

# 快餐熱量高 嗜吃百病生

## 過量防腐 蒼蠅也不吃

漢堡包、薯條、汽水、炸雞翼，是很多香港人的「主食」。美國最新研究發現，常吃高熱量的「垃圾食物」會影響腦部神經，有如吸服尼古丁或可卡因等毒品般上癮，不能自拔，愈吃愈肥。

美國紀錄片《快餐帝國》(Fast Food Nation)指出，全美每年大約消耗130億個漢堡包，足夠環繞地球23圈；美國人年花1340億美元購買快餐食品；平均每8個美國工人，就有1人的薪水來自快餐業。

### 漢堡包薯條 一年不腐爛

美國就有營養學家做過實驗，指快餐店的漢堡包、薯條和汽水，經過一年時間的洗禮後，居然不腐爛，證明食物中含過量防腐劑，連蒼蠅昆蟲都沒興趣，微生物也分解不了，亦印證了快餐不適宜兒童食用。英國《獨立報》2008年的研究分析，指快餐店的食物加了78種人工添加劑，各種食物平均有7種，巨無霸有18種，芝士漢堡包有17種，朱古力奶昔亦有8種。

一般的漢堡包所用的麵包，含有丙酸鈣和丙酸鈉防腐劑，專家指苯甲酸鈉的添加劑，有可能引起兒童過度活躍和難以集中；而薯條及炸雞就含大量脂肪、膽固醇、味精及鹽分。註冊營養師指出，長期食用較高的鹽分，容易患上高血壓，增加罹患心臟病和中風的風險，以及加速肝、腎及腸臟的衰老及病變。

### 常吃快餐 癡肥膽固醇高

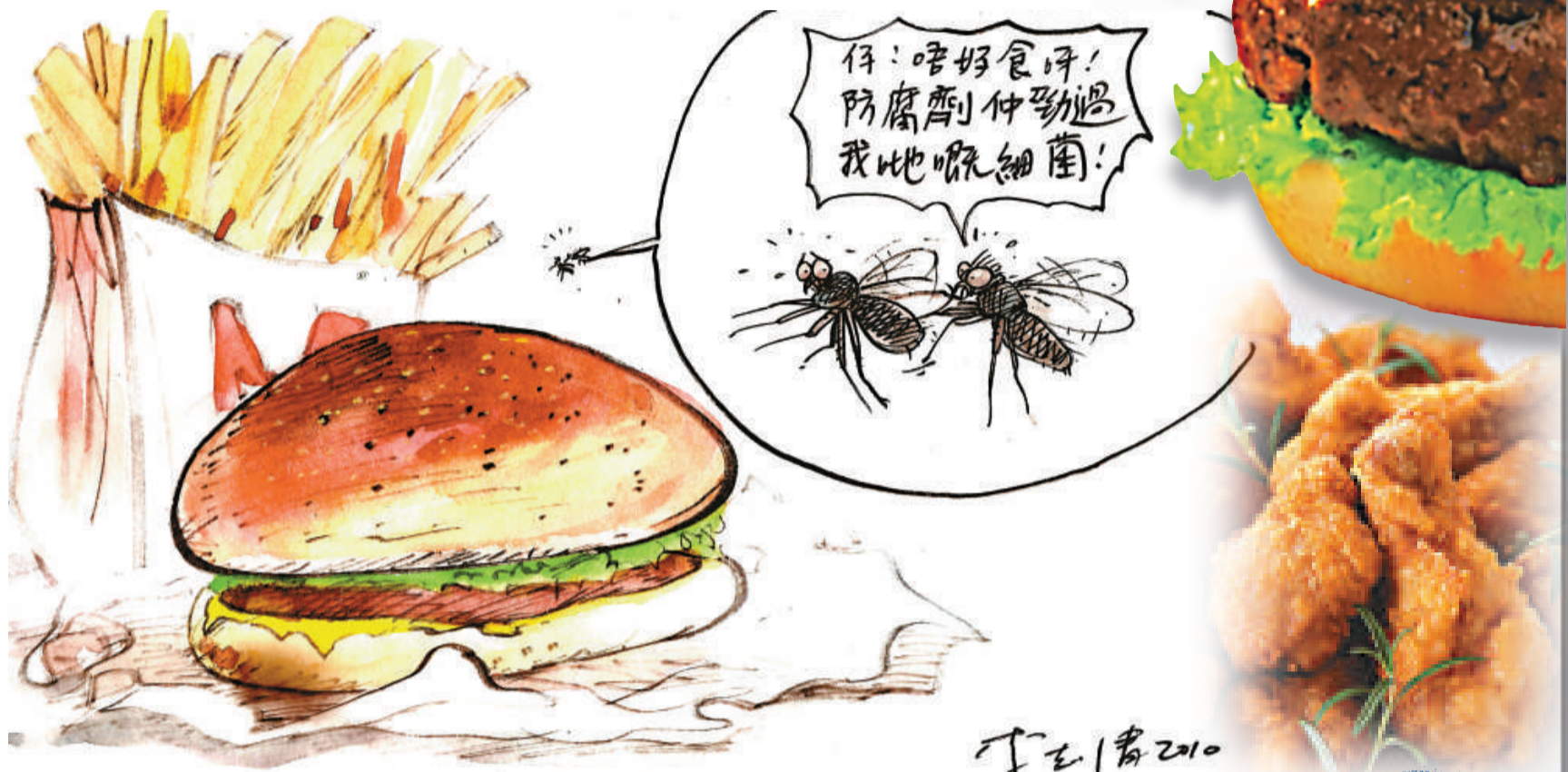
瑞典在2007年的研究發現，以快餐食品餵飼白老鼠9個月後，老鼠腦部會出現老人癡呆症患者的腦部蛋白纖維狀纏結情況，顯示快餐有可能是老人癡呆症的元兇之一，這個結果絕對令人驚愕。現年63歲的美國前總統克林頓，今年2月就接受冠狀動脈支架手術，打通一條閉塞的冠狀動脈，這可能是他平日喜歡吃漢堡包等「垃圾食物」，引起長期體重超標所致。

