

# 健康飲食，才有好皮膚



通過吃來獲得好皮膚雖然並不是一個嚴謹的命題，但是反過來看，如果吃不好就很難有好的皮膚，那麼合理飲食是高顏值的一個必要但不充分的條件。畢竟皮膚的狀況可以說完全取決於基因、營養、環境損傷、情緒和壓力控制以及外在的養護這幾個方面，吃得正確是皮膚抗糖化的關鍵步驟——只有健康的身體底子才能展示高顏值。



## 皮膚對外之屏障

皮膚本身長期被放在對顏值有重要影響的地位，其中一個重要原因它是人體最大的器官，也是唯一的屏障。皮膚是一個名副其實的內外夾擊的重要界面，對環境的任何風吹草動，最快感知的就是它，做出反應的也是它。外界對皮膚的主要刺激來源於三個方面：紫外線、粉塵污染、空氣溫度及濕度（見圖 2-1）。首先，紫外線會對皮膚造成氧化和加溫的雙重破壞，我們的皮膚老化也來源於日光造成的光老化和細胞自然衰老兩部分，因此防曬是保護皮膚最基礎的一步，也是最可控制的一部分。其次，空氣的污染物和灰塵也給皮膚帶來挑戰，造成皮膚表面的角質層代謝不暢，從而堵塞毛孔，造成痤瘡、閉口粉刺等問題，因此適度清潔是維護皮膚健康的第二步。最後，空氣溫度及濕度也會直接影響皮脂腺

的油脂分泌和皮膚天然保濕因數對水分的駐留能力，對空氣溫度及濕度不適應可能造成水油不平衡，因此做好皮膚屏障的輔助修護——適時給皮膚補充水分，然後再用乳霜鎖住水分的護膚程式，是我們力所能及的部分。

### 三大刺激來源

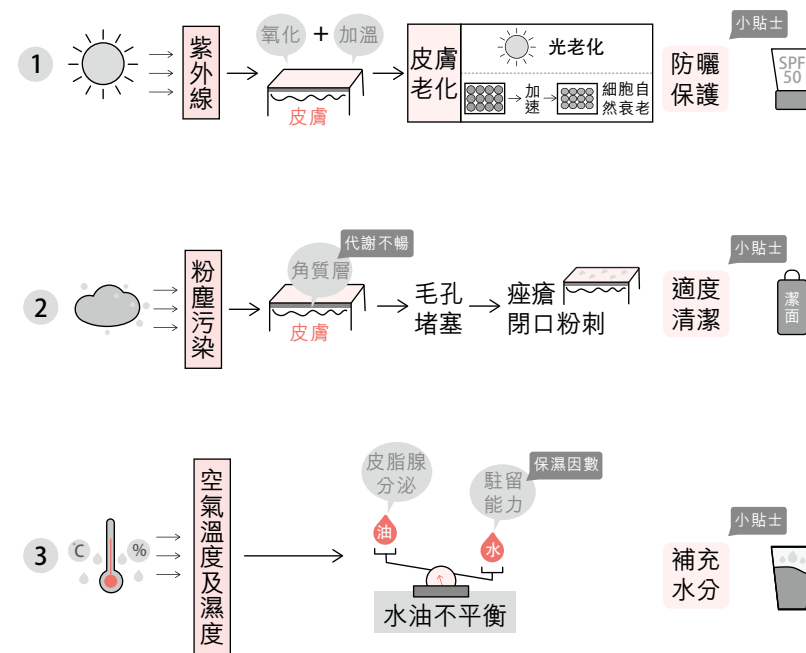


圖 2-1 外界對皮膚刺激的三大來源

這是維護皮膚健康的幾條對外的基本原則，對內呢？對內皮膚承受着血液中各種營養物質的滋潤和沖刷，這裏順帶提一下醫美界的「皮膚中胚層療法」——模仿血液，直接利用微小的針把各種配比好的營養輸送到真皮和表皮間供結締組織使用。而結締組織中的各種彈性蛋白和膠原蛋白，以及透明質酸非常直觀地維護皮膚的健康和美觀，相當於內支持不足就靠外力來補。可以理解為，血液中的營養物質是滋養皮膚最直接的方法，提倡通過飲食得當、適度運動維持良好的血液循環，就是理想的「內部美容」大計。



### 優化體內外健康

如果血液本身攜帶的營養物質不夠給力，甚至攜帶了很多有害物質，皮膚很快就會表現出乾燥、暗沉、脆弱、敏感、長暗瘡、起皺紋、下垂等你能想到的拉低顏值的特徵。這與我們的飲食、運動、情緒有着直接關係。抗糖飲食與顏值扯上關係，正是源於皮膚這個最大屏障對高血糖的反饋如此明顯。

從內部環境和外部環境兩方面因素來看，我們可以發現「年齡」是獨立於兩個因素之外的一個不可控制因素，所以不要再把「年老色衰」放在心上。畢竟誰都會老去，而年齡的增長也是一個自然並且可以舒心接受的過程。所以要保持好的皮膚狀態，我們需要做的是優化外部環境和內部環境的健康狀況，而不是逆轉年齡裝嫩，坦然而理性的心態也是保證皮膚健康的重要環節。

雖然高糖化會顯著影響真皮層各種支持皮膚彈性的蛋白質的活性，但是「糖化」並不是皮膚長出痤瘡、皺紋和褐色斑或者變黃

的唯一原因，所以我們的飲食也不能僅僅考慮「糖」這個單一因素。綜合來說，飲食對皮膚的影響主要體現在以下幾方面：

- 1 充足的營養素讓皮膚有足夠的材料和動力新生和修復；
- 2 充分的抗氧化物讓皮膚抵禦傷害；
- 3 合適的血糖量讓皮膚細胞健康生存而不過度「糖化」。

以上三點就是飲食能給皮膚帶來的三種直接影響。由此可見，「糖化」只是其中之一，而且並不能直接推論出吃糖愈少，我們的皮膚就愈好；但反過來說，血糖升高的確會給我們的皮膚帶來不利的影響。所以要想獲得更加年輕和有抵抗力的好皮膚，整體高質量、熱量適度的飲食才是關鍵。我們的關注點也不應該只有「吃糖」是多還是少，而是整體對血糖的控制，這也就是為甚麼沒有任何一種食物能預防疾病，但是每一種食物都或多或少會對疾病產生影響。

適度熱量 + 全面營養素 = 有利於身體內部環境健康的飲食 = 好的血液支持 = 優異的皮膚狀態



### 飲食高質量的好處

飲食高質量的意思是「在每天適合自己的總熱量中，選擇營養密度最高、最接近天然食材、最多樣化的食物結構」。這樣做的目的有很多，如盡可能避免高熱量和過度飲食帶來的過高的氧化壓力，以及從多樣化食物中獲取盡可能多的抗氧化物和營養素，以此幫助我們的身體建立好的內部環境，抵抗外部環境的挑戰。盡可能減少游離糖和快速消化碳水化合物的主要意義則在於，讓

