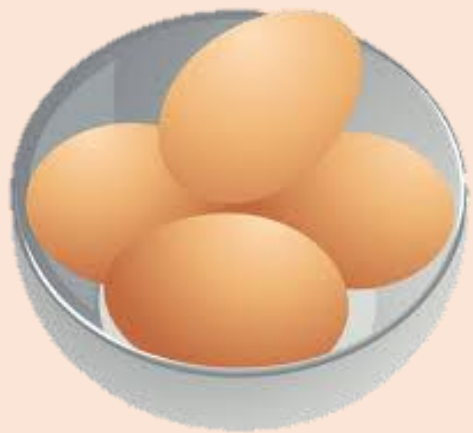


# 日常食物知多少??

--破解食物迷思



製作人:陳宣如

# 目錄

- 自主學習計畫—p. 3
- 學習動機—p. 4
- 主題——吃雞蛋會不會增加膽固醇?
  - 1) 雞蛋的成分—p. 6
  - 2) 蛋白和蛋黃的比較—p. 7
  - 3) 膽固醇的比較—p. 8
  - 4) 雞蛋的好處&壞處—p. 9~p. 10
  - 5) 如何攝取—p. 11
  - 6) 結論—p. 12

# 目錄

- 主題二—減肥就應該減少澱粉攝取嗎？
  - 心得—p. 27~p. 28
  - 資料來源—p. 29
  - 1)澱粉的成分—p. 15
  - 2)澱粉的好處&壞處—p. 16~p. 17
  - 3)如何攝取—p. 18
  - 4)結論—p. 19
- 主題三—吃糖會過動嗎？
  - 1)前情提要—p. 21
  - 2)糖的成分—p. 22
  - 3)糖的好處&壞處—p. 23~p. 24
  - 4)如何攝取—p. 25
  - 5)結論—p. 26

# 自主學習計畫

- 第一週~第五週:探討吃雞蛋會不會增加膽固醇?
- 第六週~第十週:研究減肥就應該減少澱粉攝取嗎?
- 第十一週~第十五週:探討吃糖會過動嗎?
- 第十六週~第二十週:統整資料，並製作簡報。

# 學習動機

食物是我們每天不可或缺的東西，市面上也有賣許多不一樣的食品，但我們該如何吃的健康呢？我平常在買食品的時候，都會往後翻，看一下這個食品的熱量 and 成分，我們平常也都會聽到大人們在講：吃太多糖果會過動，一天不可以吃超過一顆雞蛋，會增加膽固醇。這些事我都乖乖的做了，但這到底是不是正確的，這讓我很疑惑，所以我想透過這次的研究分析，來解開平常我們對於食物的迷思，讓自己更了解食物的真面目。

# 主題一



吃雞蛋會不會增加膽固醇？

# 雞蛋的成分

蛋黃含有較高的膽固醇，但也含有較高的卵磷脂、類胡蘿蔔素及葉黃素（都可以防止動脈硬化），蛋黃的飽和脂肪酸佔總脂肪的比例也只有27%，另含有膽鹼、維生素A、維生素D、維生素E、維生素B群等營養成分。

# 蛋白 V.S. 蛋黃

成分	卡路里	脂肪	蛋白質	膽固醇
蛋白	17 卡路里	0g	3.6g	0mg/dL
蛋黃	55 卡路里	4.5g	2.7g	187mg/dL (50g)

(圖一) 蛋白和蛋黃的成分比較



# 膽固醇的比較

成分	膽固醇
蛋白	0mg/dL
蛋黃	187mg/dL (50g)

(圖一)蛋白和蛋黃的成分比較

- 控制良好的血膽固醇：總膽固醇低於200mg/dL；高密度脂蛋白膽固醇（HDL）高於或等於35mg/dL；低密度脂蛋白膽固醇（LDL）低於130mg/dL。
- 高邊界血膽固醇：總膽固醇低於239mg/dL；低密度脂蛋白膽固醇（LDL）低於159mg/dL。
- 高血膽固醇：總膽固醇高於240mg/dL或低密度脂蛋白膽固醇（LDL）高於160mg/dL。