香港中文大學營養研究中心，2009年接獲一名體重達200磅的14歲癡肥男生的個案。他因慣於暴飲暴食，常以快餐、飯盒作伴，導致體重、血壓及膽固醇水平飆升，出現輕微中風，左邊面更出現麻痺及抽搐。

### 韓國禁播「垃圾食品」廣告

世界衛生組織(World Health Organization)建議，每人每日應攝取少於2000毫克鈉，即一茶匙鹽，而味精和防腐劑硝酸鈉亦計算在內。美國紐約市衛生當局在今年1月公開指引草案，預期到2014年，控制紐約市的漢堡包每個含鹽量不低於1200毫克，新指引已獲17個全國健康組織支持。韓國現時每5名兒童便有1人過重，政府規定每天下午5時至7時，所有電視台禁止播出高脂、高糖、高鹽的「垃圾食品」廣告，包括漢堡包、薄餅、即食麵、朱古力、雪糕和糖果。

撰文：李盛芝



| 最受歡迎午餐的熱量 |        |         |       |
|-----------|--------|---------|-------|
| 食物        | 數量     | 熱量(卡路里) | 脂肪(克) |
| 漢堡套餐      | 巨無霸    | 500     | 24    |
|           | 中薯條    | 350     | 16    |
|           | 12安士可樂 | 100     | -     |
|           | 麥樂雞6件  | 320     | 20    |
| 炸雞餐       | 雞胸     | 510     | 33    |
|           | 雞翅     | 150     | 10    |
|           | 薯蓉     | 120     | 4     |
|           | 葡撻     | 180     | 11    |
| 粥餐        | 皮蛋瘦肉粥  | 260     | 12    |
|           | 豉油皇炒麵  | 680     | 21    |
|           | 油炸鬼1仔  | 517     | 40    |
| 茶餐        | 焗豬扒飯   | 1300    | 60    |
|           | 凍奶茶    | 148     | 56    |
| 中式點心      | 乾炒牛河   | 970     | 33    |
|           | 蝦餃     | 48      | 2     |
|           | 燒賣     | 58      | 4     |
|           | 珍珠雞    | 210     | 7     |
| 叉燒包       | 130    | 4       |       |