大的差異，因為精製白糖水屬標準的「空熱量」，而甘蔗汁還含有少量甘蔗中的營養素，這也提示我們需要綜合看待食品品質。

甘蔗在中國的淵源和受歡迎程度自有古書記載，其中很有意思的是西漢著名辭賦家東方朔所著《神異經》對甘蔗和甘蔗汁的描述：「南方山有甘蔗之林，其高百丈，圍三尺八寸。促節多汁，甜如蜜，咋齧其汁，令人潤澤，可以節虻蟲。人腹中虻蟲，其狀如蚓，此消穀蟲也，多則傷人，少則穀不消，是甘蔗能減多益少，凡蔗亦然。」

先人的經驗和觀察表明，含糖量如此之高的甘蔗，多吃會傷人。反觀現在的製糖工藝，不僅要把甘蔗汁濃縮並提純，還要過濾其中的可見色素和其他雜質，僅僅保留甘蔗汁中的蔗糖。從營養和健康的角度來看，這已經不能用「吃濃縮的甘蔗」來形容了，而是吃提純的蔗糖。從東方朔的思路來看，這實屬一種嚴重不平衡的傷人舉動。

拋開蔗糖的化學結構和身體的代謝不說，僅僅是觀察我們平時吃多了甘蔗的反應，然後去讀讀古人對食用甘蔗的記錄，就能直觀地明白教科書中寫的很多道理。我向來認為營養學應當是一門充滿人性的學科，別看它的基礎是冷冰冰的生物化學、生理學、醫學、食品科學和流行病學這些可以做實驗、可以被量化的學科。它同時是一門源於一蔬一飯的生活學科，更是關心每個人的生活質量和壽命的學科，所以對生活的觀察，對經驗的尊重和對人本身的關心才是營養學的終極目標。

## 011 「生酮飲食」真的健康嗎？

想理性而有意義地戒糖，你必須想清楚以下 4 個問題：

- 碳水化合物在身體中有甚麼作用？
- 戒糖和限制碳水化合物有甚麼聯繫和區別？
- 碳水化合物吃多少合適？它來自甚麼食物才合理？
- 「生酮飲食」是戒糖飲食的高級版本嗎？

本部分先來解決碳水化合物的作用與生酮飲食之問題。



### 碳水化合物於體內的作用

碳水化合物對身體有很多積極作用，最常見的就是供應能量，血液裏零散的葡萄糖和肝臟中的葡萄糖鏈子——糖原都是身體短期能量儲備的一種形式，長期儲備則是脂肪形式。所以，我們首先應該承認「糖是身體的必需物質」。接着就要破除一個誤解——我們需要吃糖。第一個問題，為甚麼說糖是身體供應能量的一部分，但是我們並非必須攝入糖呢？因為為給身體供應能量的糖並不是非要通過直接吃糖這種形式。我們吃下去的所有含有碳水化合物的物質，都會在體內轉化成某種供應能量的形式——不是糖

就是脂肪（是的，相當一部分碳水化合物會變成脂肪儲存起來）。我們的身體並不像汽車那樣簡單機械，燒汽油所以喝的也是汽油。人體更像一個高度進化的生態系統，需要的是與其他動植物系統的物質和能量交換這種自然的過程。這正是人類祖先做的事情，所以我們不能因為血液裏流淌的是葡萄糖，就去吃跟葡萄糖極其類似的簡單糖。由此可簡要地回答第一個問題，我們的身體不需要游離糖，但我們的心需要它，而且這種對甜的渴望並不是一種錯。本書一直強調平衡和節制，而不是單純戒斷某一種食物。

第二個問題是碳水化合物的其他作用。除了變成供應熱量的形式之外，碳水化合物的另一個重要作用就是「提供碳源」。第一個作用已經是常識，而第二個作用可能很多人還不清楚。我們的身體是個巨大而複雜的有機體，它的框架由碳、氫、氧、氮幾種主要的元素組合而成，而其他微量元素都是在身體起到協調作用的輔酶和酶的構成部分。細胞分裂時，需要的所有細胞的結構都是從食物獲得，所以當我們需要碳骨架來充當建築細胞的瓦礫時，最省事的做法就是從食物中的碳水化合物獲取，而這也是為甚麼碳水化合物是必需的一種營養素（見圖 4-1）。

### 「生酮飲食」也需要平衡

「生酮飲食」是部分人出於病理原因（如治療癲癇）或在人為干預下快速減重的需要，刻意把膳食中的碳水化合物下降至一個非常極端水準的飲食法，碳水化合物甚至低至總能量攝入的 5%。這個情形相當於強迫身體進行「糖異生」這個非常費力的過程，例如一個工地需要用磚塊砌牆，工頭需要向磚廠購買，此時工頭

