

沒有常識，也沒時間看電視，李氏聯合診所每季健康新聞問世！

本季 TOP 10 News

營養師◎孫志銘



西瓜妙用多 從皮到肉都有功效

（新聞內容擷取）一般民眾吃西瓜只吃瓜肉，白肉、綠皮都會丟掉，不過，中醫師表示，西瓜從外皮到瓜肉都有功效，紅、黃瓜肉可以補充水份，剩下的白肉利尿效果強，加排骨煮湯效果不輸冬瓜，綠皮清熱，加水煮開，中暑、難以出汗的民眾可以多喝。

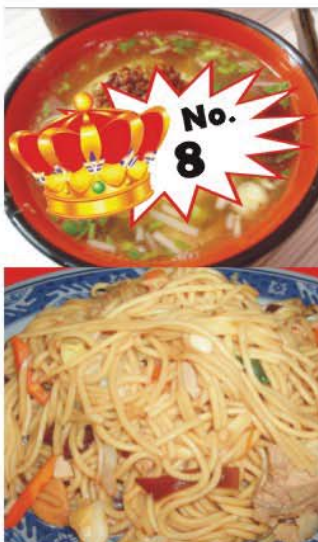
按編：炎炎夏日怎麼可以少了西瓜來消暑！下回吃西瓜時候記得不要浪費，紅／黃瓜肉吃完、白肉拿來當冬瓜煮、綠皮拿來煮茶喝，減少食材浪費，節能又減碳，真是一兼二顧，摸蛤仔兼洗褲！



魚雖健康 油炸卻不利健康

（新聞內容擷取）魚肉是白肉，一般來說，好的脂肪比較多，卡路里也比較低，但是英國人喜歡吃裹上厚厚一層粉的炸魚，美國的這項研究分析，8千多名50到79歲婦女過去5年的飲食習慣，他們發現，喜歡吃炸魚的婦女，比吃水煮魚或是烤魚的婦女，罹患心臟病的機會高了將近5成。營養專家說，吃健康飲食雖然重要，但是烹調方式也很重要。

按編：挑選健康的食材很重要，選擇適合的烹調方式更重要！越清淡、簡單的烹調方式越能吃出食材的原味。想嚐到魚肉的鮮滋味很簡單，下回試試切點薑片加點米酒抹點鹽，蒸一下就是一道鮮美的鮮魚料理了！



乾麵比湯麵熱量高 外食族減重有撇步

（新聞內容擷取）乾麵的熱量高過湯麵，燙青菜要避免加滷汁，健康雜糧麵包其實熱量並不低！三餐老是在外的外食族，減重其實也有撇步，營養師表示，看清食物熱量標示、做好飲食紀錄和掌握幾個選擇外食的秘訣，外食族要減重也不是難事。