### ◆引入篇 請記下過去一周的用膳情況。

|     | 早餐   | 午膳                                 | 晚膳                                 |
|-----|--|------------------------------------|------------------------------------|
|     | 根據本文的資料，分析早餐的食物是否垃圾食物，分別以「○」和「×」表示「是」或「不是」 | 分析午餐的食物是否垃圾食物，分別以「○」和「×」表示「是」或「不是」 | 分析晚餐的食物是否垃圾食物，分別以「○」和「×」表示「是」或「不是」 |
| 星期一 |  |                                    |                                    |
| 星期二 |  |                                    |                                    |
| 星期三 |  |                                    |                                    |
| 星期四 |  |                                    |                                    |
| 星期五 |  |                                    |                                    |
| 星期六 |  |                                    |                                    |
| 星期日 |  |                                    |                                    |

### ◆探究篇

依以上統計，分析自己的飲食習慣是否健康，探究有沒有應改善之處。

### ◆反思篇

每名同學繪畫一幅圖畫，表達自己的飲食習慣，探究是否垃圾食物追隨者。

香港通識教育會 陳志華  
作者的通識網站：  
<http://www.ls334.com/index.htm>  
作者的電郵：lkycw@gmail.com



## 「麥旋風」橫行全球

麥當勞化是文化討論的熱點，除了「全球化」、「品牌化」、「在地化」之外，還有電影《Super size me》(「不瘦降之謎」，2004)，其中一個華語譯名為《麥碎報告》，也是由麥當勞出發，探討快餐食品、快餐文化、消費文化等，影響了飲食文化及令社會整體致胖之因由，並以此討論社會健康等議題。

「美國人到底有多愛吃速食呢？年輕的美國導演摩根·史培洛大膽地以自己的身體當成白老鼠做實驗。連續30天後，三餐均吃麥當勞的食物和飲料。他特別找了3名醫生為整個實驗過程做紀錄，定期追蹤他的健康狀態。

「史培洛的健康狀態可以媲美職業運動員。但在麥當勞「全餐」一個月之後，他的體重飛漲30磅，血壓飆升，精神倦怠，呼吸悶滯，性生活品質驟降。此片獲得第24屆聖丹斯電影節紀錄片的導演獎。」摩根用親身的試驗結果，告誡那些速食文化的支持者。

《Super Size Me》進一步探討的，更是快餐

文化和現代生活習慣本身：為什麼有些人在瘋狂瘦身，有些人卻在瘋狂吃快餐？為什麼男女老幼對薯條漢堡包會如此沉迷？為什麼快餐店要供應遠多於我們需要的食品分量？

《麥當勞夢魘：社會的麥當勞化》(右圖)的作者喬治·里澤，也是《消費者文化周刊》的創始編輯。麥當勞已是美國文化的象徵，仍在不斷深化和擴張。其他很多行業，也在複製麥當勞的行為模式，不少國家都被「麥當勞」式美國企業入侵。此書也在幫助我們理解自己出生、成長和經歷中的真實世界。

此書還指出速食文化正在滲透及影響着我們的工作與生活方式，也是「理性的非理性化」的文化潮流。面對麥當勞化的吸引和誘惑，我們不應視而不見！《麥當勞夢魘》標識着以麥當勞為代表的全球化商業模式方興未艾，而迪士尼主題公園的商業模式——《迪士尼風暴》亦會隨之而興起。

優質圖書館網絡主席 呂志剛  
sidneylui@gmail.com



### 通識我見

## 大快朵頤前請三思

拔萃女書院 中六 龔啓宜

快餐的確很吸引人，款式多、味道好，炸雞炸薯條等等全都是兒童的至愛。

別說孩子們嘴饞，經常把快餐當成主食，不少成年人也無視致肥的危機，貪婪地吞噬熱量極高的漢堡包。值得欣慰的是，近年來，愈來愈多權威人士紛紛發表有關食物安全的報告，世界各地的家長們開始醒覺到讓子女沐浴在快餐文化中是一件非常不智的事情。