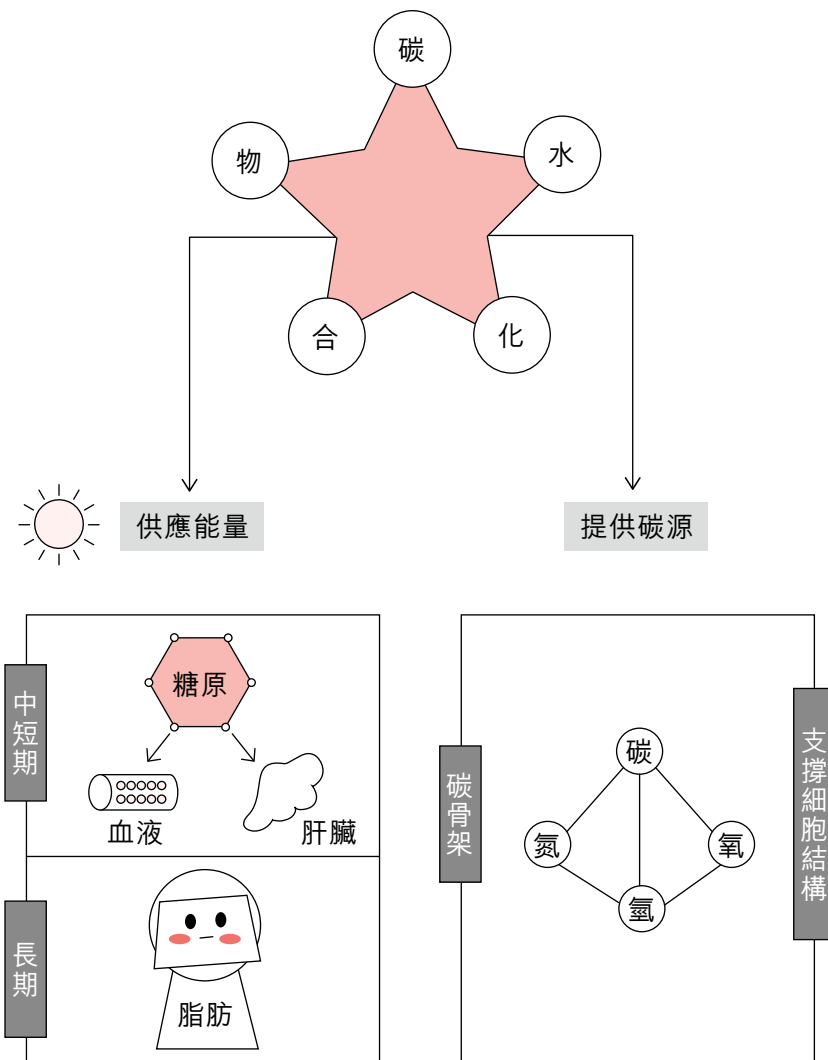


圖 4-1 碳水化合物是身體必需的營養素

# 014 果糖 不像名字那麼健康

簡單糖是我們需要盡力避免攝入的，因為無論是單糖或雙糖，都會在體內很快被吸收然後釋放入血液，對血糖產生非常負面的影響，但其中有一種簡單糖需要我們額外注意，那就是大名鼎鼎的果糖。

## 果糖甜度高

果糖的名字非常好聽，再加上商家喜歡用更好聽的名字——結晶果糖，它搖身一變彷彿成了水果中晶瑩剔透的天然糖。但我們要真正認識它，就不能靠這種模糊的感覺來判斷。果糖之所以叫果糖，的確是因為在水果中發現它的身影，如西瓜清涼的甜味的來源就是果糖，荔枝也是果糖含量較高的一種水果。果糖的甜度約是蔗糖的 1.4 倍，而且有着在低溫環境下更甜的特性，所以很多冷飲和果汁喜歡用更甜的果糖代替蔗糖，因此果糖含量高的甜味劑——高果糖漿（High-fructose corn syrup，製作成本極低）成了絕大多數甜飲料首選的甜味劑。果糖還有個特點，就是不能非常快地轉化成葡萄糖，吃下去後對血糖的作用非常溫和，但這種溫和作用並不是單純地對身體友好，而是通過另一個機制讓肝臟付出代價。我們需要謹慎對待，尤其是糖尿病患者，不應該為了這點好處而隨意選擇果糖作為代糖。

對果糖的正確認識是，它是一種天然存在於很多水果中的簡單糖，並不比白砂糖的熱量低，也沒有其他水果的營養優勢，把

它當作一種普通的糖更加合理。它唯一的優勢是甜度比較高，而且隨着溫度降低更甜，因此可以在冷飲或冷藏甜點中使用更少果糖代替必須添加的砂糖來減少總糖量；但是這個做法不適用於果糖不耐受、尿酸偏高、肝臟功能受損和脂質代謝異常的人群。

## 果糖需肝臟轉化

這裏更深入介紹的是，果糖有特殊的代謝途徑。果糖和葡萄糖存在結構上的差異，雖然它也是一個單糖分子，但是無法直接被細胞利用變成能量。果糖需要經過身體最強大的代謝器官——肝臟的轉化，被磷酸化後進入葡萄糖的代謝循環，作為「葡萄糖的中間產物」。它可以反向變回葡萄糖的形態，被肝臟當成糖原暫時儲存起來，這取決於我們身體能量的充裕程度。這個過程特別挑戰肝臟的轉化能力，在果糖攝入適當的時候，肝臟能應付自如地轉化和燃燒果糖；如果糖攝入過多，會造成肝臟轉化壓力過大。

同時肝臟不僅是果糖的轉化場所，還是最活躍的脂肪合成場所。不同於過量攝入葡萄糖時，身體可迅速把葡萄糖釋放入血液然後被細胞利用（這是胰島素的功能），大量的果糖只能待在肝細胞，而且果糖本身沒有任何儲存機制，一旦進入肝細胞就只有被轉化的結局。而且這個轉化過程不會因為轉化的產物太多而停止（即沒有負反饋機制，細胞不會告訴你它太飽了）。如果這時候身體還不缺能量的話（吃果糖過量的人一般不太會缺乏能量），那麼果糖便不會往糖異生方向走，而是在變成脂肪的路上愈走愈遠，因為身體感知到「既然不缺能量，那就存起來」！肝細胞拼命加工果糖，很多果糖在細胞裏變成甘油三酯（傳說中的脂肪），這也是非酒精性脂肪肝的形成原理。在這個轉化過程中，肝細胞



## 糖藏在哪些食物裏？



因為過度加工引起能量損耗（肝細胞也會累），所以沒有力氣製造蛋白質（肝還負責蛋白質合成）。蛋白質的生產線因為能量不足而產生很多半成品——腺苷一磷酸，又經過一番折騰，腺苷一磷酸就變成了臭名昭著的尿酸。



### 果糖與尿酸

說到這裏我們才愕然發現，過度吃果糖與尿酸升高也有關係。這就是為甚麼對有高尿酸血症，甚至痛風患者，醫生需要叮囑他們減少高嘌呤食物的攝入之外，還要加一句少喝甜飲料。果糖太多導致蛋白質生產線停工後會引發尿酸升高，從而加重身體對尿酸的代謝障礙。

話說回來，果糖繼續生產後變成脂肪，是因為把脂肪從肝細胞運送時需要交通工具——低密度脂蛋白（LDL），它們專門負責把「新鮮出爐」的甘油三酯從肝細胞運到血液中給細胞供能或被脂肪細胞儲存。如果體內果糖過多，這種交通工具通常會不夠用，正如演唱會後大部分人截不到車回家。這樣，肝細胞無奈地成了臨時儲存脂肪的場所，短時間儲存還能緩過來，慢慢地等交通工具來接甘油三酯並運走，導致的脂肪肝是可逆的；一旦每天把含果糖的飲料當水喝，相當於給肝細胞永遠接不完的甘油三酯原料，那脂肪肝就變成「永久性脂肪肝」了。這提示我們——果糖過量造成的危害遠遠超過熱量過剩本身。

