



亞洲大學 保健營養生技學系
韓建國

呷飯是天大地大的事情

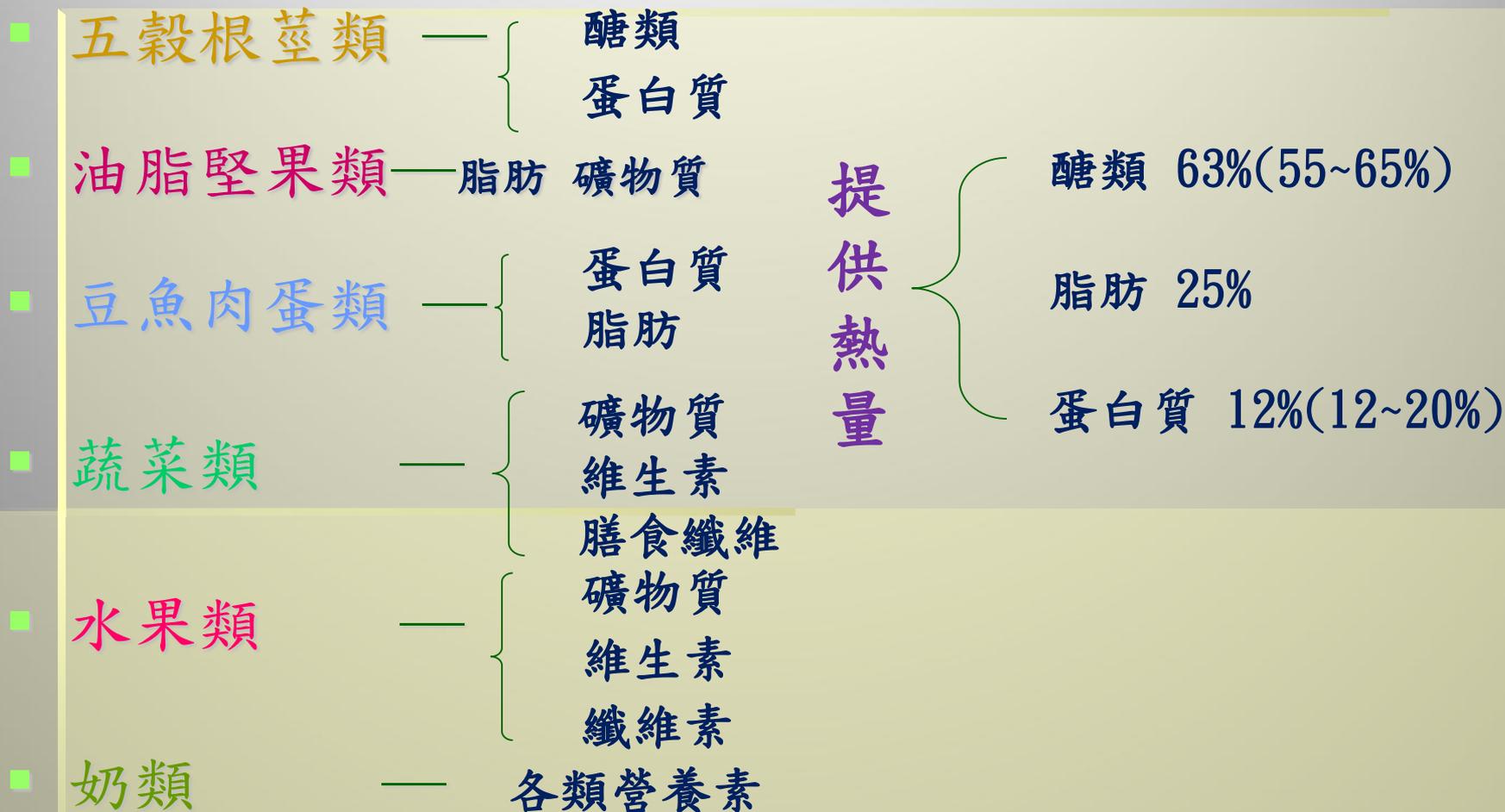
吃飯皇帝大

民以食為天

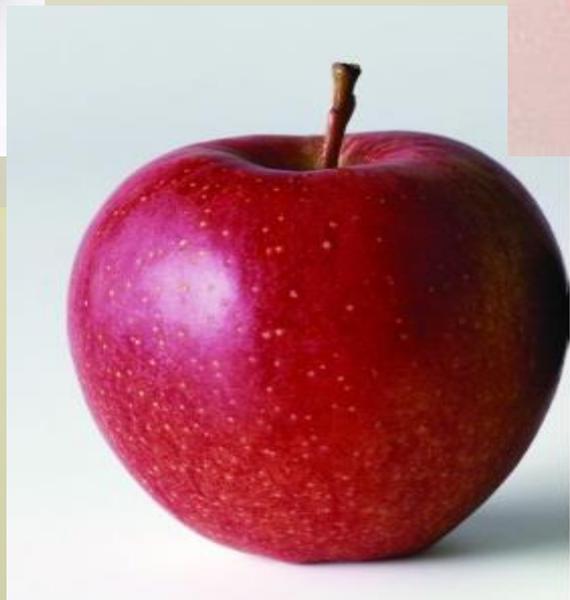
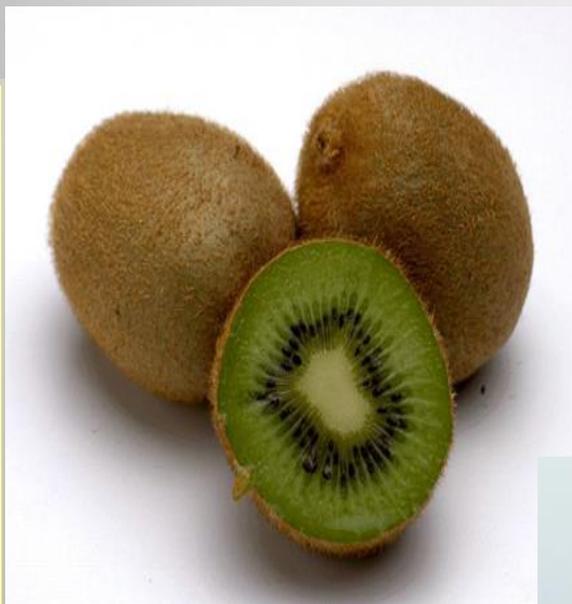
飲食的目的

- 1. 裹腹止餓
- 2. 滿足口慾
- 3. 交際應酬
- 4. 確保健康
- 5. 維持生命
- 6. 促進生長
- 7. 繁衍後代

食物的種類



最營養的食物為何？



最營養的食物為何？



最營養的食物是.....

一、個人所需

二、奶類及蛋類



中醫對食物的看法（一）

食物四性

➤ 溫、熱、涼、寒

■ 溫熱性食物

香辛料、酒、醋、羊肉、雞肉、牛肉、火腿、蝦、鱧魚、海參、龍眼、荔枝、桃、杏、櫻桃、核桃、松子、木瓜、南瓜、胡蘿蔔、黃豆芽、紅棗、糯米、紅糖等。一般民間所說的「燥」或「熱」的食物就是指溫熱性食物。

