

筆者：註冊營養師姚婉芬 審稿：蔣麗註冊營養師  
 圖片/資料搜集：胡嘉欣 (BSc in Food, Nutrition and Health)



姚婉芬 (Amy Yiu)

姚婉芬註冊營養師畢業於UBC大學，主修營養治療學，並在溫哥華沿岸衛生局完成營養師實習。她多次榮獲大學的獎學金及加拿大營養師協會頒發的傑出營養師實習生獎，表揚其學術和專業才幹。她是卑詩省營養師學院和加拿大營養師協會的成員。姚婉芬營養師可以設計個人及家庭的飲食計劃，能幫助大眾預防和管理慢性疾病，如糖尿病、高血壓、高膽固醇。她亦可協助體重管理。

姚婉芬操一口流利的英語，普通話和廣東話。她經常出現在電視、電台節目介紹特色美食和健康食品，並為本地報章雜誌撰寫有關飲食和營養的文章。她在舉辦營養健康工作坊、研討會也具備十分豐富的經驗。

# 破解常聽的營養傳言



有一天去超級市場買雞蛋時，聽到旁邊的女士跟她朋友說，「棕色的蛋比普通白色的蛋更健康的！不要買那些白色的啦！」然後又聽到另一位女士說，「雞蛋的膽固醇那麼高，不要吃啊！」到底這些說法是真的嗎？

大家從朋友和親友都應該聽到過不少「食物健康知識」，但究竟那些閒話又有幾可信呢？今期讓我們為大家破解我們常聽到的五大誤解的真面目吧！

**誤解1：**棕色雞蛋比普通白色雞蛋健康！

有些人以為棕色雞蛋就是比較健康的「有機(organic)」雞蛋，營養價值較白色雞蛋高。其實真相是：棕色雞蛋並不是一是有機的，飼養雞隻的方法和飼料才是決定雞蛋是否有機。不同顏色的雞蛋只是不同顏色的母雞所生。棕色的雞蛋及白色的雞蛋在營養成分方面其實是一樣的！

**誤解2：**高膽固醇的兇手是雞蛋

通常一提到膽固醇，雞蛋就逃脫不了關係。趁這個機會，得好好為雞蛋來平反。雞蛋的膽固醇含量偏高是事實，可食物中膽固醇的含量與我們

血液中膽固醇水平的高低是不能劃等號的。如果飲食中沒有任何膽固醇的攝入，我們的肝臟同樣會生產人體所需的膽固醇。很多科學研究都表明，飲食中的飽和脂肪和氫化脂肪才是導致血液中壞膽固醇增高的罪魁禍首，而並非只是食物中的膽固醇。其實，雞蛋，特別是蛋黃的營養價值非常高。在雞鴨魚肉海鮮等物資貧乏的年代，只要有雞蛋就能滿足蛋白質的需求。雖說蛋黃並不是造成高膽固醇的主要原因，但也並不代表我們可以無限量地吃。通常建議高膽固醇人群每週不超過兩個，健康人群每週不超過6個。其實對任何食物，適量攝入永遠是最佳評判標準。

**正該警惕的食物：**

飽和脂肪含量高的食物：紅腸、醃肉、牛油及動物脂肪，奶酪，速食和加工食品

氫化脂肪含量高的食物：加有酥油和硬植物油等的烘烤及油炸食品（餅乾、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、脆片類零食，植脂奶粉，這些通常都出現在西餅店，早茶桌上，還有快餐店）

**誤解3：**多吃Omega-3和6脂肪，美味又健康！

Omega-3和Omega-6脂肪是人體必需從飲食中獲取的。現今很多科學研究都證實了Omega-3脂肪能幫助降低血液中的壞膽固醇並有益心臟健康。可值得注意的是，只有Omega-3脂肪是我們日常飲食中稍有欠缺的。而Omega-6脂肪卻相對過剩。看看他倆的食物來源就明白了。

Omega-3食物來源：油脂多的魚類，例如：三文魚、沙丁魚、鯖魚。

Omega-6食物來源：大部分植物油，例如：大豆油、葵花籽油、紅花油。



正因為Omega脂肪對身體有益，很多人都選擇吃Omega-3/6/9的營養補充劑。有誰知道，原來這樣的產品對我們的身體只能帶來傷害！這些補充劑含有健康的Omega-3，不會真的有害吧！真相是：我們身體所需要的是Omega-3和Omega-6的平衡。之所以要補充Omega-3是因為平時我們更偏向於攝入過多Omega-6脂肪。服用上述補充劑，沒有根本地去改變Omega脂肪之間的平衡，反而對身體帶來多餘的負擔。

**誤解4：**我才剛剛運動過，所以不能馬上進食



很多人都認為，運動後馬上吃東西特別容易吸收，更容易增肥，所以往往會等一兩個小時之後才吃。其實，運動加快的只是我們的新陳代謝。同樣的食物，無論何時吃，所攝入的熱量都是一樣的。所以在運動之後，如果有需要，可以吃一些小食，例如水果、三明治、牛奶、乳酪等。以補充肌肉蛋白質的流失。但運動之後不建議馬上吃一頓正餐。因為較多的血液需要流向肌肉來供應氧氣和養分並運走代謝廢物。所以就減少了流向腸胃的血液。如果馬上來頓正餐，可能會導致消化不良，腸胃不適。一般來說，運動後30分鐘就可吃正餐而不影響到腸胃。

**誤解5：**要減肥我就必須減低大量的卡路里

如果攝取的熱量太低的話，身體的代謝會變得非常慢，燃燒脂肪的速率會變得比較緩慢而降低減重效果。其實碳水化合物，脂肪，蛋白質的比例比降低總攝取量來的重要。如果要讓減重效果更佳，你必須要減少脂肪攝取量且多攝取複合碳水化合物，如全穀類食物。

現今資訊發達，市面上推出之食品種類各式各色，營養補充品又五花八門，有時候要查証一些流傳的營養說法，真的要查根究底。如有機會再跟大家追查其他吧！**和味**

網站：www.libranutrition.com 跟註冊營養師預約：info@libranutrition.com 診所地址：210-8140 Cook Rd., Richmond  
 很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。