按編：生活型態的改變，都市中的”老外”越來越多！若讓自己保有苗條的曲線，只要簡單的改變外食的選擇，掌握外食的秘訣，不僅可以吃的飽，也可以維持身材喔！



看電視時間長 糖尿病風險增

（新聞內容擷取）美國研究今天指出，花較長時間看電視的民眾，死於或罹患糖尿病、心臟病的風險較大；就算是1天只看2小時電視，也會有顯著影響。

領導研究的哈佛大學公共衛生學院教授胡丙長表示：「研究結果傳達的訊息很簡單：看電視時間減少，久坐行為降低，罹患糖尿病和心臟病風險就減輕。」

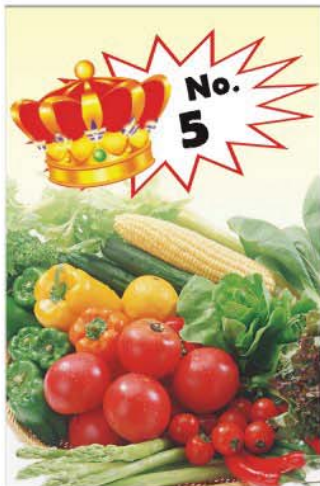
按編：還懶懶的癱坐在沙發上嗎？為了身體健康，快站起來動一動吧！



飲食缺少鈣 難怪橫著長

（新聞內容擷取）高鈣低脂乳製品 可縮大肚臍這項研究是由美國田納西大學所發表，研究人員讓體重過重的受試者食用低卡飲食之外，每天攝取三份優格、大約含有1100毫克的鈣，結果顯示，跟對照組比較，這群食用高鈣低脂乳製品補充鈣的人不只體重下降幅度達兩倍，腰圍降低的情況更是特別明顯。

按編：國人普遍飲食中鈣質攝取不足，新的研究證實足夠的鈣質不僅可以減少骨質疏鬆的機會，更可以減少大肚臍的發生！你有大肚臍的困擾嗎？不妨先從補足每天所需的鈣質開始！



一天10克可溶性纖維 遠離大肚臍

（新聞內容擷取）這項發表在本期肥胖期刊上的研究，研究人員利用電腦斷層掃描等方式，檢視1114名受試者的內臟脂肪變化，分析其變化與運動、飲食習慣的相關性。結果發現，可溶性膳食纖維的食用量，確實與內臟脂肪的變化相關，飲食中，多吃10公克可溶性膳食纖維，5年內位於腹部深處的內臟脂肪堆積就能減少3.7%。

按編：另一個長期的研究證實，可提供想瘦肚子的鄉親們另一個簡單的選擇！水溶性纖維充斥在新鮮的蔬果中，換句話說，天天五蔬果便是瘦肚子不可缺少的武器！



監督運動 糖尿病患血糖控制佳

（新聞內容擷取）研究人員發現，每週在監督之下運動超過150分鐘的糖尿病患，血糖下降情形比僅僅建議需要運動還要好。

按編：從今天起，有血糖困擾的病友們，就可以找個專屬的運動監督者，來幫助血糖的控制；不然病友們互相監督、互相支持一起去運動，也是另一個互利的好方法喔！



低卡食品 暗藏高鈉危機

（新聞內容擷取）多數人知道糖吃多了會變胖，但是卻不一定知道，鹽雖然不提供熱量，也會造就肥胖，尤其是當自覺攝取的熱量不高，但體重計的指針卻始終文風不動時，就應該觀察是否不小心踏入了高鹽、高鈉食品的陷阱，導致水分滯留在身體裡面、脂肪代謝變差，成了「高鈉肥胖」一族。

按編：減重飲食中除了要檢視總熱量的攝取之外，現在更重要的是要減少含鈉的攝取，下次再挑選低卡食品的同時，也別忘了睜大眼睛看看含鈉量的多寡！才不少了熱量卻多了體重！



朋友肥胖 自己也胖的比例高

（新聞內容擷取）美國一所大學最新的研究發現，若有身材肥胖的朋友，自己肥胖機率多2.4倍，如果最麻吉的朋友身材較肥胖，自己也是肥胖者的比例則高出3.6倍。

按編：俗話說「物以類聚」！想瘦的鄉親們，快檢視一下你身邊好友的身材吧！



天天寫減重日記 不靠藥物就能瘦

（新聞內容擷取）研究顯示，減重的人只要記下飲食種類與熱量，持之以恆，減重成果便能加倍。這項研究發表在美國預防醫學期刊，分析美國4個城市1685名中年男女、半年減重計畫。在所有減重者中，每天撰寫「飲食日記」持續6週以上的人，平均成功減重8公斤，沒寫的人最多只有減4公斤，兩者相差一倍，而且寫得越多，減重效果越顯著。

按編：天氣炎熱，穿的少少，身材就要維持好好！減重已經成為全民運動，寫飲食日記看似簡單，實際不然！有興趣的民眾們可以自己試看看，無論是拍照記錄或是紙筆記錄都可以，按編我做了三天就撐不下去了！難怪瘦不了…