不要因為「果糖不升血糖」、「果糖用量更少」等所謂的小甜頭而大量攝入果糖，要借助知識全面知曉果糖的利與弊，既不把它當毒藥，也不把它當成更好的糖。

要想戒糖，知道糖藏在哪些食物是必不可少的。其中我們需要先區分天然食物和加工型食物，才能安排好我們的飲食，不至於不看綜合營養評分，用一刀切的辦法戒掉某類食物。



### 加工型食物中的糖

澳洲悉尼大學在當地進行的流行病學現況調查發現，在澳洲的成年人中，游離糖來源較多的食品主要有：

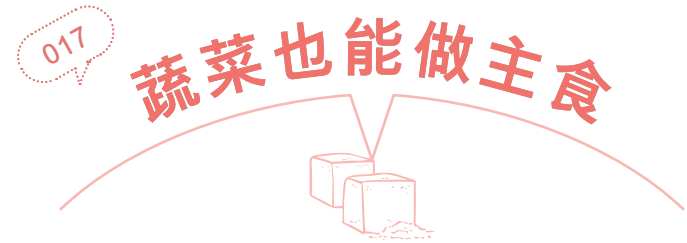
- 1 含添加糖的飲料
- 2 糖果及甜醬
- 3 烘焙類甜品
- 4 早餐麥片類主食
- 5 含糖乳製品<sup>①</sup>

雖然這個調查說明的是外國的情況，但可以很容易判斷這情況也非常適用於中國及很多其他國家。含添加糖的飲料包括各種汽水、果味飲品、含糖的茶飲料，以及添加糖的奶茶。以上的第5類實際上也屬「喝下去的糖」。它們的危害這麼大，不僅可以從配料表看出它們貢獻了我們攝入最多的糖，而且液體食物幾乎

註：① Lei L., Rangan A., Flood V. M., Louie J. C. Y. Dietary intake and food sources of added sugar in the Australian population[J]. British Journal of Nutrition, 2016, 115 (5): 868-877.

你可以想像，吃一碗溫熱的糯米粥，腸胃幾乎不用任何的動力，就能讓這碗粥順着消化道一股腦地「溜」下去，其中糊化的澱粉會與消化液當中的澱粉酶充分接觸，然後被分解成一個個葡萄糖進入血液，這和直接吃游離糖差別並不大。

明白了澱粉的結構、分類和在食物中的變化形態之後，我們可以將澱粉理解為手把手的葡萄糖分子形成的網絡或鏈子。日常膳食中過高的澱粉比例，尤其是軟糯、易消化的食物，實際上相當於多吃了一部分游離糖，對戒糖起到的完全是副作用。



既然我們需要控制富含澱粉的食物攝入總量，那麼仔細了解哪些食物富含澱粉就是非常重要的日常功課了。

由於大多數水果都以簡單糖為主的碳水化合物，因此這裏只比較蔬菜中的碳水化合物含量，用總碳水化合物含量減去不溶性膳食纖維含量，可粗略估算澱粉的含量（見表 4-2）。

表 4-2 常見蔬菜的碳水化合物與不溶性膳食纖維含量

| 常見蔬菜種類<br>(100 克) | 碳水化合物含量<br>(克) | 不溶性膳食纖維含量<br>(克) |
|-------------------|----------------|------------------|
| 根菜類               |                |                  |
| 白蘿蔔               | 5.0            | 1.0              |
| 紅蘿蔔               | 4.6            | 0.8              |
| 芥蘭頭               | 7.4            | 1.4              |
| 甜菜頭               | 23.5           | 5.9              |

| 常見蔬菜種類<br>(100 克) | 碳水化合物含量<br>(克) | 不溶性膳食纖維含量<br>(克) |
|-------------------|----------------|------------------|
| 鮮豆類 (主食類蔬菜)       |                |                  |
| 扁豆                | 8.2            | 2.1              |
| 蠶豆                | 19.5           | 3.1              |
| 刀豆                | 7.0            | 1.8              |
| 豆角                | 7.4            | 2.6              |
| 荷蘭豆               | 4.9            | 1.4              |
| 芸豆                | 7.4            | 2.1              |
| 青豆                | 21.2           | 3.0              |
| 豆角                | 5.9            | 2.3              |
| 茄果 / 瓜菜類          |                |                  |
| 茄子                | 4.9            | 1.3              |
| 番茄                | 4.0            | 0.5              |
| 甜椒                | 5.4            | 1.4              |
| 冬瓜                | 2.6            | 0.7              |
| 南瓜                | 5.3            | 0.8              |

| 常見蔬菜種類<br>(100 克) | 碳水化合物含量<br>(克) | 不溶性膳食纖維含量<br>(克) |
|-------------------|----------------|------------------|
| 薯芋 / 塊根類 (主食類蔬菜)  |                |                  |
| 山藥                | 12.4           | 0.8              |
| 芋頭                | 18.1           | 1.0              |
| 菱角                | 21.4           | 1.7              |
| 蓮藕                | 16.4           | 1.2              |
| 馬蹄                | 14.2           | 1.1              |
| 百合                | 38.8           | 1.7              |
| 沙葛                | 13.4           | 0.8              |
| 粉葛                | 36.1           | 2.4              |

可以看到，我在其中兩類——鮮豆類、薯芋 / 塊根類後註明了可作為主食類蔬菜，這正符合我長期倡導的「蔬菜主食化」的概念，也是我稍後給大家介紹的「567 飽腹法」中一個重要原則。

從以上表格可清楚地看出，很多鮮豆類和薯芋類蔬菜的可消化碳水化合物含量實際上已經超過 10%（在新鮮含水分的食物中，10% 的含量算是比較高）。所以讀者一定要釐清頭腦中「只有米麵才含有碳水化合物」的固執偏見，盡情擁抱各種澱粉含量高的蔬菜，讓它們成為你的主食，你會發現餐碟和腸胃裏都是一片新天地。



# 靈活而自由的低糖飲食法則

在此章節，除讓大家更系統地了解我們常說的 GI 和 GL 背後的科學意義，更重要的是打開關於「主食」這個詞語的視野。

在精製米麵之外，還有廣闊的主食世界等着我們探索，填飽胃的同時滿足身體的需求。要知道，穀物作為主食的概念主要源於經濟能力的限制和習慣，而非個人必需的飲食規則。因此我們要在飲食上獲得自由，就必須先用知識和理性去拓展眼界。



## 餐碟分區法

在了解科學對血糖影響程度的兩個定義後，我們如何規劃自己的低糖餐碟呢？

在中國並沒有非常成熟的測量機構提供可靠的參考表格，我們要如何規劃一日三餐才能自由健康地進食？

方法就是，給自己的餐碟分區。所謂的分區並不是讓大家購買小孩子或食堂使用的分割餐碟。這個分區的概念是將每頓飯的食物按類別分開，對於混合了各種食材的菜餚（如魚香肉絲或炒三鮮），則盡量根據主要食材構成來劃分，形成以下的餐碟（見下頁圖 6-2）。



