

超級食物 Super foods-2024

綜合整理-李氏聯合診所 醫學博士 李洮俊

一、超級食物的定義

超級食物（superfoods）並非嚴格的科學分類，而是指某些富含營養且具有功能性健康益處的天然食物。這些食物通常富含抗氧化劑、維生素、礦物質、纖維及其他生物活性化合物，如多酚和不飽和脂肪酸。超級食物以其高營養密度聞名，能促進免疫系統、減少發炎、改善心血管健康，改善維持認知功能和長壽。超級食物（superfoods）是一種非正式的營養學術語，儘管「超級食物」在科學領域中尚無官方或統一的定義，但通常指代富含以下營養成分的食物：

- 高密度營養素：如維生素、礦物質和膳食纖維。
- 豐富的植物化合物：如多酚、類胡蘿蔔素和植物醇等抗氧化物。
- 必需脂肪酸：如 omega-3（ALA， α -亞麻酸）及 omega-6 脂肪酸。
- 低熱量、高營養比例：幫助控制體重並改善代謝。

這些食物通常與減少慢性病風險有關，如心血管疾病、糖尿病和癌症等，並可促進腸道健康、抗發炎和增強免疫功能。

二、超級食物的主要類型

1. **種子類**：如奇亞籽（chia seeds）、亞麻籽（flaxseeds）、藜麥（quinoa）。

- 特點：富含膳食纖維、蛋白質和不飽和脂肪酸。
- 健康效益：改善腸道功能、降低血脂、穩定血糖水平。

2. **藻類食品**：如螺旋藻（spirulina）、藍藻（chlorella）。

- 特點：含有豐富的植物蛋白、抗氧化劑和微量元素。
- 健康效益：促進解毒作用、抗發炎及提升免疫力。

3. 莓果類：如藍莓（blueberries）、蔓越莓（cranberries）、巴西莓（acai berries）。

- **特點：**含有大量的花青素、維生素 C 和抗氧化劑。
- **健康效益：**降低心血管疾病風險、促進認知健康及抗老化。

4. 蔬菜與葉菜類：如羽衣甘藍（kale）、菠菜（spinach）。

- **特點：**富含維生素 A、C、K 及礦物質。
- **健康效益：**促進骨骼健康、抗氧化及減少發炎反應。

三、超級食物的生理效益

1. 抗氧化與抗發炎機制

超級食物的核心價值之一是其豐富的抗氧化物質，如多酚類和維生素 C，能夠減少自由基損害及氧化壓力，從而降低慢性病的風險。此外，超級食物中的植物化合物具有抗發炎效果，有助於控制慢性發炎狀態，如糖尿病和心血管疾病。

2. 腸道健康與益生元效應

近年來，研究發現多種超級食物，如奇亞籽、亞麻籽和燕麥等，富含膳食纖維和益生元成分，可促進腸道有益菌群的增長，提高腸道健康及改善代謝狀態。

3. 代謝疾病的管理

多項臨床研究支持超級食物在血糖控制和血脂調節方面的潛力。例如，奇亞籽中的膳食纖維有助於穩定餐後血糖，並降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C），降低心血管疾病風險。

4. 可持續飲食的促進

隨著氣候變遷和食品供應鏈壓力增長，超級食物，如藜麥和奇亞籽，因其在惡劣環境中的種植潛力和高營養價值，被認為是促進可持續飲食的重要食品。

四、醫療專家的建議與挑戰

1. 合理攝取與搭配

儘管超級食物具有許多健康益處，但醫療專家強調，單一食物無法取代均衡飲食。應將超級食物納入多樣化的膳食中，以確保全面的營養攝取。

2. 食品安全與認證

由於市場對超級食物的需求不斷增加，導致部分產品可能存在品質差異或摻假的風險。因此，選購時應注意產品的來源及品質認證，以避免不良影響。

3. 長期效益與風險評估

儘管超級食物的短期健康益處已被證實，但其長期效果及潛在風險仍需更多臨床研究支持。特別是對於患有慢性病的患者，應在醫療專業人員指導下適量食用。

超級食物以其豐富的營養價值和多重健康益處，成為現代飲食的重要組成部分。從改善代謝健康到支持可持續飲食，超級食物在促進健康及應對環境挑戰方面發揮了關鍵作用。然而，醫療專家強調，應謹慎看待超級食物的健康聲明，並在專業指導下納入日常飲食，以達到最佳的健康效益。