# 雞蛋的好處

1. 肌少症的人，可以幫助增肌
2. 吃蛋提升免疫力剋感冒
3. 易掉髮、指甲斷裂的人，吃蛋可助養髮
4. 活化血清素、抗憂鬱
5. 健腦、幫助睡眠
6. 護眼、防眼部病變
7. 幫助造血

# 雞蛋的壞處

生雞蛋裡含有**抗生物素蛋白**和**抗胰蛋白酶**。抗生物素蛋白能夠與生物素相結合，不但把生物素變成人體無法吸收的物質，而且能使食物中的維生素B失去作用。其次，生雞蛋有特殊的腥味，會引起中樞神經抑制，使唾液，胃液和腸液等消化液的分泌減少，導致食慾不振，消化不良。

# 該如何攝取？

## 1. 吃水煮蛋吸收率最高

第一，蛋白質好消化，水煮蛋的蛋白質消化率高達99.7%；第二，維生素的保留最完整。

## 2. 熟食雞蛋較安全

熟雞蛋不但吸收率較高，而且較無細菌或微生物的疑慮。

# 結論

其實，「不吃蛋，就能降膽固醇」的觀念，並不正確。現代人錯誤飲食習慣，才是導致膽固醇超標人口愈來愈多的元凶。

人體膽固醇僅有三分之一來自吃下肚的食物，大部分都由身體自行合成。過多的飽和脂肪（如豬油、奶油）和反式脂肪（如速食、甜點），正是刺激身體合成膽固醇的主要原因。

## 主題二



減肥就應該減少澱粉攝取嗎？

# 澱粉的成分

澱粉是由糖苷鍵連接的大量葡萄糖單元組成的**聚合碳水化合物**，屬於一種**多醣**。製造澱粉是綠色植物貯存能量的一種方式。澱粉也是人類飲食中最常見的**碳水化合物**，純澱粉是一種白色，無味，無臭的粉末，不溶於冷水或酒精。

# 澱粉的好處

## 1. 避免酮酸中毒造成腎臟負擔。

如果完全拒絕了澱粉攝取，會使身體分解出酮體，對腎臟造成負擔，酮體累積太多將造成酮酸中毒。

## 2. 不讓基礎代謝率下降。

基礎代謝率就會下降，導致吃下肚的食物熱量會更容易累積在身體裡。

## 3. 增加幸福感讓減肥過程更開心。

碳水化合物可以幫助血清素增加，而血清素是安樂情緒傳導素，可令人感覺開朗和幸福，當血清素減少，就會造成失眠和抑鬱症。



# 澱粉的壞處

澱粉吃下肚後身體會分泌胰島素，協助將這些澱粉變成**肝糖**儲存起來，隨時可以提供給全身細胞當作能量使用，但是肝糖儲存量有一定的程度，一旦超出負荷量，攝取過多的澱粉，會**轉成脂肪**的形式儲存，導致肥胖、代謝症候群、糖尿病等疾病的發生。

# 該如何攝取？

要吃到好澱粉，**粗糙的原型食物**會比精緻澱粉更好，像是糙米會比白米好，白米又比吐司好的概念。所以把一部分的精緻澱粉換成**粗糙的原型全穀雜糧類**，是一個方法。例如用馬鈴薯、南瓜、栗子、玉米取代白飯、麵條、吐司、麵包。即使是**粗糙的全穀類**，**吃多了也會造成反效果**。

# 結論

短時間內完全不碰，或許可達到體重快速下降的效果，不過，一旦又開始吃時，可能會胖更快，重點在於「吃對澱粉」，不僅可以幫助脂肪燃燒，還能不復胖。

澱粉進入體內會轉換成肝醣，儲存在肌肉與肝臟中，以隨時供應身體與大腦能量。當肝醣用完，身體會開始分解肌肉，使得肌肉減少、基礎代謝率下降，增加腎臟負擔。



# 主題三

吃糖會過動嗎？

# 前情提要

一九七三年美國兒科醫師凡高德（Benjamin Feingold）的研究發現，吃含有水楊酸、人工色素、與人工香精的食品，會讓兒童產生過動症狀。當時凡高德醫師把糖也歸類在一切人工添加物中，但經過媒體的報導，大家就開始認為讓孩子過動的原因，就只是額外添加糖惹的禍。這就是高糖效應（sugar high）這個詞的由來。

