

# 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！

營養師◎孫志銘

## 本季 TOP 10 news



No.10

### 「放下」很難？ 美研究：不原諒者罹心臟病風險高

(新聞內容擷取)

每個人或多或少都曾有過被冒犯或得罪的經驗，有些人大喇喇地很容易釋懷，但不少人一想起不快樂的往事還是會氣得牙癢癢。美國一項研究顯示，願意原諒傷害過你的人對身體健康有益，若常拿別人的過錯來懲罰自己，恐會增加心臟病發的風險。

**按編**：看開一點吧！對你的心臟有好處...

### 別小看「微糖」飲料 相當於4~5顆方糖

(新聞內容擷取)

臺北市立聯合醫院林森中醫院區營養科營養師金美琳說，以到處林立的手搖杯飲料店來說，雖然都能依消費者對甜度的喜好而調配出客製化「半糖」、「少糖」、「微糖」飲料，但她提醒，不要輕忽其中的含糖量。金美琳營養師解釋，以綠茶為例：一杯500cc現搖「微糖」烏龍綠茶，就含有20~25公克的糖，相當於4~5顆方糖，若一天喝2杯，就等於額外攝取160~200 Kcal的熱量。以體重60公斤的人為例，若要消耗掉這些熱量，就必須快走約1小時，若平日沒有運動習慣的人，體重也就在無形中悄悄上升了。

**按編**：無疑的，糖跟油脂是肥胖的幫兇，不希望肥肉在夏日跑出來見人，就從手邊的飲料甜度先著手減少吧！



No.9

No.8



### 吃太多蛋白質 小心鈣質流失

(新聞內容擷取)

吃太多含蛋白質食物，小心鈣質大量流失。台安醫院家庭醫學科主任羅佳琳指出，身體攝取、代謝過多蛋白質時，就會產生很多尿素，身體在排除尿素時，也會排出大量水份，此時鈣質也容易大量流失。

**按編**：想要補充鈣質除了平常的含鈣食物攝取之外，也要注意哪些食物會造成鈣質的流失，否則吃錯食物只會越補越不足，反而造成不良的效果喔！

## No.7 少喝水不能減肥影響代謝可能會更胖

(新聞內容擷取)

水喝太少會影響身體代謝差。台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科醫師林舜毅表示，許多人有錯誤的觀念，認為少喝水可以減重；其實水是身體機能不可或缺的元素，可代謝脂肪與糖類。缺乏水分時許多機能都會下降。

**按編**：千萬不要再拿喝水都會胖來當藉口了！水分占人體組成的2/3，少喝水才會讓你的身體生病喔！



## 吃「鐵」補血你吃對了嗎？配芭樂、奇異果吸收更好

(新聞內容擷取)

缺鐵，不但女人沒有「好臉色」，容易頭暈、疲倦，甚至還會影響記憶力和學習力，根據國內調查顯示，台灣女人幾乎每6個人就有一人缺鐵，但吃鐵補血，可是有訣竅的，營養師建議，不管是吃豬肝、紅肉、菠菜還是喝含鐵飲品，不妨搭配芭樂或奇異果，維生素C幫助鐵吸收。市售飲品挑有機鐵，吸收率也更好。

**按編**：缺鐵的美女們欲增加鐵質吸收，餐後不妨來杯新鮮柳橙汁取代咖啡，增加維生素C的攝取，還可以讓皮膚水噹噹喔。

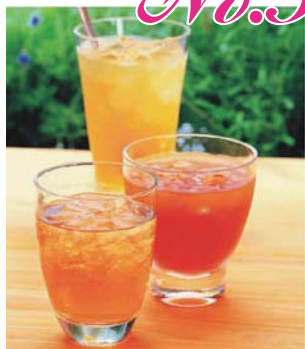


## No.5 常喝冰茶飲 小心腎結石

(新聞內容擷取)

