

THE VOICE 松栢之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 蘇永源
聖雅各福群會
註冊營養師

我們需要

超級食物

嗎？

近年香港人愈來愈注意健康，加上傳媒經常報導食物安全問題，促使港人更關心食物對身體的影響，所以超級食物亦變得十分流行。何謂超級食物？對我們身體有什麼影響？我們需要選用嗎？

其實科學界沒有所謂「超級食物」，這是刺激消費者購買慾的宣傳手法。這些食物確實包含一些我們有興趣的營養素，而且含量亦較豐富，但這些營養素普遍地存在其他食物中，我們是否一定要選購這些超級食物呢？以下將舉一些例子作分析。

羽衣甘藍 營養素常見

相信不少人都有聽過羽衣甘藍，它與芥蘭、椰菜、西蘭花和椰菜花同屬一科，很多報導指它是一種非常健康的食物，含大量有益人體的營養素，是超級食物的表表者。其實羽衣甘藍在外國只是一種十分普遍及便宜的蔬菜，它含有豐富的鉀質（有助控制血壓）、鈣質（預防骨質疏鬆症）、維他命 A（改善皮膚及夜間視力）、維他命 C（增強抵抗力）和維他命 K（幫助凝血及保持骨骼健康）。外國人多以生吃（沙律）為主，但香港情況有所不同。香港人普遍會把蔬菜灼熟才進食，而烹調過程會使鉀質流失、破壞維他命 C，減低其健康功效。而且蔬菜內的鈣質吸收率十分有限，要進食大量才可攝取足夠鈣質。羽衣甘藍不是本港

常見的蔬菜，本地或內地農場未有大量種植，只靠外國進口，所以價錢十分昂貴。

其實在日常不少的食物中都可以攝取到有關的營養素，例如：蕃茄、南瓜和薯仔都含豐富的鉀質，而且本地的煮食方法常會把以上蔬菜煮成較濃稠的醬汁或煲湯，使鉀質得以保存。而大部份水果都含豐富的維他命 C，如：橙、奇異果和木瓜等等，因為進食時不經加熱，可以有效地攝取維他命 C。鈣質方面，大部份深綠色蔬菜所含的鈣質與羽衣甘藍相若，如芥蘭和西蘭花等都是不錯的代替品；至於維他命 A 及 K 亦可透過含豐富胡蘿蔔素的甘筍、紅甜椒、蕃薯及深綠色的蔬菜吸收到足夠份量。以上列出的食物都是本地常見又便宜的蔬果，所以只要均衡飲食，並多選擇不同種類的蔬果便可以有效促進健康。

吃太多同樣有 健康風險

經常進食單一種食物會有營養不均衡的問題。因為每種食物所含的營養素不盡相同，某些營養素可能會吸收太多，對某一類的人士會增加健康風險。以羽衣甘藍為例，它含極高含量的維他命 K，一般人吸收過量問題不大，但正進食華法林薄血藥的人士便要留意，過量的維他命 K 會抵消薄血藥的藥效，使血液難於通過血管，增加心腦血管疾病的風險。

此外，羽衣甘藍所含的葉酸並不高。葉酸是一

種水溶性的維他命，有助預防某類貧血、減低心臟病及預防胎兒脊柱裂的機會，但必需要從每天飲食中攝取，身體是不會儲存起來。如果飲食中只選擇單一食物便會增加某些營養素不足的風險。

口感方面，羽衣甘藍的質感十分粗糙、堅韌，與港人常吃的菜心、芥蘭和西蘭花等差別很大。如果烹調或只進食葉的部份則會損失

不少的好處，既然有較好的代替品，我們未必要選用它。

蛋白質、纖維 非藜麥獨有

另一款較常見的超級食物是藜麥，在有機商店或高級的超級市場都會找到。其實藜麥主要在南美地區大量種植，是當地一款常見的五穀類，是人們的主糧。近年愈來愈多北美及歐洲地區的人士都愛上這種食物，因為

它含有比其他五穀類更豐富及全面的蛋白質，而且亦含不少纖維素，增加飽肚感並有助控制體重，有不少糖尿病人士以藜麥代替白米以控制血糖水平。正正因為出口需求愈來愈大，價格持續上升，不少南美國家的人因未能負擔昂貴的藜麥而被迫轉吃其他食物，影響當地傳統飲食文化，十分諷刺。

營養方面，豐富及全面的蛋白質對於進食全素或貧困地區的人士確實可使營養攝取更均衡，但在香港或其他富裕的社會，要從肉類及代替品食物（例如黃豆類及其製品）攝取足夠及高質素蛋白質並不困難。藜麥的質感及味道與米飯有明顯差別，較鬆散及有少許苦味，港人未必容易接受。如果只是用少量混入米中一起烹調已增加纖維素（增加飽肚感或減慢餐後血糖上升），可使用少量紅米、糙米和燕麥米代替，效果相若，容易選購，而且價錢化算得多。除此之外，藜麥其他的營養素並不出眾。

小結

飲食要以多元化及多色彩為主，就已經可以提供我們日常所需要的所有營養，不需要選擇昂貴的食材才可以保持健康。其實超級食物本身都是一種普通食物，如果間中選用亦無不可，但要留意不要太沉醉於只選擇某些食物，不要跌入消費圈套。均衡飲食才是保持健康的不二法門。



◆ 巧竹