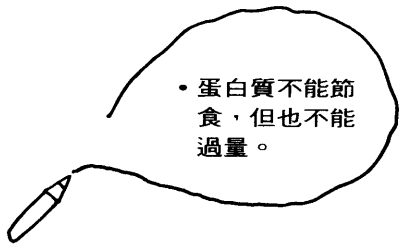


蛋白質(瘦肉)是每天三餐副食

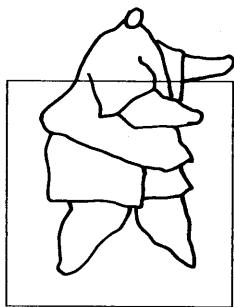
肉類通常是蛋白質的主要來源，但成人的每日蛋白質需要量不大，而且肉類含動物油，瘦肉煎烤後會產生致癌物質，肥肉也有致癌和促癌作用，大量蛋白質也對腎臟有害，故肉類只能當每日的副食，不能當主食。蛋白質食量雖不能多，但也不能減少。

不管蛋白質的來源為何，蛋白質都不宜當主食吃，而要當副食吃，美國醫界主張，每天蛋白質的攝取量，不應高於全天熱量的三成，但也不



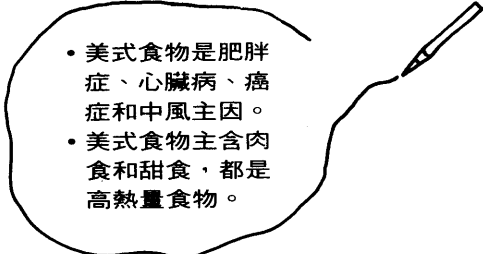
應低於一成五。如以一成五計，每人每天大約需要八十公克的蛋白質，相當於一塊雞胸肉和一塊雞腿肉的總合。每天蛋白質吃多了會慢慢損毀腎臟，這是蛋白質不能當主食吃，而要當副食吃的原因。

如無其他疾病使身體發胖，肥胖症通常是因食物熱量過剩才形成的，故節食是減肥的必要手段。節食的意義是減少每天食物熱量的攝取，使人體內沒有剩餘熱量轉變成脂肪堆積。由於醣類是每天的主食和體能的主要來源，而油脂是熱量最高也最容易使人長胖的食物，故節食最重要的方法是減少每天油脂和醣類的攝取量。蛋白質只是每天的副食，不是每天熱量的主要來源，卻是構築人體器官、製造酵素、荷爾蒙和免疫物質的主要原料，故蛋白質不能減，每人每天蛋白質的



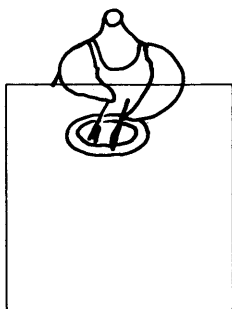
需要量也是八十公克上下。當減肥成功體重下降身材變得苗條後，人體的每天蛋白質需求量也會下降一些，但一般下降數值不大。

人體所需的蛋白質來源有奶類、蛋類、魚蝦類、豬牛羊等肉類和豆類。豆類蛋白質的優缺點上文已經談過。豬牛羊等肉類的蛋白質來自瘦肉，這些瘦肉的氨基酸齊全，吸收也比植物性蛋白質容易，只可惜瘦肉中常含大量動物油，動物油是飽和油，吃多了容易引起肥胖症、動脈血管硬化症、心臟病、中風和三種癌症（大腸直腸癌、乳癌和前列腺癌）；另外，動物油裡含膽固醇，動物油又可轉變成膽固醇，因此，吃了很多肉類，就有機會吃進大量動物油和膽固醇，膽固醇雖不會引起肥胖症，但和動物油一樣，會引起動脈血管硬化症、心臟病和中風。

- 
- 美式食物是肥胖症、心臟病、癌症和中風主因。
 - 美式食物主含肉食和甜食，都是高熱量食物。

肉類是西餐的主食，也是美式食物的主食，醱類反而變成和蔬菜水果一樣，是每日三餐的副食。因此，美國人每天吃進大量動物油和膽固醇，心臟血管疾病也就這樣成為美國人的第一大死亡原因；經常攝食各式各樣的肉類，還會增加得多種癌症的機會，也因此，癌症是美國人的第二大死因：每三個美國人，就有一人會得癌症，其發生率甚至比台灣人高，每四個台灣人有一人得癌症。