圖 6-2 餐碟分區示例

這是最簡單的情況，即將餐碟劃分為 3 個主要部分：

### 1. 蔬菜類

最大的部分是蔬菜（注意不包括含糖多及澱粉含量在 10% 以上的澱粉型蔬菜）。不要讓清炒薯絲、炒山藥、涼拌藕片和蒸芋頭這類澱粉含量頗高的蔬菜佔據餐碟 1/2 份，要知道此部分基本上不應對血糖產生不良的影響。相反，蔬菜富含膳食纖維和植物化學物質，讓餐碟內其他含快速消化碳水化合物的食物消化吸收得更慢，成為牽制「血糖生成」的重要角色。

在這個表格裏，我們可以看出游離糖確實能保持在「戒斷」的水準，但是依然有很多口感豐富又有趣的食物可以選擇，如 300 毫升純牛奶或者加了水果的無糖乳酪（加糖的乳酪含游離糖）。在主食方面則需把精製穀物（含有大量快速消化碳水化合物）減少到一碗白米飯，然後加餐時還能來兩塊梳打餅乾（不添加游離糖）。

剩下的就是我想強調的部分，即主要碳水化合物的合理來源，包括營養較為豐富，卻相對便宜、容易購買的食物——全穀物、豆類、根莖蔬菜，都可以代替你平時多吃的那一碗米飯、一碗麵條、兩片麵包。我建議讓 GI 普遍比較低的全穀物（不是加工的全穀物）和豆類佔據近 50% 的碳水化合物的量，剩下的由精製穀物和根莖類蔬菜平分秋色，讓我們的飲食更富有樂趣。

剩下的碳水化合物則是我們「被動攝取」的，來自主食以外的部分。如你是位身材嬌小、運動量比較小的女性，你則需要根據上表減少所有主食的份量，但是需要保證攝入等量的蔬菜和水果（對絕大多數成年人來說是同樣的要求）。這個時候，我建議你按比例減少，而不是直接放棄吃某類食物，從而保持整體飲食的平衡。如果你的腸胃耐受得了，也可以完全放棄快速消化碳水化合物，嘗試把所有主食換成豆類、薯類和少量全穀物，因為精製穀物的主要作用是提供愉悅口感和熱量。如果你已經覺得很愉快，其實就真的不需要額外刺激了，這點平衡希望大家都能慢慢找到。

我希望你能真正理解「我們需要的是碳水化合物而不是白米飯和白麵包」這句話的意思。

## 028 提高 GI 的烹調法

說完買餛和配餐的邏輯，接下來就是烹調了。烹調也是在日常生活中顯著影響身體健康，卻不太被人重視的環節。

### 煮法與 GI 的影響

可消化的碳水化合物，尤其是澱粉這類特殊結構的碳水化合物，與食物的溫度、口感、發酵與否都有直接的關係，我們來看看各種烹飪方式對食物的消化速度和 GI 有怎樣的影響（見表 7-2）。

表 7-2 食材的烹飪方式對 GI 的影響

| 食材 | 烹飪方式  | GI 的影響 | 食物舉例   |
|----|-------|--------|--------|
| 水果 | 直接吃   | 不影響    | 香蕉     |
|    | 榨汁    | 大幅度提高  | 火龍果汁   |
|    | 煮熟吃   | 小幅度提高  | 燉秋梨    |
| 穀物 | 煮成粥   | 大幅度提高  | 白粥、小米粥 |
|    | 適度蒸、煮 | 不影響    | 蒸糙米飯   |

| 食材  | 烹飪方式         | GI 的影響          | 食物舉例                      |
|-----|--------------|-----------------|---------------------------|
| 穀物  | 磨成粉沖水喝       | 大幅度提高           | 五穀即溶粉、<br>即溶麥片            |
|     | 磨成粉加工成<br>零食 | 提高<br>(幅度取決於配方) | 大米餅                       |
|     | 加工成麥片        | 提高<br>(幅度取決於配方) | 早餐粟米片                     |
|     | 非發酵烘焙        | 降低<br>(取決於配方)   | 烤麥片、烤藜麥<br>(添加油會降低<br>GI) |
|     | 發酵型烘焙        | 通常提高            | 麵包                        |
|     | 非發酵型膨化       | 提高              | 膨化型小麥粉<br>零食              |
|     | 用油炒熟         | 降低              | 蛋炒飯、<br>三絲炒麵              |
| 薯類  | 油炸           | 降低              | 薯條、薯片                     |
|     | 適度蒸、煮、烤      | 不影響             | 烤番薯                       |
|     | 製成薯蓉         | 提高              | 薯蓉                        |
| 穀薯類 | 製成乾粉絲、<br>麵條 | 降低              | 乾粉絲、乾番薯<br>粉、乾意粉          |
|     | 新鮮粉絲         | 提高              | 鮮米粉、<br>現做拉麵              |



## 外賣、聚餐——一招教你辨別 GI 和 GL

如我們能有時間和精力掌控飲食，很多飲食相關的問題解決起來可能會容易得多。外出用餐和外賣就是交通和物流便利的產物，讓在家烹飪的普及率變得前所未有地低。

面對這樣的生活環境，只講解在家做飯的好處顯然沒有多大意義，所以在外用餐和外賣得尤為重要，或許也是更符合現代生活的一種哲學。

從用餐者的角度來看，外賣、外食存在的重大問題是食材營養不均衡和過度使用調味料（糖、鹽、油、味精）。食材營養不均衡主要在於為了口味和體驗感，外賣和外食通常選擇大量米飯或其他主食搭配少量菜餚，以及口味濃厚的醬汁，於是造成了以下問題：

### 1. 主食超多

以餐廳的一碗紅燒牛肉麵為例，幾乎 85% 乾貨重量是麵條，10% 是牛肉，而那 5% 才是應該吃得最多的蔬菜。這就直接讓我們餐碟裏的快速消化碳水化合物量飆升，雖然這樣混着油脂和蛋白質的一頓飯 GI 其實不會太高，但其中的碳水化合物非常多。這也解答了很多人的疑問——「我明明幾乎不吃甜食，怎麼還得糖尿病」，原因在於我們對食物的構成並沒有很明確的意識。例如早上吃了「皮蛋瘦肉粥+油條+雞蛋」套餐；中午吃了一份魚香肉絲飯；晚飯又吃了一碗牛肉拉麵，聽上去是非常像正餐的三餐。只要在這個基礎上，沒有喝可樂，也沒有吃夾心餅乾，就覺得自己的飲食結構非常合理。