■ 寒涼性食物

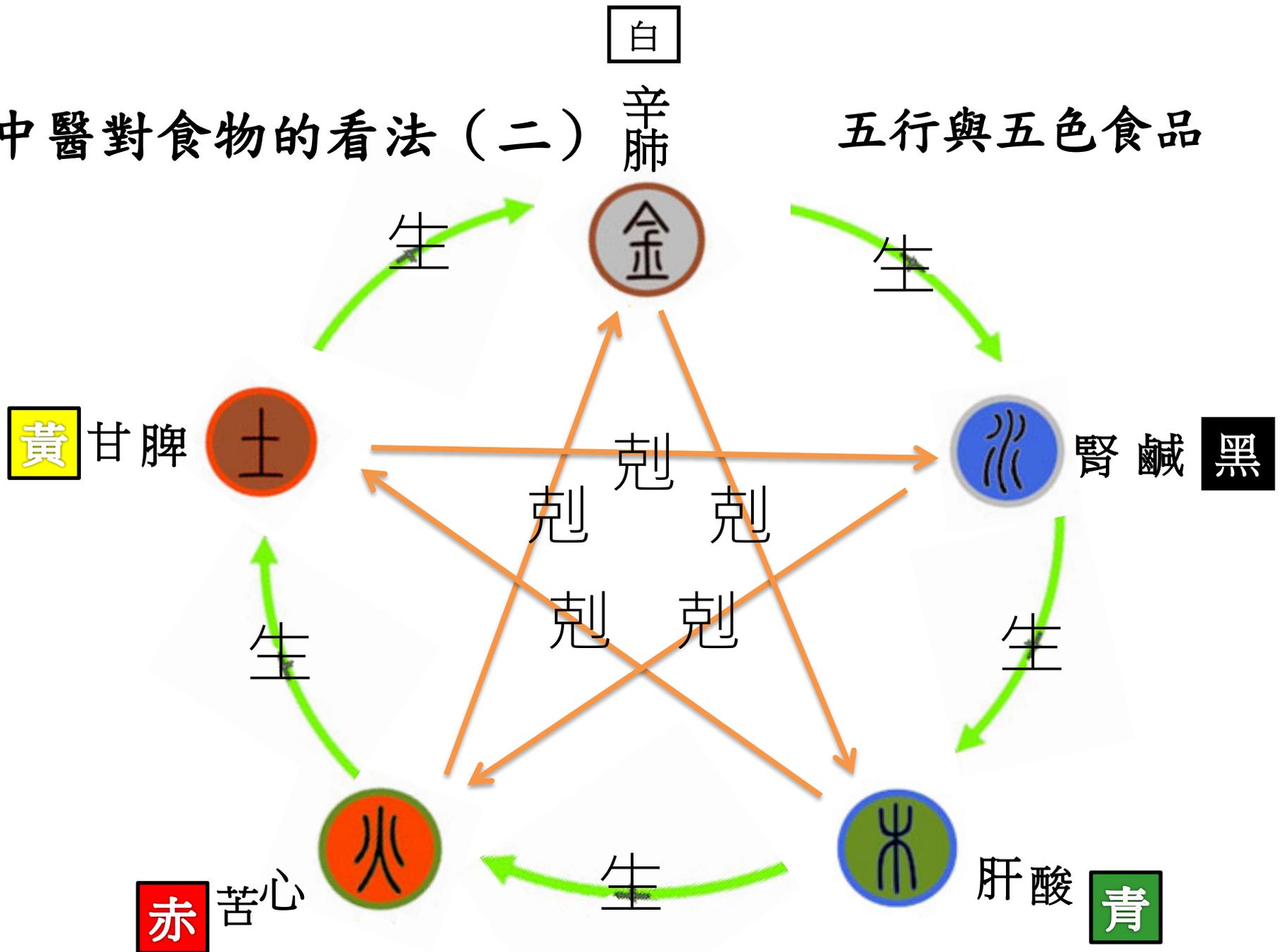
鴨肉、蛋白、蟹、海帶、紫菜、西瓜、香蕉、梨、甘蔗、柿子、奇異果、楊桃、竹筍、冬瓜、黃瓜、絲瓜、苦瓜、黃豆、豆腐、芹菜、空心菜、金針、茄子、蓮藕、白蘿蔔、蓮子、茶葉、綠豆、綠豆芽、鹽、醬油、白糖。一般民間所說的冷、涼或退火的食物即指寒涼性食物。

■ 平性食物

豬肉、豬心、豬腎、鵝肉、牛奶、鯉魚、蘋果、葡萄、蜂蜜、米、玉米、甘薯、花生、蠶豆、芝麻。一般日常常用食物以平性食物居多。

中醫對食物的看法 (二)