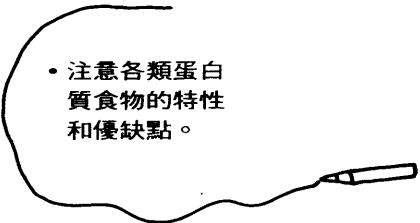
肉類含大量動物油，而動物油又是熱量最高的養分，故肉類是高熱量食物，由蛋白質和油脂一起提供熱量，吃了牛排大餐後就已經吃進了一大堆熱量，偏偏美國人在肉食大餐後又喜吃甜點，而甜點又是高熱量食物，就這樣，美國男人過了五十歲後，三人中就有一人中度肥胖，而美



國女人過了五十歲後，二人中就有一人中度肥胖。

豬牛羊等肉類也不利於痛風病人，這些肉類會增加血中尿酸含量，使血中尿酸含量超過正常值的上限（ 8mg/dl ），而增加痛風急性發作的機會。這些肉類都是多細胞食物，每個細胞吃進人體後，其細胞核內的核酸在人體內全部轉變成尿酸，使血中尿酸增加，而對痛風病人不利。魚蝦雞鴨等肉類和豆類也都是多細胞食物，也都會增加痛風病人的發作機會；但沒有痛風病史的人，並不忘諱這些多細胞食物。雞鴨的皮層含油量很高，如為了攝取肉裡的蛋白質而連皮一起吃，就會吃進一大堆熱量，不容易保持苗條的身材，故雞鴨等肉類應去皮吃。

魚肉的油脂含量最少，只要不是把魚肉拿來油炸，魚肉的熱量會比豬牛羊肉或帶皮的雞鴨肉

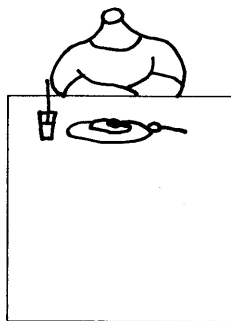


• 注意各類蛋白質食物的特性和優缺點。

低，故吃魚肉比較不容易長肥；魚肚含魚油，屬不飽和油，對心臟血管有保護作用，但也不宜多吃，否則會有下瀉和流血難止的情形發生。

蝦肉的含油量也少，膽固醇也少，這是指一隻蝦的後半段肌肉而言；其前半段不是肌肉的部分有大量膽固醇，雖然可口，但仍應放棄不吃。

蛋類、牛奶的蛋白質是所有蛋白質食物中品質最好的，其原因是最容易消化，氨基酸齊全，也不易引起痛風發作。但一個蛋黃可含高達三百毫克的膽固醇，即使是心臟沒有病的人，每天也不宜吃二個蛋黃，但可以吃二個蛋白；蛋黃含大量油脂，水煮蛋的蛋黃看不出來有油，但鹹鴨蛋的蛋黃就常可看到流出來的油脂，故蛋黃也是高熱量食物，也是減肥的人要節食的食物。每天可吃半個至一個蛋黃。



牛奶除供應蛋白質外，更重要的是它還供應豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆症。鮮奶的含鈣量較低，但其油脂含量也較少；相反的，奶粉的含鈣量較高，但其油脂含量卻可高達將近三成，低脂奶粉的油脂含量也有一成之多，脫脂奶粉的含鈣量最高，油脂含量幾乎沒有，故脫脂奶粉泡成的牛奶，是成年人保持苗條身材的最佳蛋白質和鈣質來源。

炸焦、烤焦和煎焦的蛋白質都有致癌作用，故烤肉和炸焦的肉類不宜多吃。這種肉到了大腸直腸後，燒焦的蛋白質、油炸用的植物油和肉裡的動物油，聯合起來會促成大腸直腸癌。如能少吃，則不但能預防肥胖，而且還能減少癌症的發生。肉類經油炸後都是特高熱量食物，不是蛋白質的最佳來源，也容易造成熱量過剩而長胖。