一個含高糖和澱粉的是湯品，西餐的湯很多時候是作為「主食」的一部分，特別是著名的濃湯系列——南瓜湯、忌廉粟米湯、青豆湯等。

**隨餐飲品**——外賣或外食的另一個「吃糖契機」是隨餐飲料。對於消費者來說，這就意味着吃飯的時候大多會不自覺地增加額外糖的重要來源。我在後面會具體列出市面上常見的含糖飲品大致含糖量。

## 029 進一步減少血糖波動——進食順序很重要

在搭配好食物，也去掉絕大部分非必要的快速消化碳水化合物之後，我們已成功 80%，剩下 20% 就藏在進食的順序裏。

進食順序是一個並不太為人知的話題，但它與身體對食物的反應、血糖的反應以及飽腹感都有莫大的關係。在咀嚼和消化的過程中，腸胃會隨着食物成分的不同而採取不同的策略，如吃一個饅頭和吃一件雞腿，腸胃的反應差別巨大，而且吸收率也會因為進食順序和食物混合而發生改變。甚麼順序才能讓我們無論是在平衡飲食，還是偶爾「放縱」時盡量不讓碳水化合物對我們的血糖水平造成太大影響呢？



### 吃的順序一：先吃不含快速消化碳水化合物的蔬菜

這類食物多數是深色的蔬菜，如番茄、綠色蔬菜、各種顏色的甜椒、口感比較脆（澱粉少）且甜味不明顯的蔬菜。為甚麼先吃這類蔬菜？我們的消化系統是一條長長的消滅食物的戰線，一旦有食物開始進入胃，就需要投入不同的兵力（消化液）來攝取食物中的營養素（見下頁圖 7-3）。這條戰線能根據食物種類不同而產生和投入不同消化液和激素來應對不同的敵人，那麼先吃甚麼和後吃甚麼自然就會有不同的結果。

## 進食之順序

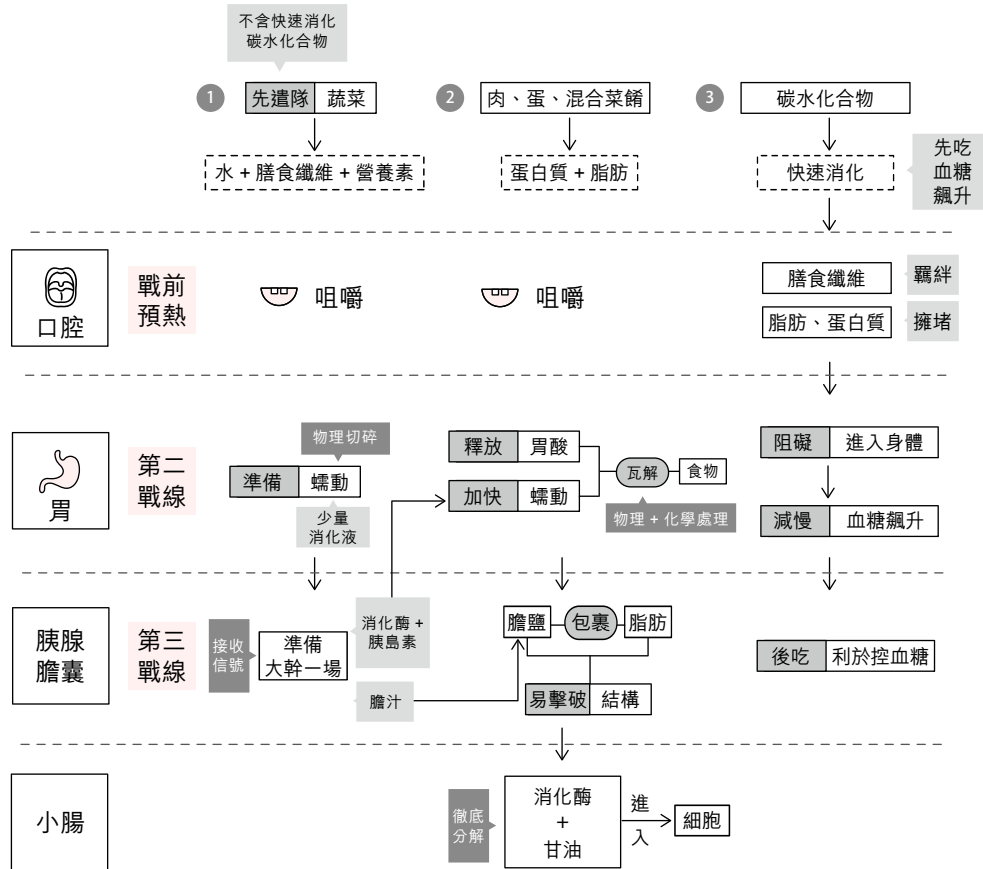


圖 7-3 推薦的進食順序

這類蔬菜絕大部分由水組成，其次是膳食纖維（慢速消化碳水化合物），還有其他體積雖小但非常珍貴的營養素。蔬菜並不會引發消化液大量分泌和釋放，只是讓大部隊和指揮官們蓄勢待發。多虧了蔬菜對口腔的先咀嚼能力發起挑戰，從而反饋給大腦，我們正咀嚼着蔬菜的時候，大腦同時對腸胃發出指令。這時候第二戰線（胃）就開始使用「物理+化學武器」雙重防備來迎接敵人，它特別擅長攪碎和用酸化解對方。為甚麼胃功能比較弱的人往往需要先吃點好消化的東西？正是因為在它還沒準備好蠕動和用酸的時候，就太快地給它一堆食物，胃會以投降並帶給我們痛苦收場。

當蔬菜優先進入消化道第二戰線後，因為幾乎含有可消化的碳水化合物，以及很少量的蛋白質和脂肪，會被認為只需要簡單的物理切碎（牙齒和胃）以及少量的消化液即可解決。這時候，膽囊（負責儲存肝臟分泌的膽汁用於消化脂肪）會接到「少量釋放」的命令，於是只有很少量的膽汁被緩緩釋放出來進行消化，大家有條不紊地進行戰前預熱。這種預熱不僅讓消化道開始進入作戰狀態，而且由於蔬菜本身很少需要實質性消化，所以它只會通知各個指揮官（如負責分泌消化酶和胰島素的胰腺，儲存膽汁的膽囊）做好準備工作，不至於一會兒的大餐讓它們手忙腳亂。

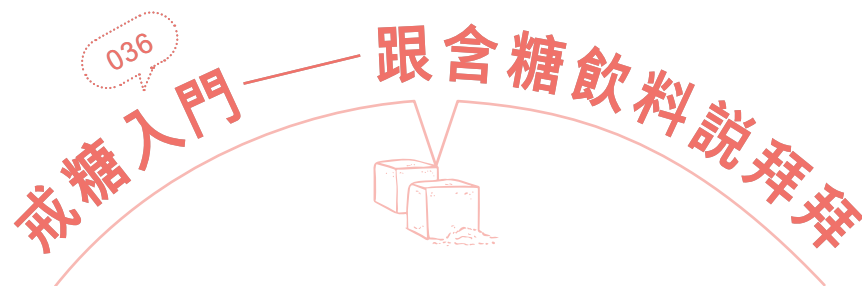
如我們經常用出其不意的食物把消化道打得措手不及，如直接吃下一堆肉，那麼它們就會通過分泌紊亂（糖尿病）和指揮不力（膽囊疾病，如結石、瘻肉、炎症）等亂子告訴我們的大腦：「你吃錯了！」



