功能的藥物及開始低碘飲食，盡量不吃海產、海帶、海魚，蛋，巧克力，乳酪製品等含碘較高食物，並需選用無碘鹽。</p>
<p>Q：牛奶的鈣質含量豐富，多喝有助於預防骨質疏鬆症嗎？</p>
<p>A：牛奶及乳製品都是鈣質含量豐富的食品，適量的攝取對於鈣質的補充是有助益的，因此對於骨鈣流失所導致的骨質疏鬆症是有幫助的。但是，如果攝取過量，可能會適得其反！因為牛奶不但鈣質含量豐富亦是高蛋白質的食品，而過量的蛋白質攝取可能導致鈣質的流失量增加，所以不僅是牛奶，對於肉類、魚類、蛋及豆製品等蛋白質豐富的食物皆應適量攝取，以均衡的飲食、規律的生活坐息及運動等的共同配合才是預防或改善骨質疏鬆症的正確方法！</p>

Q：是乳癌病人，有朋友介紹食用巴西蘑菇、SOD、靈芝等健康食品，請問營養師這些健康食品可不可以吃？

A：謝謝您的來電詢問，健康食品種類繁多，有無療效沒有一個定論，如果每天服用一堆健康食品，而忽略了病人最基本的熱量與蛋白質需求，其實這些健康食品，也是無法發揮它的功效。在此要建議的是，給予足量且豐富的六大類食物〈無法由食物取得時，也可由營養補充品補充〉以獲得身體最基本的營養需求，再輔助天然食物熬煮的湯汁如魚湯、雞湯、骨湯、蔬菜湯〈可獲得部分的礦物質〉，另外每天一至二顆綜合維他命才是最實在的飲食療法。

Q：血膽固醇高真的不能吃海鮮嗎？

A：可吃適量沒關係，因海鮮類本身雖然含膽固醇，但其升高膽固醇的指數不高，例如蝦的昇膽固醇指數是 7.8，甚至比瘦肉(8.5)還要低，所以還是可以吃海鮮類，當然要注意的是：不可吃得過量。真的須少吃的是蛋黃（一週少於 2 顆）、內臟類、油炸食品、奶精、冰淇淋，少用烤酥油、豬油、棕櫚油、牛油、椰子油，因為這些食物昇膽固醇指數很高

Q：醫生說我爸爸有高膽固醇血症，不能夠吃太油的食物，像雞精很營養但會不會太油呢？高膽固醇血症病人適合喝嗎？

A：首先我們來了解雞精的製造過程，市售雞精以熬得的雞湯為基底，冷卻後將脂肪去除、過濾、濃縮、加味（調味或加入中藥材），等於比一般家庭燉煮的雞湯多了一道去油過程，可以將溶於油脂中的膽固醇去除且鈉(Na)含量也低，因此雞精較雞湯多了一點健康概念。若高膽固醇血症病人要飲用，建議一天不超過一瓶。1 小瓶雞精營養成分如下：

每一份含 41ml	每一份含 41ml
熱量	14 大卡
蛋白質	3.2 克
脂肪	0 克
醣類	0.3 克
鈉	48 毫克

Q：請問一下，我最近在廣告上有看到添加麩胺酸的奶粉，到底有什麼特別的作用嗎？

A：所謂麩醯胺酸即指 glutamine，是一種胺基酸，目前正運用在癌症所引起口腔潰瘍的病人身上，減輕其疼痛並加速傷口癒合；此外，當身體處於外在壓力狀態下腸胃道對麩醯胺酸的消耗量增多，其需要量超過從肌肉蛋白中分解的量，所以，在營養配方中添加麩胺酸對受傷病人似乎是有利的。近來已經有多項臨床試驗報告認為，癌症病人在接受化療或放療同時，服用口服的粉末左旋麩醯胺酸能幫助修復口腔黏膜、促進提升腸道免疫功能的功效。它雖然不是用來治療癌症，但能使病人較有體力接受治療。

