

反覆解凍加熱 營養加速流失

台大營養部主任鄭金寶指出，民眾使用冰箱最常見的錯誤，就是將所有食物不分生食、熟食都放在一起，不但沒有包裝好、區隔好，以致生食污染熟食，最糟糕的是，反覆解凍、加熱、冰存，營養流失不說，還會吃壞肚子。

鄭金寶說，教科書上指出肉類可以冷凍一、二個月，海鮮類可冷凍半個月，蔬果則可冷藏三天。但最好還是要盡快吃完，遵守「先進先出」的原則，不要冷凍過久。有時家庭主婦預先退冰，烹煮時才發現不需使用，拿著已經退冰的魚、肉，不知該如何是好，她表示，退冰時，最好放在冷藏最上層的保鮮層，若是當餐不烹煮，可以放回冷凍，雖會損失些微蛋白質，但不致於腐敗，但是次數不宜過多。

青菜要放在冰箱最下層，只有冷凍青菜必須放在冷凍層，因為冷凍青菜經過殺青過程，且有真空包裝，不能放在冰箱下層，以免腐壞。

她以青菜為例，第一次烹煮時，水溶性維生素、怕熱營養素多已經流失，因此一定要當餐吃完。若將煮熟青菜再冰回冰箱冷藏、解凍、加熱，青菜含有的維生素、營養素幾乎流失殆盡，只剩下纖維質，營養價值已經不高。至於滷肉、肉燥等食物，滷完之後最好先放冷藏，油脂會在表層凝結，用湯匙將其撇掉，再將其分裝小包裝，保持冰箱乾淨外，再吃多少、熱多少，已經有實驗證實，反覆加熱的滷味可能含有致癌物。

少吃肉 未必較健康

2006-09-25/民生報/A7版/醫藥最前線報導，德國食物科學院、應用化學中心和漢諾威大學的研究人員對五十多名素食者進行調查，結果顯示，這些素食者體內的膽固醇雖較低，但大部分都缺乏維生素 B12，使得血液中的「同半胱氨酸」升高，這種物質會導致心血管病的風險增加。

此外，研究發現，不吃肉類可能會使血液中高密度脂蛋白（即好的膽固醇）降低，對心血管健康反而不利。據統計，心血管疾病是德國人的頭號殺手，因此死亡的人數幾乎佔德國每年死亡者的一半，據信這與德國人以奶酪和肉食為主，蔬菜吃得較少有關。

這項德國的舊聞，可以讓我們深思一下健康的取捨。醫學界時常告誡大家少吃肉、多吃蔬菜水果，以降低膽固醇，這一點雖然沒錯，但也是一種「偏食」。而此項研究告訴我們，吃素而不吃肉或很少吃肉，絕對會導致營養不均衡，而增加罹患心血管疾病的風險。建議大家：還是什麼都吃比較正確，人體需要的維生素及礦物質太多種，目前文獻已經證實人體無法從三餐飲食中攝取足夠的營養素，衛生署也將營養攝取的公告改為「每天從食物及補充劑」中獲得，增加「補充劑」三字，足以引為思考。

日捧納豆爆紅 神話效果 專家搖頭

納豆從日本紅到台灣，賣得嚇嚇叫。日本節目上說：「不只是用在手指、手肘，腳跟在容易乾燥的部分，也很有效果。」不少人用納豆泡茶，冰冰涼涼；用納豆海苔拌飯，爽口下飯。更有人乾脆拿納豆來洗臉去角質，還往臉上努力敷。

但是，電視台承認是為了效果炒作，日本納豆廣告瘋狂放送，納豆的神奇效果，卻

是烏龍一場。台安預防醫學部主任周輝政：「目前並沒有一個研究數據，認為納豆能減肥。」很多營養師也看不下去說，納豆雖然有許多好菌，但吃多了還是可能影響凝血功能，甚至有痛風危險。

就為了減肥，很多愛美民眾卯起來吃納豆，國內醫師也說，豆類食物固然有好處，但吃多了恐怕不是好現象。周輝政醫師說：「納豆有大量普林，對痛風患者不太好；對腎臟疾病患者，或是腎臟不好的人也不太好，像納豆激素有抗凝血效果（凝血困難），會產生出血跡象。」醫師強調，真實效果有限，民眾千萬別拿自己當實驗白老鼠，否則傷身毀容也只能後果自負。

有些患者找我時，有時也會提到：「有朋友建議我吃納豆，說很多人吃了很好，請問教授，可以吃嗎？」時常讓我覺得不知如何講，一則：納豆只是發酵的大豆，並不神奇；二則，日本商社最會弄出一些產品，然後就在電視上大吹大擂，賺盡海內外民眾的錢。三則，朋友吃了很好，是怎樣的好法？都是沒有學術依據的。

納豆是中國秦漢時期才有的，也就是古代的豆豉。傳統豆豉是在僧家寺院的廚房製造後放入甕桶貯藏，後來東渡的禪僧鑒真和尚隨身帶著去日本，住在寺廟裡自己吃，日文「納所」就是中文「廚房」，所以「納豆」就是「廚房之豆」。

日本人發現鑒真和尚在吃一種他們沒有見過的東西，很好奇，認為一定是高僧的秘食，高僧離去後，就將遺留的納豆拿去研究，因而發展出日本的納豆，更基於各地區特色，傳承出如大龍寺納豆、大德寺納豆、一休納豆、大福寺的濱名納豆、悟真寺的八橋納豆等等地方特產。

2007年1月7日，日本關西電視台生活資訊節目《發掘！真有其事大百科II》宣稱「根據美國專家的飲食研究，進食納豆可以有效減肥」。之後該段內容被日本《週刊朝日》發現不實，揭發該節目製作單位「日本テレワーク株式会社，Japan Television Workshop Co., Ltd.）捏造研究數據。二週後，關西電視台社長（總經理）千草宗一郎為此公開道歉。

有腸胃道症候群者 頭痛發生率高

挪威大學的研究小組分析4萬3千多份健康問卷，在依照性別、年齡、精神與情緒狀況等因素加以調整之後發現，有腸胃道症候的人，經常性頭痛的發生率，也明顯偏高。

腸胃道症候群的徵狀包括經常噁心、嘔吐、胃酸逆流、腹瀉和便秘。而腸胃道症候和頭痛這二種疾病，都是相當常見、也是非常消耗醫療資源的病痛。這項研究的結果，對頭痛的治療，很有參考價值。（2008-02-28 09:36／中廣新聞／夏明珠）

我們建議有腸胃道症候群者，每天食用3-6粒〈6益菌〉、1-3粒〈佳衛康95〉，或是再加2-4粒〈B+C〉。待症狀改善後，保持每日食用至少1粒的習慣，方能長保安康。如果有嚴重或特殊狀況，當然要經過營養諮詢後再做食用建議，方能做到量身訂做的要求。