## 引言

理論不只僅是知識，更深層的意義是給你動力，推動理性引領你向前，但光有知識不夠，它沒法照顧你的無助或焦慮情緒，所以以下循序漸進的方法，指引你剛開始的每一小步。既不要看離目標還有多遠，也不要回頭，活在當下，在健康飲食的路上努力。

## 戒糖入門——跟含糖飲料說拜拜



### 1. 汽水

汽水席捲全世界的風潮已經被學術界多次批判，它們普遍含有10%左右的添加糖（有的是蔗糖，有的是果糖和葡萄糖混合），還有其他對我們的牙齒和身體不利的成分（見下頁圖9-1），這是我們首先需要嚴格控制的飲品。

汽水的主要組成部分是添加了碳酸的氣泡水，才有輕盈而豐富的口感，這也是汽水吸引全世界目光的首要原因。而在其配料表中位列第二的必然是糖，可能是蔗糖，而更多則是應用最多的果葡糖漿。這是汽水最受詬病之處，它們本質上就是加了糖的碳酸水，完全是一種標準的「空熱量」。在這兩個主要成分之後就是各種食品添加劑，常見的有色素、香精、磷酸（對牙齒有腐蝕作用）。除了讓我們開心點，給我們一點「空熱量」，汽水幾乎沒有任何營養學上的意義。要戒糖，首先戒掉這類毫無反駁餘地的汽水，不僅其中的糖會帶來熱量和蛀牙問題，其他的成分也對健康毫無益處。如果你真的把健康放在口腹之欲上，那麼汽水自當首先列入黑名單。其實這個健康問題人們很早就意識到了，本書開篇也提到20世紀60年代美國糖業協會干擾營養學研究的方向，以致《美國膳食指南》把肥胖和慢性病的矛頭從糖轉移到脂肪上，



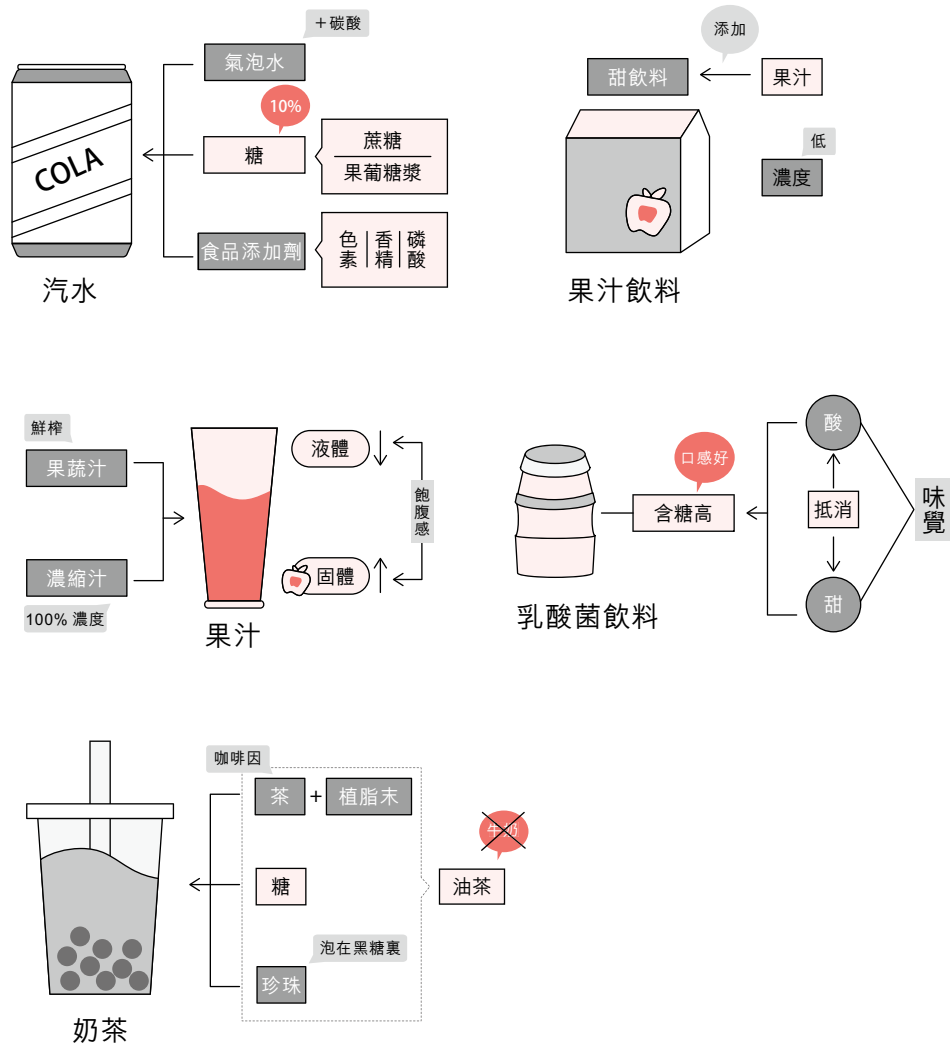


圖 9-1 飲料含量詳解

其中黑手之一就是美國幾家著名的汽水公司。可以說，生活中游離糖的一大來源便是飲料，而汽水又是其中一種添加糖極多且廉價的飲料，受眾面極廣，涉及的產品和製造商極多，關係到廣大糖業協會企業主的整體利益。在利益可能蒙受損失的巨大陰影之下，這些公司選擇利用資本干涉科學與事實，這不僅是一個令人唏噓的真相，也的確讓我們在平衡飲食、保持健康的路上走了一段彎路。

## 2. 果蔬汁和果味飲料

如果說汽水是克服欲望就能戒掉的飲料，那麼合理地飲用果蔬汁則需要不低的知識門檻。果蔬汁和果味飲料一直也是營養界和食品界爭議較大的飲品之一，主要原因在於，它們來自水果和蔬菜，卻又不是完整的水果和蔬菜，它們充滿蔬果中該有的大部分營養素，卻少了關鍵的某幾種。在此我先說說在戒糖的飲食模式下，究竟該怎麼看待果蔬汁和果味飲料。

