

開心吃零食前的停看聽

◆ 口述／資料提供：綜合診療部血液淨化科主治醫師 姜至剛

◆ 採訪／撰稿：公共事務室高級管理師 劉宣昕



年節將至，也是全家人或三五好友一同相聚的歡樂日子，這種場合絕對少不了飲料、零食相伴的小確幸。但您知道吃下肚的零食有哪些成分嗎？會對我們的身體健康帶來甚麼傷害？為什麼近來地方家長及校園老師們憂心忡忡零食對小孩的影響？別擔心，讓我們來逐一解答。

零食好難以抗拒啊！

我們常說的零食，簡單來講就是比較精緻或色香味俱全的食品，例如餅乾、甜食等；它大部分的基底，含糖、油、鹽的比例很高，許多人喜歡甜食下肚後帶來的幸福開心感，其實這些東西吃下的背後會啟動身體某些運作機制。

我們吃進美味的甜食後，因其含糖高，造成體內血糖快速上升。為了降低血糖，體內胰島素會快速分泌。同時，過程中會刺激腦內荷爾蒙的分泌，尤其是多巴胺（dopamine），是一種與產生愉悅、滿足感相關的神經傳導物質。

長期大量攝入糖分會讓多巴胺的受體越來越不敏感，因此，為了達到相同的愉悅感，身體需要更多的糖分來刺激更多的多巴胺釋放。這個過程可能導致對甜食的渴望不斷增加，就是一般常聽到的糖癮（sugar addiction）。

另外，攝入高糖食物後，胰島素因血糖突然升高而快速釋放，以促進血糖利用及儲存。然而，血糖下降後胰島素相應減少，過程中可能引發體內的飢餓感，導

致人們進食更多而形成一種惡性循環，使總體攝取熱量過高。胰島素會將體內多餘的糖搬到肝臟、肌肉及脂肪中；然而，一旦變成脂肪這些能量就不易再次分解為可利用的糖分。因此，建議每周運動3次、每次30分鐘、運動心跳要達133下，希望民眾透過運動降低體內脂肪的囤積。基於上述整個過程，我們強烈建議在享用零食或甜品時，切忌過量。

零食可以當飯吃嗎？

零食若可以當飯吃，一定會有很多人身體力行笑開懷，答案當然是一定不能啦，這牽涉到營養成分。小時候一定聽過大人講「吃這沒營養的東西」，大部分的零食還真的沒什麼營養，或營養成分不足以提供人體每日所需，大多只有熱量及高油、高鹽、高糖。

有人問為什麼人要照著三餐吃飯，其實這是工業革命後資方的陰謀，因為這樣才能有效率管理員工的放飯及上工時間。一般上班族可能早上9點上班前塞幾口早餐，接著中午12點午餐、晚上5點下班後才準備享用晚餐，是不是一定要這樣子進食呢？其實有各種不同的研究，但沒有標準答案。攝食的行為牽涉到人類演化過程的生理時鐘，不要讓生理時鐘亂掉是很重要的，所以應不過量的攝食正餐。零食當然不能取代正餐，但若須適度調適心情，還是可偶爾為之，但一樣不可吃太多。

零食有多「毒」？

有民眾看到食品包裝上原料成分寫著密密麻麻像火星文的食品添加物名稱，就會心生恐懼，認為這樣的食品很「毒」。但是，這些食品添加物真有這麼毒嗎？食藥署公告的 17 類合法食品添加物，每一個都經過嚴格的毒性測試。食品都是為了特定功效、特定目的而使用食品添加物，如無特定目的並不會刻意添加，例如需要保持保水、肉品重組、甜味覺的食品，就會使用保水劑、黏稠劑、甜味劑等添加物。

零食中比較讓人擔心的部分，其實是糖、鹽及油脂，因為食品添加物受到法令限制，不會過多添加；但零食為了各式口感，鹽、糖、油脂等很容易超過衛生福利部建議的每日攝取量。例如依據衛福部建議，每日鈉總攝取量不宜超過 2,400 毫克（即 6 公克鹽，其中鈉含量占 40%），尤其對一些年紀較長的民眾，血壓可能偏高，因為高鹽食品會導致身體產生口渴感，從而增加飲水量，水一進來，血管就擴張，血壓就很容易控制不好。近期很夯上新聞的零食，小包裝一份僅有 18 克重，但鈉（鹽）就高達 236 毫克，就一小串而已喔！不小心多吃幾包，就會超過每日建議的鈉攝取量。

如何解讀食品標示？

零食包裝上有食品營養標示，建議民眾學會看標示，才能知道自己吃下肚的內容物及營養成分。大部分的媽媽、阿嬤會特別注意營養成分，青少年反而可能是最不清楚或不在意成分的；只是當金孫說想吃什麼時，阿嬤可能也會把標示上該注意的營養成分拋諸腦後。