Q：一氧化碳使用於肉品保鮮時，是否有毒性？

A：一氧化碳（簡稱 CO）本身不具毒性，惟一氧化碳與血紅素有高度親和性，COHb(與一氧化碳結合的血紅素)為粉紅色，色澤持久。因此 CO 的危險在於民眾很難單憑顏色，判斷是否新鮮，其可能會隱藏食品衛生安全有疑慮的肉品，間接導致食物中毒。歐盟食品科學委員會在 2001 年報告，肉品在儲存與運送的過程，以低溫保鮮，避免細菌生長，雖灌一氧化碳，還不至危害健康，但如果肉品在某個環節中無法維持低溫，那麼一氧化碳可能就會成為隱瞞新鮮度的幫凶。美國華盛頓郵報 2/21 在頭版刊登，密西根州一間食品公司實驗室的資料照片，兩種在攝氏 10 度放了 8 天，含有可能致命細菌，已經完全腐壞的絞牛肉，，兩個相比，灌過一氧化碳的，看起來紅潤新鮮，完全看不出來已經壞掉；沒灌過一氧化碳的，則很明顯地呈現噁心的褐黑色。

Q：市面上許多食品都有添加色素，請問這樣的食品可以吃嗎？

A：一般而言，飲食製品使用色素的主要目的，在於美化食品外觀，以增進食慾。目前可使用的食用色素，有紅色六號、紅色七號、紅色四十號、黃色四號、黃色五號、綠色三號、藍色一號、藍色二號等8種。故消費者選擇食品時，務必注意標示所列的色素，是否為法定食用色素，若有標示不明或非法定之色素者，請勿購買，但應避免選擇色彩鮮艷或是有奇異色澤的食品。

Q：營養師！你看我那麼胖，你幫我開一份減肥菜單啦！

A：如果要達到真正的減肥效果，我建議你來我們的減肥門診一起討論，因為減肥是一項大工程，是慢慢地減少熱量且以均衡飲食的基本知識，再搭配上運動，修改飲食習慣，不是隨便一份菜單，而不觀察個人的飲食習慣，直接硬性規定您的每天攝取量，相信如此一來，不能發揮減肥的目的，更會減少您對減重的信心。也在此告知您減重的原則是以下幾點：

- 控制飲食不等於挨餓，均衡飲食
- 減肥少不了適度運動，要有恆心和毅力
- 減肥由改變飲食習慣開始
- 自己就是最好的減肥專家，勿信誇大的廣告產品
- 低油、低糖、低鹽、高纖，飲食上的選擇

大家共勉之！

Q：喝可樂會得骨質疏鬆症，是真的嗎？

A：的確是，因可樂中的磷含量高，而磷會阻礙鈣的吸收，所以常喝可樂的人可能會有骨質疏鬆症的危險。

Q：最近新聞報導指出早上不能喝牛奶，否則裡頭的色氨酸，會讓你昏睡一整天，是真的嗎？

A：由於牛奶裡面所含的色氨酸，它的確可以穩定神經，所以有些人會覺得情緒不穩或焦慮的時候，喝牛奶會比較平靜一點，可是會不會因此而感到昏睡，我想這色氨酸的量，並沒有達到這種效果，建議一天補充1-2杯240c.c.牛奶可強化骨骼。

Q：我聽說常吃火鍋會得痛風，是真的嗎？！

A：痛風主要是因為尿酸石沉積在關節等處，引起疼痛。而除了菇類、豆類、小魚乾、文蛤及部分魚類之外，其實一些雞湯、高湯等的普林含量亦非常高，而普林在體內代謝後會產生尿酸，尿酸過高的結果易引起痛風的發作。所以這句話應該是反過來說：有痛風的人，應儘量避免喝火鍋的湯！而不是吃火鍋會的痛風！不過，因為火鍋的料極多為高熱量、高蛋白的食物，故亦應適量。

Q：哪些材質的餐具是可以放進微波爐微波呢？

A：原則上所有的金屬材質都是不可以放進微波爐內的，否則嚴重可能會引發爆炸。市面上有很多包材都含有看不見的金屬材質，例如：鋁箔紙、泡麵鋁箔蓋等；甚至陶瓷器或玻璃上的釉彩也可能含有金屬成分喔！至於塑膠材質則必須考量耐熱度的問題，能夠加熱的塑膠材質只有能耐熱110°C的PP材質才安全，但也要注意不可以微波過長時間，否則仍有可能有毒素滲漏。紙材質，如餐盒、湯碗內緣有防水塑膠薄膜，須視薄膜的材質而定，薄膜由PP材質製成會較安全。中餐廳使用的美耐皿餐具屬「熱塑性」塑膠也不可微波喔。在此建議消費者若要微波加熱，還是使用微波爐專用的碗盤為佳。