首先我們需要弄清楚這兩種飲品的概念，果蔬汁和果味飲料與真正的果汁完全不是一回事。如果要嚴格而正式地區分所有由水果和蔬菜製成的飲料，恐怕要從果蔬汁和果味飲料的相關國家標準說起。簡單直白地說，我們在看待果蔬汁和果味飲料的問題上應該注意的，其實只有三個要點：

- 水果和蔬菜的獲取方式——鮮榨的？還是濃縮汁稀釋還原的？
- 保存和加工方式——高溫滅菌、巴士德消毒法，還是鮮榨即飲？

## 引言

飲食方法千萬條，平衡飲食是第一條。

無論誰告訴你如何吃，只有自己的身體和長久的經驗能提出最中肯的評價。健康的時候，不必挑戰身體對不平衡的協調能力；我們的健康和情感一樣，都經不起考驗，你只能完全信任它。「567 飽腹法」是一種實用而毫無限制的平衡飲食法則，讓戒糖來得更自然而溫和。

## 046 甚麼是「567 飽腹法」？

飲食方法特別多，甚至很多人已被層出不窮的方法弄昏——地中海飲食法、區域飲食法、原始人飲食法、DASH 飲食法（針對高血壓患者）等等。當然，這些飲食法並非都是噱頭，絕大多數飲食法是針對一部分本身飲食習慣不佳、身體可能存在異常情況的人設計的「糾正性飲食」。人與人之間體質差異太大，而且依從性也各異，所以營養學家和醫生設計出多種飲食方法帮助大家調節，所有飲食法都只是工具，它們之目的是糾正不良飲食習慣，從而達到營養和熱量均衡。



### 「567 飽腹法」兩個重要大前提

如果你能做到能量和營養素的雙重平衡，你採用的就是天然的平衡飲食，但如何做到談何容易。在此我給大家介紹一個獨創的飲食法——567 飽腹法。這並不是一個新的飲食模式，也沒有任何限制（可以吃任何食物），但有兩個非常重要的前提：

#### 1. 按照平衡飲食的原則把食材選好——控制飲食的質量

可參考《中國居民膳食指南》對食物分類的建議，但不要硬生生地按照當中建議的份量。這也是「567 飽腹法」最重要的一點，尊重個體的差異，不強求每個人必須吃一定量的澱粉類主食。

這個前提是採用任何飲食法都需要注意的，並不是「567 飽腹法」獨有的要求，例如地中海飲食法要求選擇優質深海魚和多種

類的蔬菜，而隨便吃點油炸魷魚圈，喝杯紅酒，加上橄欖油就不能稱為地中海餐了。可以說，任何飲食法的第一步都是選擇優質的食物：新鮮（非高度加工食物）、色彩豐富、能量充足。如果能控制好第一步，採用任何方法都是錦上添花，但吃多少、按甚麼順序吃能直接影響血糖和健康，戒糖需要從每一步精細控制。

## 2. 份量全由胃來判斷

第二個前提是對「567 飽腹法」的闡釋。這個飲食法最大的特點是，選擇好食材後，吃多少完全由胃的感知來判斷，而不是傳統用肉眼觀看、用秤計量、用標準碗測量，但我怎知道我吃了多少？

要相信，胃和大腦才是判斷你該吃多少的最佳標準。回到最初的健康狀態，孩子會本能地進食，更重要的是本能地停下來。如果不是先天性容易肥胖，或家長追着餵飯，給予過多加工高熱量食物，孩子對食物是天然具有把控力的，這種把控力是對身體自然需求的感知。恰到好處的能量和營養，既不需要我們拿出秤計算吃了多少克蛋白質，也不需要我們擔心沒有吃夠主食，我們天生懂得如何吃得剛剛好。

可是，這個本能被各種因素打破，其中最大的因素是加工食品出現，打破了我們對食物天然的控制力。加工食品的口味讓我們停不下來，而它們畸形的能量或營養素比值讓我們即使飽了就停，依然有可能吃下去太多熱量和太少營養素。這也是現代人的營養問題所在——熱量過多與營養不良並存。此外，加工食品大多缺乏膳食纖維，導致加工食品的飽腹感普遍不強，破壞「能量—營養—飽腹感」微妙的平衡，造成很多飲食問題。這也是著名的「原始人飲食法」的初衷——拒絕所有加工食品，回到原始的狀態。



## 進食優質食材及飲食順序

「原始人飲食法」的設想可能很美好，卻顯然不現實，也不符合現代人的生活環境。畢竟加工食品就在眼前，強行要求某方面回歸數百萬年前，並不一定能獲得數百萬年前的好處，反而有可能剝奪現代生活中獨有的愉悅。我提倡的「567 飽腹法」最令人開心的是對食物的種類沒有任何限制。如果喜愛朱古力、洋葱圈、煎餅果子、春卷……沒關係，把它們加進來，但要記住兩點——控制所有食材的質量，總體質量不能下降，所以需要利用更優質的食材來平衡；其次，5、6、7 這三個數字的意義和順序才是真正掌握平衡飲食，調節飲食順序，對抗餐後血糖波動的核心（見圖 11-1）。

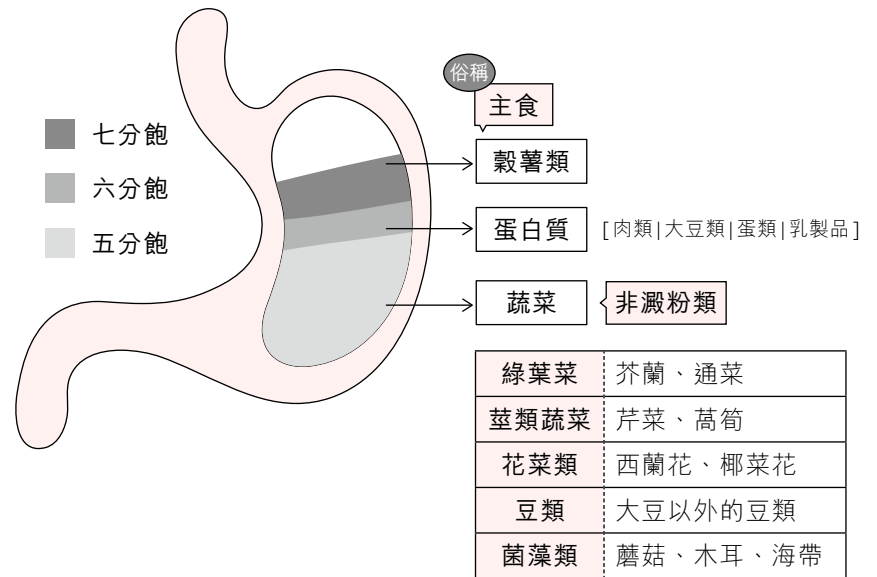


圖 11-1 「567 飽腹法」解析