食品營養標示，首先要看一份的重量，其次要看包裝裡含幾份，接下來透

過乘法算出整體的總熱量或其他營養成分。目前食品的標示是每一份及每 100 公克兩種方式都幫民眾標示出來，但兩者解讀方式不同；當一份假設是 10 公克，則 100 公克等於有 10 份，100 公克大概是 1 瓶養樂多的概念。

有關脂肪標示，臺灣一般建議容許量是 100 公克小於 0.3 公克，但某產品 100 公克裡卻有 3 公克的反式脂肪酸，現在幾乎都強調無反式脂肪酸。

糖的部分，根據 WHO 世界衛生組織建議，每日糖攝取量應不超過總熱量 5%。比如成人一天攝取總熱量為 1,800 大卡，5% 是 90 大卡，等於 22.5 克的糖，這裡指的是人工額外添加於飲食中的糖分（自由糖，free sugars），我們常常提到糖攝取量五茶匙（1 茶匙 = 5ml 約 5g），指糖的攝取不要超過 25-30 克。當你以為看著標示就可以安全過關時，其實生活中還有很多眼睛看不到或不知道的額外添加糖，例如餐廳提供的濃湯，請問含糖比例多少口感最好？3%、6%、9% 還是沒有糖的？結論大概 3% 左右，所以不知不覺飲食或零食裡就有額外添加的糖，這是要特別注意的。

至於蛋白質，其實一般零食的蛋白質成分很難偏高，因為蛋白質價格高，零食中幾乎不太有可能會有含量過高的情形。平日有運動訓練、重視蛋白質攝取的族群，大多知道運動完後趕緊泡杯乳清蛋白當作是營養補充劑讓自己長肌肉（muscle man）。以腎臟科醫師觀點來看，會擔心蛋白質攝取過量，但如果確定自己的腎臟功能正常，其實沒有證據顯示飲用乳清蛋白會造成腎臟惡化；但若是腎臟功能不好，就不適合吃高乳清蛋白，例如慢性腎臟病人。

能在大賣場上架就可以放心買嗎？

最近媒體上吵得沸沸揚揚的螺X粉之類的食品，政府並未准許進口，可是貨就進來且賣場也上架了，只能說政府在管制上可能還是有漏洞，發現問題儘速把漏洞補起來就好；原則上，有良心的業者，都應該確保貨品經過審核與允許才能夠上架販售。

如果真的忍不住想吃零食，如何挑選？或有替代方案？

零食大多是越吃越涮嘴，常常吃到包裝見底時才發現丫～怎麼吃那麼多，這時已經來不及了。如果真的嘴饞忍不住想吃零食，可以朝分包或小包裝的模式，雖然小包裝可能有垃圾量太多的問題。當嘴巴很想咬東西時，吃一下是小問題，就怕一直吃不停，例如抱著一桶冰淇淋邊看電視邊吃，雖然心靈很療癒，但看到吃下肚的脂肪、糖分及熱量數字也是會讓人心痛的，尤其對講究健康、身材的人來說。

吃零食的替代方案，除剛剛提到的小包裝外，改吃蔬果也是一種選擇，例如番茄或小黃瓜，或者吃含有酵母菌或

高纖乾燥的蔬果片，同樣是零食，但多了點健康概念。

順便給個小提醒，在吃較堅硬的零食時，要留意牙口健康，別因零食太好吃而把牙齒咬斷了。食品安全不是只有微生物、添加物的問題，還有物理性的問題，例如因石頭、堅硬零食而咬斷牙齒這類議題也屬食品安全。

年假放縱瘋狂吃零食對身體的影響

過年放長假瘋狂吃零食，最直接的影響就是年後秤體重會不開心。零食要在短時間就造成身體強大的負擔是蠻困難的，所以吃點零食不用太當做是負擔，過年就是要有過年的感覺，適度的放鬆能讓身心靈充分休息，它帶來的效益應該遠遠超過我們這一點點零食中一些些負面影響，但是零食不要過量還是最大重點。

最後，零食標示上的總熱量可以自己計算，攝食過度的熱量，可能造成肥胖、心血管等疾病風險上升。吃零食以適量為原則，吃進嘴裡前要停看聽，注意熱量、鹽分以及添加糖的攝取控制，這只有自己才可以控制得了自己。

營養標示		
每一份量18公克本包裝含一份		
	每份	每100公克
熱量	21大卡	119大卡
蛋白質	0.3公克	1.6公克
脂肪	1公克	5.9公克
飽和脂肪	0.2公克	1公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	2.7公克	15公克
糖	0.3公克	1.6公克
鈉	236毫克	1310毫克
此營養標示限臺灣適用		

※本產品含貝類、小麥、大豆，對其過敏體質者請留意。

營養標示		
每一份量28公克本包裝含1份		
	每份	每100公克
熱量	88.5大卡	316大卡
蛋白質	10公克	35.8公克
脂肪	0.1公克	0.4公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	11.8公克	42.2公克
糖	8.1公克	28.8公克
鈉	806毫克	2880毫克

市面某零食的食品營養標示