最新的超級食物趨勢 (2024 年)

(<https://www.prnewswire.com/news-releases/affordability-and-gut-health-predicted-as-leading-food-purchase-drivers-in-2024-302061882.html>)

根據美國《Today's Dietitian》及健康公關機構 Pollock Communications 向 564 名註冊營養師進行年度「營養趨勢」調查，選出 2024 年必吃的 10 種天然「超級食物」(super foods)。這些「超級食物」，分別有促進免疫力、心臟健康，降低發炎及膽固醇，甚至防癌等功效。2024 選出的超級食物為：

1、發酵食品：如優格、泡菜、康普茶、醃漬蔬菜。營養成分：益生菌。功效：促進腸道健康，增強免疫力，降血壓。

2、藍莓：營養成分：纖維、維生素 A 和 C、鉀、葉酸、花青素。功效：預防心血管病、如中風、血管硬化、心肌梗塞等；降低患癌風險，如乳腺癌、口腔癌、前列腺癌等；改善神經認知等功能，如改善記憶、預防腦退化症等。

3、種子：例如奇亞籽和亞麻籽。營養成分：纖維、蛋白質、必需脂肪酸等不飽和脂肪酸、維生素和礦物質、抗氧化劑和生物活性化合物。功效：降低血糖（奇亞籽）；紓緩便秘、腸躁症等（亞麻籽）；降血壓（亞麻籽）；降低患乳癌風險（葵花籽）。

4、酪梨：營養成分：含有近 20 種維生素、礦物質、植物營養素、單元不飽和脂肪等。功效：促進眼睛健康，預防黃斑病變；促進心臟健康，降低膽固醇；穩定血糖，預防糖尿病。

5、堅果：如杏仁和核桃。營養成分：單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪、植物蛋白、纖維、維生素、礦物質等。功效：降低多種慢性病風險，如心血管疾病、2 型糖尿病和部分癌症等；降血壓、膽固醇、胰島素抗性；控制體重。

6、綠茶：營養成分：兒茶素、類黃酮。功效：降血壓及膽固醇，預防心臟病；降低患上部分癌症風險，如結腸癌等。

7、豆類：如乾豌豆、黃豆、扁豆和鷹嘴豆等豆類。營養成分：纖維、葉酸和錳；蛋白質、鉀、鐵、鎂和銅。功效：改善血糖、血脂、血壓和體重，降低患心血管疾病風險，英國心臟基金會建議可用豆類代替每周進食的一半或全部肉類，以減少攝取不健康的飽和脂肪。

8、菇類：營養成分：水溶性纖維多醣體（ β -葡聚糖）、三萜類化合物、維生素 D2。功效：促進免疫力、穩定血糖、抗炎抗氧化、抗病毒和降膽固醇。多項研究曾證明，每天吃 18 克蘑菇可降低患癌風險達 45%。

9、古代穀物：泛指數百年來沒改變種植方式、沒經基因改造的穀物。如藜麥、大麥、乾小麥等。營養成分：蛋白質、維生素、礦物質、植物營養素和纖維等。

功效：增飽腹感，有助控制食慾；降低中風、2 型糖尿病和心臟病的風險。

10、鮭魚：營養成分：Omega-3 脂肪酸，功效：預防血管脂肪堆積及硬化，降低心臟病、中風風險。



其中鮭魚、豆類和蘑菇是 2024 年新上榜超級食物

食用建議

超級食物應作為均衡飲食的一部分，而非單一解決方案。透過多樣化飲食，可獲得多種營養素及健康效益。例如：

- 早餐中添加漿果和奇亞籽進入綠拿鐵、豆漿或牛奶裡。
- 正餐使用綠色蔬菜和魚類，補充抗氧化劑及 omega-3 脂肪酸。

超級食物不僅提供豐富的營養，更能支持日常健康。然而，為避免副作用或不必要的營養過量，建議適量食用並在需要時尋求專業營養建議。