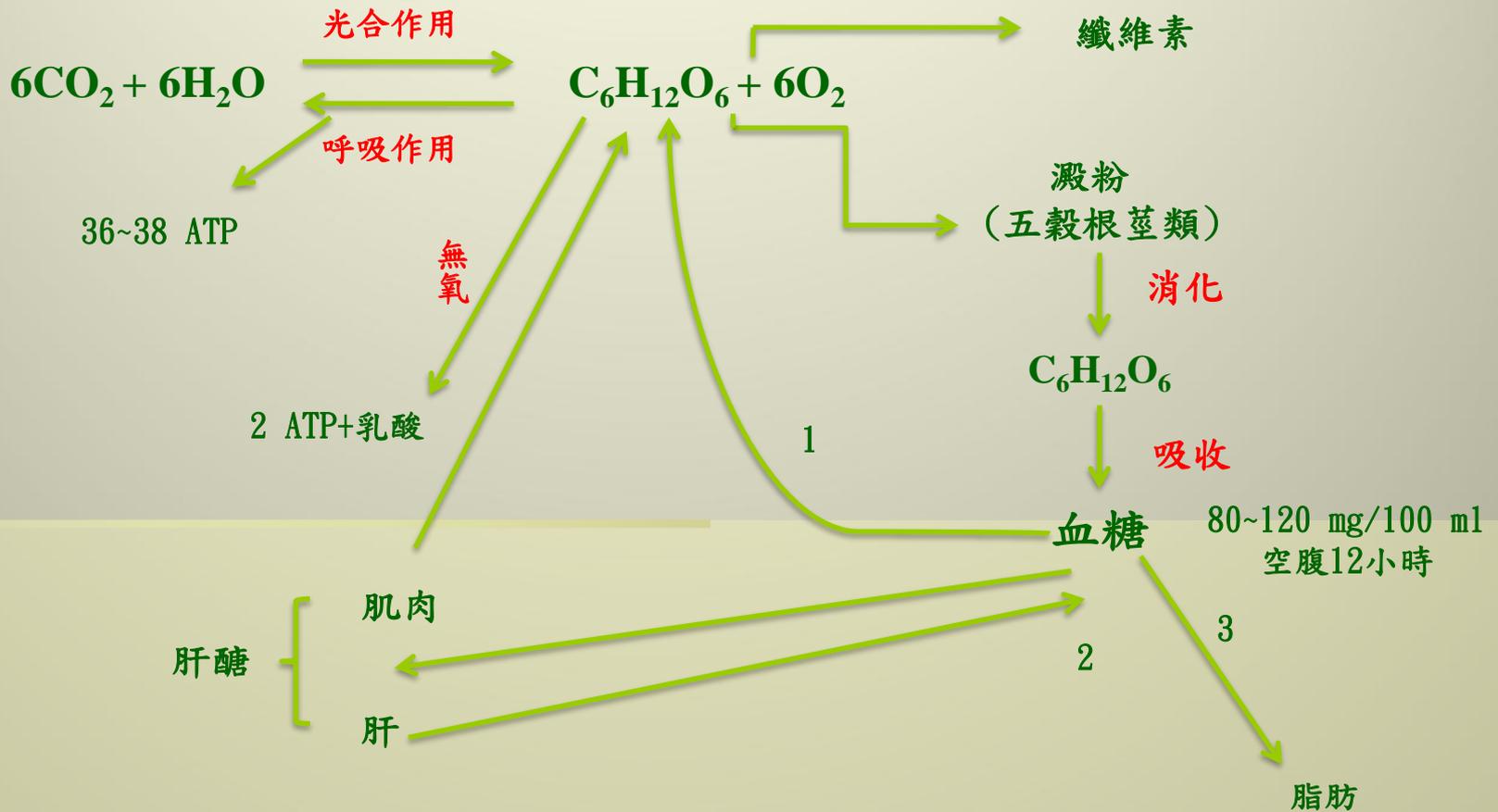
五行與五色食品



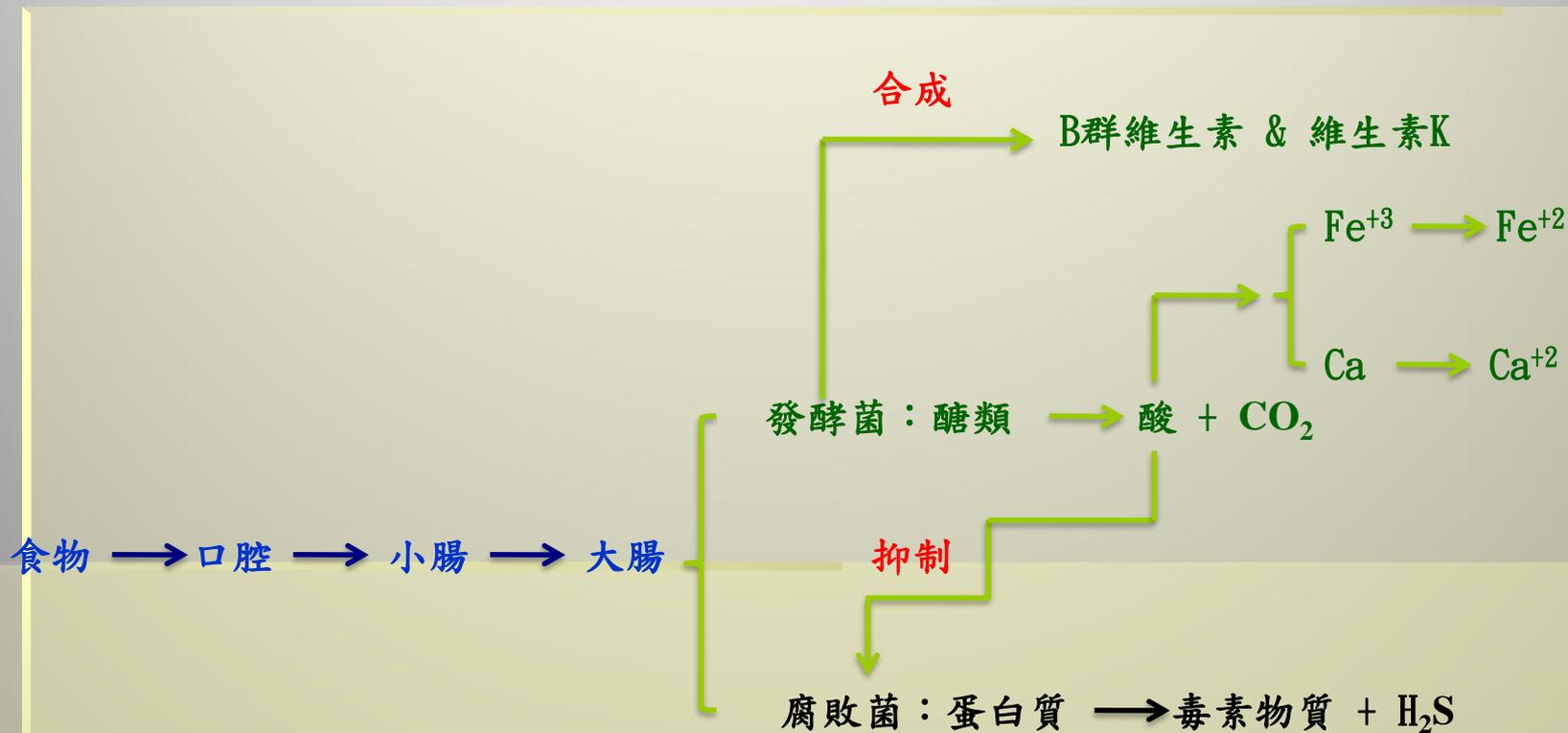
需要進補嗎？

- ① 麻油雞：雞、老薑、麻油、酒
- ② 四神湯(四臣湯)：淮山、蓮子、茯苓、芡實
- ③ 四物湯：當歸、熟地黃、川芎、芍藥
- ④ 四君子湯：白朮、甘草、茯苓、人蔘
- ⑤ 八珍湯：四君子+四物
- ⑥ 十全大補湯：八珍+黃耆+肉桂