我跟不少學生一樣，知道高

熱量的漢堡包、炸雞吃得過多會致肥，知道營養不均衡，更知道款款套餐價格也不菲，可是久久總會忍不住要去光顧一次半次。但是，自從看過外國營養學家把快餐店的漢堡包、薯條和汽水放置一整年後仍不腐爛的報道後，我決定今後踏進快餐店前再三思，想想大快朵頤的同時，讓身體吸納數十種防腐劑是否值得，日後健康出現問題時再來後悔，再來責備自己沒有自制力時，一切都晚了。

## 營養快餐取代防腐快餐

福建中學 高一 郭綺琦

社會的高速發展，快餐不知不覺間已與我們的日常生活密不可分。

快餐的市場價值在於它的速度。尤其在這個凡事講求效率的社會，我們不希望也不能夠，更不容許慢下來。交通要快，所以有了地鐵，有了高速公路；通訊要快，所以人們都改用電子通訊，摒棄郵寄服務。因此，對於那些追求一時方便快捷的人來說，快餐絕對是一百分的食物。

衆所周知，快餐食物多糖多油多鹽，烹調方法多以煎炸為主。聰明的人類早已意識到它對身體並無益處，可為什麼還有這麼多人願意光顧林林總總的快餐

店？快餐的吸引之處，除了是誘人的賣相外，所獲得的味覺享受更能刺激腦部神經。

「民以食為天」。食物是人類的良伴，為我們提供熱量和營養。

電視裡面的飲食節目收視節節攀高，證明大家都注重飲食，人們從沒忽視過自己的健康，只不過在快餐文化的風潮下，一時忘記了均衡飲食習慣的重要。因此，我認為要遠離「防腐快餐」，除了靠傳媒的協助和推廣，更重要的是飲食界的研究人員在現有的研發基礎上，能夠研製一些既健康但味道也能受到大家喜愛的快餐食品，方便我們的生活，維護大眾的健康。

## 中醫食療抗衡快餐

近日，筆者對中醫食療的書籍產生興趣，從書店找來不少有關書籍閱讀。印象中，內地的中醫著作水平較高，但未必適合普羅大眾。而本地中醫師的《中醫與養生》(香港：三聯書店，2009年)(右圖)，不但是中醫食療的入門書，更是一部有關健康飲食的實用指南。作者介紹了不同食物的用途，有助我們建立一套健康飲食的生活模式。

在書中，我們可以找到不同食物在未加工前的用途。例如牛肉含有豐富的蛋白質、維他命B類及磷、鐵、鈣等礦物質，而且牛肉內的蛋白質所含必需氨基酸特別多，兒童吃了長得又快又高又聰明。牛肉自古以來被認為是補益脾胃的佳品，而且益氣血。此外，用牛肉燉冬蟲夏草極具健脾胃及寧神作用。但西方的快餐文化，往往用煎炸方式製作牛肉漢堡包，不但減低牛肉的食用價值，更對人體構成

不利的影響。而其他肉類亦有同樣的情況，浪費了原有的營養價值。

作者又建議減少食用油膩的食物，例如一切油炸品、燒烤等快餐食物。這些食物對老人、小孩、有胃病及「熱底」的人的健康皆有不良影響。

本書除了討論健康飲食的基本原則之外，還介紹了植物、動物等食品食療功能。作者又對不同年齡的男女，提出飲食的忠告。而對中草藥的治病作用，亦是本書的另一重點。簡而言之，本書從多角度探討中醫的用途，內容包羅萬有，可稱為一部小型的中醫「百科全書」。閱畢全書，讀者會發現快餐食物的害處，或許會從此放棄再到快餐店進餐。

香港通識教育會 李偉雄  
henrilee@graduate.hku.hk

