

纖維食物減肥不可缺

蔬果是食物纖維的最重要來源，其纖維質能預防十種常見慢性病；蔬果更含十三類天然抗癌成分，是防癌不可缺的食物；但我們每日消費蔬果之前，必須記住用百分之一濃度的食鹽水，清洗殘留的農藥，劇毒農藥可在人體內積存，引起多種癌症。

食物裡的纖維，有水不溶性和水溶性二大類，對減肥和健康，都很重要。

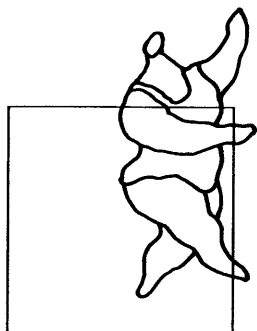
纖維含量最高的食物，是米麥等五穀的皮

- 高纖食物熱量較低，確實有減肥效果。



質，英文稱為 Bran，也就是米糠和麥糠，市面上已可看到這種產品。這種纖維不溶於水，在胃腸裡也不能消化，沒有熱量，卻能把胃腸撐飽，是有效而又安全的減肥食物。其最大益處，是促進大腸的蠕動，縮短食物在大腸裡停留的時間，並減少大腸裡的細菌把食物轉變成有毒物質的機會，也能稀釋食物裡既存的有毒物質，減少大腸受害的機會，預防大腸直腸癌和痔瘡的發生；食物中缺少這種纖維時，得大腸直腸癌或痔瘡的機會就會增加。如不選吃這種產品，也可攝食糙米或全麥麵包，只是多了熱量。豆類也有很多這種纖維，只是多了植物性蛋白質和植物油。有種子的水果也是重要來源之一。

用五穀製成的喜瑞爾，英文稱為 Cereal，是一般流行的早餐食品，也是含水不溶性纖維的高

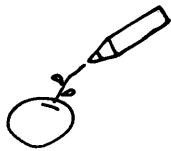


纖維食物，但具有熱量；無脂無糖或低脂低糖的喜瑞爾，更適合用為減肥食品。

另一種食物纖維，能溶於水，但不能消化，卻能降低血糖和壞的膽固醇，保護心臟血管，益處更大。常見的蔬果，例如胡蘿蔔、高麗菜、芹菜、葉菜、五穀、豆類、蘋果、西瓜、桃子、梨子、李子、柑橘、葡萄柚等，都含豐富的水溶性纖維，也都是高纖維食物。

高纖維食物，不但是優良的減肥和維持苗條身材的食物，更是防病食物，可預防憩室症、疝氣、痔瘡、大腸直腸癌、冠狀動脈心臟病、肥胖症、糖尿病、高血壓、蛀牙和膽結石等疾病。非洲人過比較原始的生活，以粗糙的五穀和蔬果為主食，不容易得這些病；但西方洋人過文明的生活，讓豬牛雞鴨吃五穀，再取其肉做為三餐的主

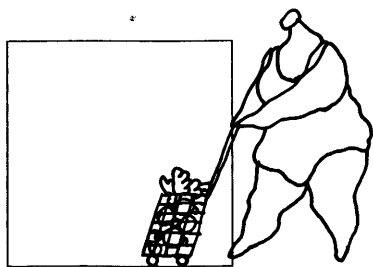
- 蔬果含十三大類天然抗癌成分，不但可用來減肥，也可防癌。



食，纖維攝食量低，故容易得這些文明病。

一九九四年，「美國癌症學會」指出，蔬果裡有十三大類的天然成分，能去除致癌物質的毒性，預防癌細胞的形成，故蔬果不但是重要的減肥食物，而且更是最安全、毒性最小的防癌食物，這些發現，意義不比尋常。西醫癌症學者，把利用日常食物來預防癌症的療法，稱為「化學防病法」(Chemoprevention)，這是因為食物是化學物質，而人體也是由化學物質所組成。

減肥者必須倚賴適量蔬果，才能填飽肚子，降低熱量，並預防便秘，故品質好的蔬果是重要減肥食物之一。人類為了增加蔬果的產量和品質，發明了農藥以消除蟲害，但遺憾的是，農藥的使用人通常是教育不多知識也不多的農人；農人為利所驅，常有不當使用農藥的情事發生，結



果不但自己得了嚴重的慢性病，消費者也因消費了帶有大量農藥的蔬果，而得了慢性病。

各種農藥進了人體後，都必須由肝或腎臟解毒，故肝或腎是首當其衝的器官；長期中農藥慢性毒的人，比較容易得肝炎甚至肝癌，慢性B型肝炎病人（帶原者）再碰上農藥時，肝細胞同時承受兩害，肝臟難逃生重病的劫數；慢性農藥中毒，也會使腎功能逐漸衰竭，台灣腎衰竭病人逐年增加，蔬果裡殘留的過量農藥，應是重要成因之一。

有些農藥是強烈致癌物，除可引起頸部癌症外，更能抑制男人的造精機能，甚至引起睪丸癌，農藥對男性的慢性摧毀力，可謂至大。

減肥者的蔬果消費量較大，慢性農藥中毒的機會較多，因此一定要學會清除農藥的方法。有

- 蔬果表面殘存的農藥，可用1%食鹽水洗去。



效去除水果表面農藥的方法，是先用水洗，再削皮。蔬菜裡的農藥，可先用水沖洗五分鐘，再用一％濃度的食鹽水（一公克鹽溶於一百毫升自來水）浸泡十至二十分鐘，就可去除大部分農藥，這是一九九四年衛生署建議的有效方法。蔬菜不能浸水太久，否則，醣類、維他命和礦物質等養分會大量流失。

每人每天的纖維需要量，大約是三十公克，也就是維持每日大便暢通的量，太少容易便秘，太多會堵住腸道，也引起便秘，又會抑制鈣鎂鋅磷和其他礦物質的吸收。

