如何“好心嚐”

內科部 / 楊峯菁醫師

從越來越多數速食業者和知名飲料店公司推出無法一口吞食的大漢堡，以及動輒一千CC的無限暢飲超大杯飲料看來，這些所謂的垃圾食品與傳統認爲健康的多蔬果少肉的飲食間，似乎又要展開一場大戰，而在這場戰役中，高油高鹽的薯條漢堡受歡迎程度，依然遙遙領先於健康生機飲食！

綜觀世界各國飲食結構，屬於南歐地區的地中海飲食在心血管保護作用項目裡，一向最爲專家學者推崇，地中海居民的飲食習慣也被公認是當地心血管疾病發生率比其它西歐國家低的原因。在這個地區的人民喜歡的食物是魚類、橄欖油、豐富的天然水果及綠色蔬菜。另外，他們食用的麵食多以硬小麥粉爲原料，並且添加大量蕃茄蔬菜作成沙拉。其飲食的特色是：食用大量含高纖的複合碳水化合物、蔬菜及水果，而且飽和脂肪攝入量低，這同樣也是各國心臟學會建議民眾對心臟有所益處的良好飲食習慣。

除此之外，低熱量的日本料理也成爲大家討論的重點，日本料理的一大特點，就是喜愛大量鮮魚，其中，魚肉的DHA和EPA，不僅能讓學齡的兒童「頭好壯壯」，更能降低三酸甘油酯。然而日本過份精緻化的米食料理文化，卻也讓營養學者認爲有纖維質不足的隱憂。此外，日本料理中，含鹽份過高的各式沾醬以及過多的醃製食物，也讓日本雖享有世界知名的長壽民族美譽，但居民的心血管疾病卻也是年年居高不下！

可惜的是，這幾年來在南歐地區，像這種以蔬菜、水果、魚類、橄欖油、少肉爲主的傳統地中海風格飲食，正遭到垃圾食品的圍剿。不可諱言的，這是媒體效應與廣告效果導致，知名速食業者往往贊助世界性的球賽運動，甚至找來明星偶像代言，讓群眾認爲一場球賽要真的精采，非得搭配xx可樂、xx薯條及特大杯啤酒才有參與感！同樣道理，精美的廣告創意設計，也使民眾深刻印象認爲如果要開派對、氣氛要High，應該要吃披薩、洋芋片、炸雞等高熱量飲食，才可以玩的開心。相對而言，多蔬菜少肉的飲食在這樣的歡樂時光，就顯得太爲解High，刻板印象也使得多蔬菜少肉的飲食方式，被認爲是食之無味的減肥餐，在這樣的歡樂時光就容易被排斥和淘汰。

有鑑於以上的原因，其實個人認爲，當世界衛生組織要求菸草業者列入「吸煙過量，有礙身體健康！」或者「抽菸會導致致死疾病！」等標語時，大家是否覺得，也該在這些高熱量廣告上，列上「脂肪已超過一天所需標準！」或者「攝取過量，將導致心血管疾病而死亡！」等標語，適時的提醒民眾，這些高熱量飲食可以偶爾嚐嚐，但其對身體是含有高危險因子，不適合長期食用。在美國有位新銳導演，同樣意識到這樣的問題，並發揮很好的創意，嘗試了一個創舉，他以自身爲實驗白老鼠，連續一個月只食用麥當勞的飲食，連水都喝麥當勞的，來測試這樣的結果到底會對身體產生怎麼樣的影響，在拍攝前導演還特地去做了身體健康檢查，以證明自己在食用這些高熱量飲食前是身體完全健康的。但在狼吞虎嚥一個月的漢堡、薯條後，悲劇發生了，導演的體重驟然增加了12公斤，膝蓋也因爲重量而感到酸痛，而他的血壓、膽固醇、血糖也紛紛上升，身體變的不健康，精神也變的很差。這部片子令人感動的是，導演雖然是歐美人士，但卻以中國神農嚐百草的精神，以自己爲實驗品只爲了提醒大家，高熱量飲食對身體健康的威脅，因企業贊助而在電影裡拼命行銷對民眾其實沒有益處產品的電影圈，導演這樣的手法可謂是一股清流，經由這部片可以發現高熱量飲食對身體造成的影響大多只是負面，只是我們往往選擇刻意忽略。

這部片子雖然因爲主題與企業利益不符而鮮爲人知，但還是歡迎有興趣的民眾可以去看看，也希望諸君能了解預防心血管疾病最好的治療方式，在於飲食習慣的調整，以及維持適當的運動習慣，而不在於任何新進的治療技術與藥物，從現在開始，嘗試看看多蔬菜少熱量的健康飲食，您將會發現您的精神與身體都越來越清爽活力，而且他們產生的快樂與滿足，絕不低於高熱量食品。