五穀根莖類-太陽能的蓄電池



吃地瓜、花生及豆類為何會放臭屁？



prebiotics & probiotics

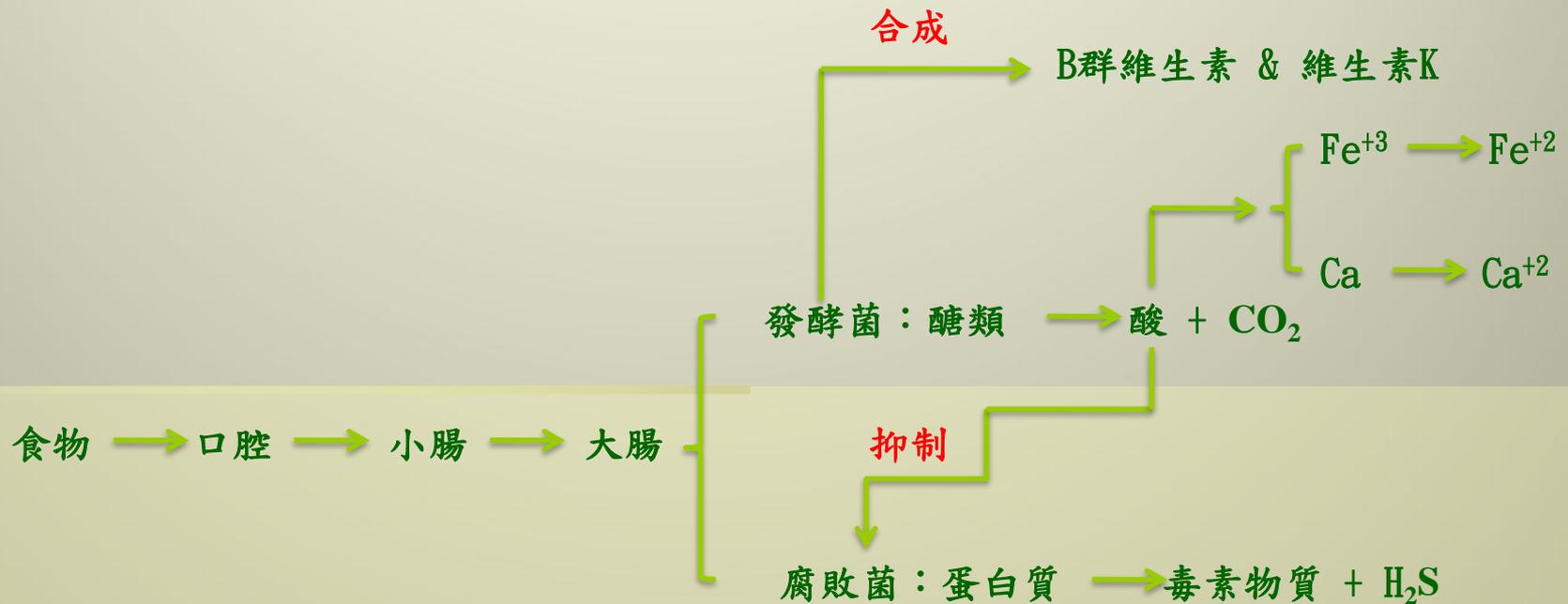
益生菌與益生菌物質

Prebiotics { 寡糖(主要)
膳食纖維(次要)

Probiotics { Lactobacillus acidophilus
Bifidobacterium sp.
Lactobacillus casei

乳糖不耐症

- 何謂乳糖不耐症？ → 喝牛奶時脹氣腹瀉
- 為何會有乳糖不耐症？ → 缺乏乳糖酶



- 乳糖不耐症的患者該放棄牛奶嗎？

20顆花生米＝一顆雞蛋??

	維生	成長	
●完全蛋蛋白質	✓	✓	蛋類、奶類、胚芽 及大部分動物性蛋白質
●部分完全蛋白質	✓	✗	大豆、小麥、花生 及大部分的植物蛋白
●不完全蛋白質	✗	✗	麵筋、玉米、魚翅

蛋白質的互補作用

- 土司夾蛋、玉米片＋牛奶
- 綠豆稀飯、八寶飯、燒餅油條＋豆漿

什麼油是炒菜及油炸的「好理油」？

油脂：甘油 + 脂肪酸

	融點	耐熱性	血脂肪
飽和脂肪酸 (月桂酸、硬脂酸)	高	較安定	↑ ↑ ↑
單元不飽和脂肪酸 (油酸：歐力克)	中	中等	↑ X ↓ ?
多元不飽和脂肪酸 (亞麻油酸、次亞麻油酸 、EPA、DHA)	低	不安定	↓

炒菜：黃豆油；油炸：橄欖油、花生油、葵花油

油脂氧化簡易流程圖



食品添加物

食品添加物的安全性

- 食品添加物 = 防腐劑 = 泡麵 = 木乃伊？
- 煮菜加味精 → 中國餐館症候群？

食品添加物種類：天然、同等天然、
純人工合成

基因改造食品

(Genetically Modified organisms)