# 糖的成分

糖是甜味、可溶性碳水化合物的通用名稱，其中許多用於食品中。單糖，包括葡萄糖、果糖和半乳糖。複合糖，也稱為雙糖或雙糖，是由兩個鍵合的單糖組成的分子。

# 糖的好處

1. 吃糖時，它會刺激身體分泌腦內啡、血清促進素，這些神經傳導物質，使人感覺舒適、鎮定。
2. 女性生理期時，很多人會吃巧克力或糖果來緩解經痛，效果也不輸止痛藥。
3. 糖尿病患一發生低血糖昏倒，要給他一顆糖，他就能迅速補充能量，使血糖回穩，恢復身體正常運作。

# 糖的壞處

## 1. 體重增加、肥胖

每當我們吃進甜食，糖分会促使腦內釋放多巴胺與血清素，暫時性讓人覺得舒服愉快，然而這時身體又需要分泌胰島素降低血糖。血糖和情緒就在攝取甜食之中一下飆高，一下陡降，分泌不穩定。不僅如此，這些糖分是不帶有其他營養素的「空熱量」，在攪亂內分泌後，還會轉成脂肪存在體內。

## 2. 影響認知功能、情緒

## 3. 影響消化系統



# 該如何攝取？

世界衛生組織（WHO）建議糖的攝取量在總熱量的10%以下，甚至可以將低至總熱量的5%將更為理想，若以成人每天攝取2000大卡計算，則來自糖的熱量應低於100大卡，也就是每天糖攝取量不可超過25克，若攝取過多，就會增加罹患蛀牙、肥胖和心血管疾病的風險。

# 結論

在一九九四年，美國范德比大學的渥萊荷醫師做了一項研究，他找了一群「號稱」吃糖就會抓狂的學齡兒童，分成三組，一組吃單純蔗糖，另兩組吃阿斯巴甜或糖精，讓他們都吃得嘴甜甜，但只有一組是真的糖，另兩組是假的糖，隨後觀察他們的過動症狀。

結果顯示，三組的過動行為比例，並沒有差別。也就是說：孩子吃完甜的，就算血糖升高，或者是所謂的反應性低血糖，恐怕都不是造成孩子情緒失控的原因。添加物才是過動元兇。

# 心得

這次我會選擇這個主題是因為平常我們看了太多沒法確認的報導和資訊，我想藉由這次的自主學習來分析探索我們常常聽到的一些資訊。

經過這一次的自主學習，也讓我學到如何用更客觀的角度去看待事情，我上網查詢了很多關於食物的報導，不只是單單看一篇報導而已，而是藉由很多篇報導來分析這一個事件。

# 心得

經由這一次的自主學習，我覺得每種食物都有自己好和不好的地方，一旦攝取過多或太少，都會造成身體的負擔，所以當我們在享受美食時，一定要先想清楚後，再去食用它，只要一吃下肚子，可能會造成無法挽回的狀況，正確的吃食物是非常重要的。

# 資料來源

- 增肌、養髮、助眠！吃蛋7大神奇功效從頭補到腳，小心4地雷不能犯 (2021-12-15)。 [https://www.edh.tw/media\\_article/1051](https://www.edh.tw/media_article/1051)
- 掌握減脂飲食4重點 營養師教你吃澱粉不發胖 (2022/09/21) <https://news.ltn.com.tw/news/health/breakingnews/4065575>
- 每天最多可吃進多少糖？營養師教你看懂成分標示 (2018-05-15) <https://health.udn.com/health/story/6037/3136870>