



Medscape

新陳代謝科
胡德瑋醫師

膳食指南

在經過三週的資料收集與沉澱，美國知名的醫學網站Medscape於2016年1月25日發表了一篇關於三週前剛剛公布的<2015-2020年美國膳食指南>的評論。這個評論主要是綜合了各個專家對於這個新出版膳食指南的看法，正反兩面都有。把這個指南最精簡的建議如下：

- 甲、每日額外添加的糖分應占總熱量的<10%以下
- 乙、攝取的飽和脂肪酸應占總熱量的<10%以下
- 丙、每日鈉的攝取量小於2300mg（2400mg的鈉約6g的鹽）
- 丁、如果有喝酒的習慣，女性最多每日攝取一份酒精，男性則是兩份。（一份酒精約375ml的啤酒或是30ml的53%高粱）。



這個指南目前引起最大的討論的地方在於兩點：

1. 他取消了對食物膽固醇的限制。在2010的飲食指引中有建議每日膽固醇攝取量不宜超過300mg，而一顆雞蛋裡面就已經含有260mg左右的膽固醇了。但是請不要因此就把事情解讀成”低膽固醇飲食是沒有意義的，我們飲食不用再管膽固醇了，開心吃吧”。有這種想法是非常危險的。為何這樣說呢？
 - 首先，多數的高膽固醇含量食物剛好也富含非常多的飽和脂肪酸。好比培根或是起士等。而飽和脂肪酸已經有足夠的醫學研究指出他與心血管疾病的關係。所以如果您不管膽固醇隨意的大吃，有非常大的機會，也吃進了不少會讓人中風、心臟病的飽和脂肪酸。

膳食指南



- 有一些研究有證實，低膽固醇飲食似乎可以降低心血管疾病以及肥胖的機率。但是目前是否低膽固醇飲食就代表我們血液中的膽固醇值就會比較低這件事情仍有待證實。簡單的說，稍微限制我們對膽固醇的限制沒有太多壞處。
 - 比較沒有飽和脂肪酸顧慮的高膽固醇食物就是雞蛋與有殼海鮮。但是要注意的是，如果您有痛風方面的病史，也不宜過量使用有殼海鮮。至於雞蛋，確實沒有必要戰戰兢兢的把一小顆蛋切半又切半再吃，深怕膽固醇太多。但是就如同上面說的，有些證據可能過幾年會改變，所以對於雞蛋，我們不需要把他汙名化然後偏執到一定要把蛋黃都挖得乾乾淨淨才吃，但是也建議不要早中晚都來一顆蛋。誰曉得，過了五年，會不會又發佈新的建議反而要求更低的膽固醇攝取量呢？
 - 取消膽固醇飲食限制是因為：沒有足夠的證據說明，限制膽固醇對人體比較好。也是回到之前的論調，過幾年之後會不會有新的證據呢？不知道。所以凡事過猶不及都不好。維持一個均衡、多種蔬果、少飽和脂肪酸、反式脂肪酸與糖分的飲食是一個健康中庸的做法。
2. 第二個引起廣泛討論，也是引起一些其他專家批評的地方就是，這版指引中有那麼一段話：“加工過的紅肉與禽類是鈉與飽和脂肪酸的來源。如果攝入總量仍然能夠控制在每日鈉、飽和脂肪、添加糖與熱量建議的範圍內，這些食物也是可以被列入飲食之中”。會引起不少的撻伐是因為目前已經有非常充裕且正確的科學證據指出紅肉以及加工過的肉類對健康是有危害，包括致癌還有增加心血管疾病的風險。這些批評的專家包括美國癌症協會的幹部與哈佛公衛所教授都認為，指南中應該要很明確的寫到減少紅肉與加工肉類的攝取，因此甚至有比較激進的說法認為”這個指南被工商團體綁架了”。

結論來說，對於這份飲食指南，我們應審慎閱讀完前後文，而不是只有看到我們喜歡的部分而加以亂放大。多樣均衡的飲食是非常重要的，尤其自然沒有加工處理過的蔬果、穀類是重點。額外添加的糖分盡量越少越好。紅肉、加工肉品仍需要謹慎評估食用的份量，而膽固醇雖然被取消限制，但是也不應該毫無上限的亂吃。