■ 基因改造食品安全嗎？

■ 基因改造食品的隱憂？

葷食素食的混淆

破壞地球生物多樣性(biodiversity)

純人工合成食品添加物的安全性試驗

- 急性毒性試驗(LD₅₀:半致死劑量)
- 慢性毒性試驗(NOEL:最大無作用量)
- 畸胎性
- 致癌性
- 突變原性
- 每日容許攝取量(ADI)=NOEL*1/10*1/10
- 食品添加量≤ADI

人工甜味劑

無熱量

糖精 (saccharine) ✓

甜精 (cyclamate) ✓

甘精 (dulcin) X

菊糖 (inulin)

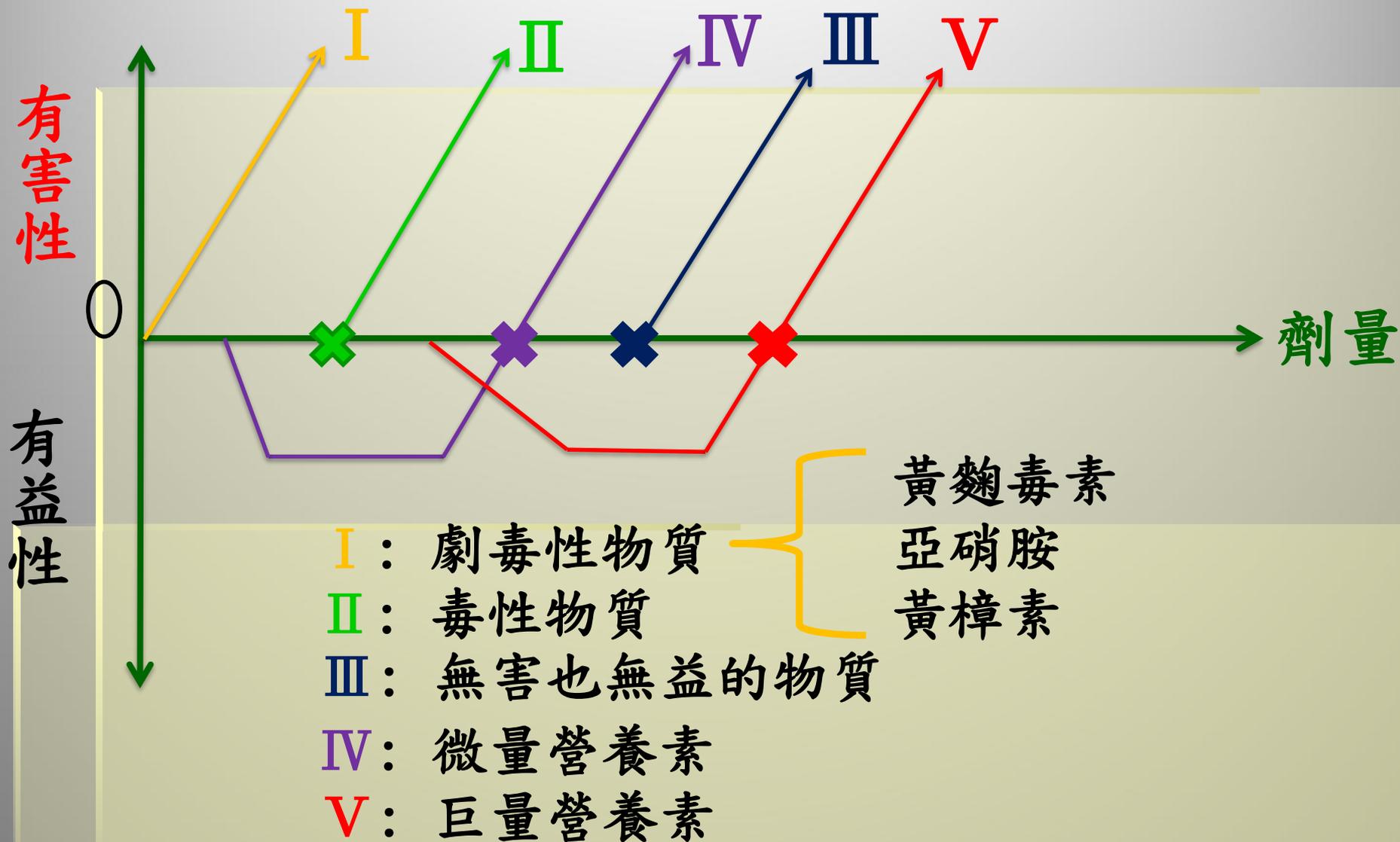
低熱量

阿斯巴甜 (aspartame) ✓

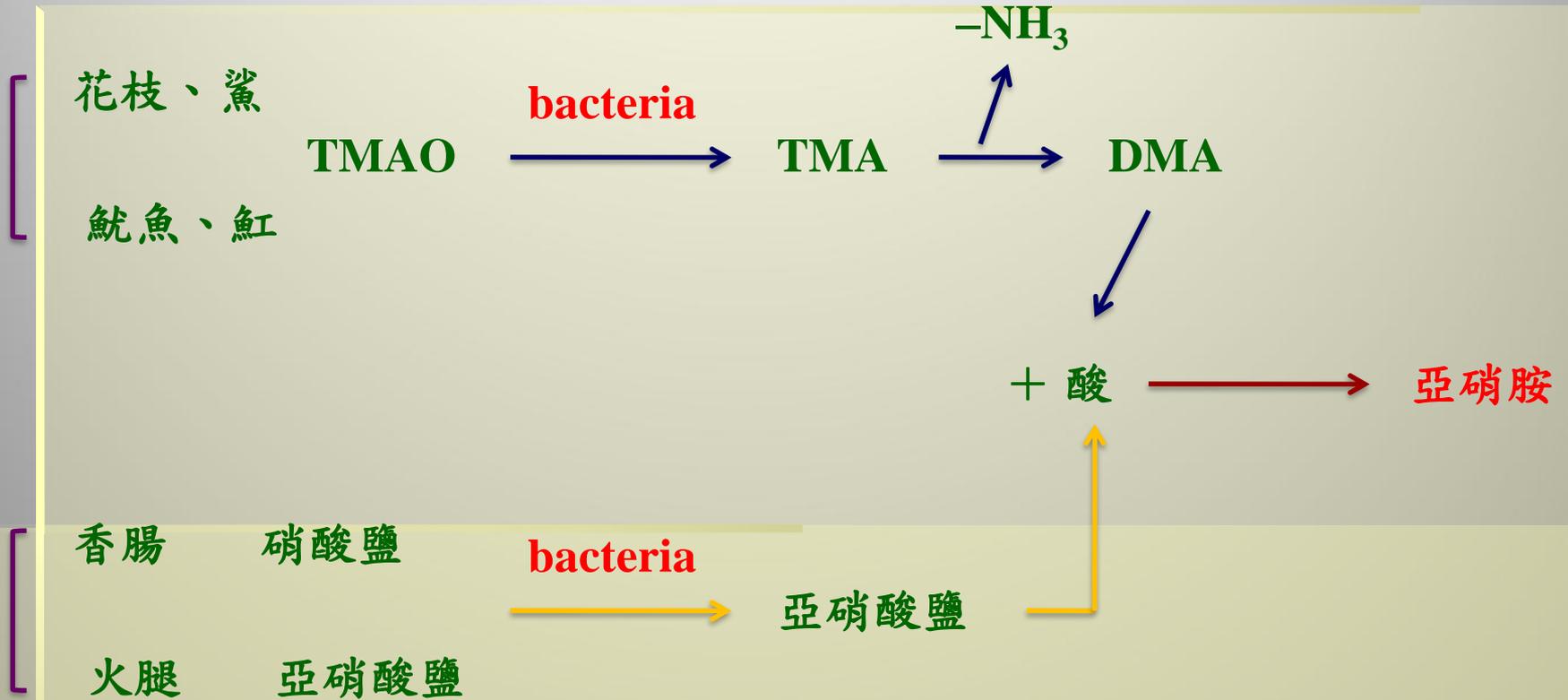
果糖 (fructose) ✓

糖醇 (alditol) ✓

毒物與營養素一線之隔



超級致癌物亞硝胺的形成機制



沒

飽

呷

沒

好

呷

謝

謝

~

^

^

—