天氣炎熱，許多人喜歡喝杯冰冰涼涼的綠茶、紅茶，希望可以消暑。但美國羅耀拉大學醫學中心泌尿科醫師警告，常常喝冰茶、不喝白開水，很可能引起腎結石病變。而冰涼茶飲往往含有高濃度的草酸鹽，草酸鹽正是腎結石主要成份。

**按編**：有結石家族史或是病史的人們千萬注意冰涼茶飲的攝取喔！多一份注意少一份發病之後的疼痛。

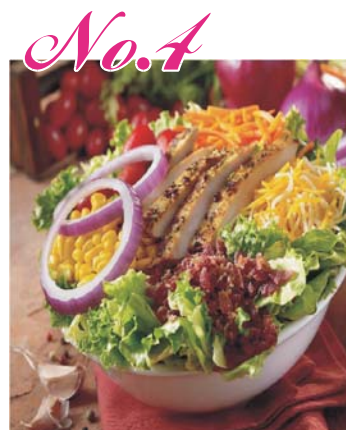


## 注意！「零卡」食品不代表「零熱量」

(新聞內容擷取)

近年來衛生署除了持續教育民眾應維持健康理想體重外，也推動健康飲食，希望民眾養成少油、少鹽、少糖的健康飲食習慣，且隨著現代人營養意識抬頭，為了減少熱量的攝取，許多人會選購「無糖」、「低糖」食品，認為這些食品就代表著無熱量，不過真的就是這樣？衛生署提醒消費者，千萬不要存有無糖就是零熱量低的迷思，因為食品中除了糖以外的其他碳水化合物、脂肪、蛋白質等，也都會產生熱量，吃過多仍會肥胖。

**按編**：商人為了使產品熱銷無所不用其極，消費者必須睜大眼睛仔細的挑選，否則吃進來的都是熱量，留下來的都是脂啊！





## 中藥多吃無妨？迷思藥不得

(新聞內容擷取)

中國醫藥大學附設醫院調查民眾使用中藥習慣，發現近七成錯誤認為中藥天然溫和無副作用，多吃無妨。中醫師、藥師強調，國人長期對中藥有錯誤迷思，認為有病治病，沒病強身，但中藥也是藥，誤用或濫用都會危害身體。

**按編**：天然的沒有最好，中藥也不一定比西藥好，為了減少台灣洗腎人口世界第一的稱號，就一定要先從藥物安全著手！



## No.2



## 驚！每天一瓶啤酒 50天胖一公斤

(新聞內容擷取)

根據中國文化大學運動與健康促進學系老師戴旭志的「酒類熱量表」分析指出，平均1罐330ml啤酒熱量約在150大卡，台灣啤酒熱量約120大卡、海尼根啤酒熱量約147大卡、麒麟生啤酒熱量約151大卡，臺中市政府衛生局局長黃美娜指出，若是民眾每天喝1罐啤酒又沒運動，連續50天就會胖1公斤。

**按編**：炎炎夏日來灌冰涼啤酒絕對是消暑的首選，但是啤酒的熱量卻遠高於市售的含糖飲料，把握每天適量飲酒的原則才不會身材走樣喔！

## 三餐泡麵猝死！重鹽高鈉恐罹高血壓

(新聞內容擷取)

如果您平常很愛吃泡麵，可得多注意了！台北一名男子，因為三餐都吃泡麵，結果「鈉」攝取量過高，罹患高血壓後猝死；醫師指出，泡麵大多是重口味，高鹽、營養不均衡，有的光是一碗泡麵，就超過整天鈉攝取量，提醒民眾斟酌使用醬包，湯也別喝完，才不會增加罹患高血壓風險。

**按編**：台灣的泡麵好吃程度堪稱世界一流，但是好吃的背後也隱藏著許多高鈉危機，為了健康，調味料少放一點，油包少放一點，加點青菜、打個蛋，不只美味不變還多了健康喔！



## No.1

