

多年來，「地中海飲食」被認為是最健康的飲食方式之一。根據多份研究顯示，這種飲食方法因應用瘦肉、海鮮和橄欖油等較健康食材，對身體的益處甚多；最近西班牙科學家研究表明，一個叫做「大西洋飲食」的效果不亞於「地中海飲食」，同樣可降低糖尿病、高血壓和心臟病的風險。

# 減重降膽固醇 「大西洋飲食」彈性易實行



▶大西洋飲食的特點是大量使用魚等海鮮，加入當地當季新鮮蔬果。

大西洋飲食源於西班牙加利西亞地區（Galicia）和葡萄牙北部，特點是大量使用魚、蝦、蟹等海鮮，注重使用當地當季新鮮水果、蔬菜和草本植物等增添風味，且強調燉煮及低溫烘焙，不採高溫烘烤或油炸。雖然大西洋飲食概念可追溯至約20年前，但直到近10年才開始受重視及研究。

## 有助預防代謝症候群

大西洋飲食可說是地中海飲食的「近親」，因為兩者同樣注重天然、未加工和新鮮在地食物，烹飪方式也偏好蒸煮、烤及燉煮，極少透過煎或油炸料理食物。而燉煮有兩個好處：一是溫度不會太高，能保留較多營養；二是燉煮的過程，有助食物營養素釋出。

西班牙聖地亞哥德孔波斯特拉大學科學家招募231個家庭，共518名年齡介於18至85歲的成年西班牙人及白種人受試者。約半數家庭（270人）被要求須遵循大西洋飲食原則，其餘家庭（248人）沒限制。參與大西洋飲食者還參加三場營養教育座談及如何烹飪大西洋飲食的課程。

六個月後，堅持大西洋飲食的人，無論腰圍、體重和高密度脂蛋白等都有改善。遵循大西洋飲食計劃的參與者只有3%上述健康指標變差，對照組為6%。有趣的是，無論哪種飲食計劃，都有三分之一代謝症候群症狀消失。研究人員推測，大西洋飲食特點在於預防代謝症候群。研究結果2月7日發表於《美國醫學會期刊：網路開放》。過去研究也發現，堅持大西洋飲食可降低死於心血管疾病和癌症的風險，對於改善胰島素阻抗、血壓、總膽固醇、身體質量指數（BMI）和腰圍等都有幫助，甚至能緩解憂鬱焦慮等情緒問題。

## 側重海鮮 控制甜食

大西洋飲食和地中海飲食來自相近的地區，兩者特色也類似，但地中海飲食更注重植物性飲食，大西洋飲食則側重於海鮮，食用富含Omega3脂肪酸的魚類，例如鯖魚、沙甸魚和三文魚等。

大西洋飲食中，魚、乳製品、薯仔、水果和蔬菜的比例高於地中海飲食，也對於紅肉、澱粉攝取較不設限。除了大西洋飲食限制甜食攝取，改以新鮮水果取代，總體看起來，大西洋飲食比地中海飲食更有彈性，實行沒有那麼困難。大西洋飲食甜食攝取較少，又大幅增加多元海鮮等營養攝取，在健康進步上，可能比地中海飲食更快，但還需要更多研究來佐證。

HEALTH CODE  
健康嗎！

## 話你知

### 何為「大西洋飲食」

大西洋飲食源於西班牙加利西亞地區和葡萄牙北部，特點是大量使用魚、蝦、蟹等海鮮，注重採用當地當季新鮮水果、蔬菜和草本植物等增添風味，且強調燉煮及低溫烘焙。



### 營養師教路 食得健康

不同營養師指出，可透過簡單的改變來輕鬆適應大西洋飲食，例如：

- 將精緻澱粉換成全穀類，如白米改糙米、白麵包改全麥麵包
- 多將魚或海鮮加入飲食
- 增加蔬果比例，不要選擇過甜的水果
- 用水果、堅果等取代甜食
- 紅肉以瘦肉為主
- 盡量減少加工製品攝取

	大西洋飲食	地中海飲食
全麥麵包	每天≥1份	每天≥1份
全穀類	每天≥1份	每天1-2份
馬鈴薯	每天≥1份	每周≤3份
水果	每天>2份	每天1-2份
蔬菜	每天≥2-3份	每天2份
乳製品	每天>2份	每天2份
豆類	每周>2份	每周>2份
魚類	每周>3份	每周>2份
海鮮	每周>1份	-
紅肉	每周>1份	每周<2份
家禽	每周>1份	每天2份
蛋	每周>3份	每周2-4份
堅果	每天>2份	每天1-2份
甜食	愈少愈好	每周≤2份

大西洋飲食 VS 地中海飲食

## 牛奶有「營」 怎喝更健康？

目前，世界各國膳食指南都建議每日攝入奶類食品。我國奶類食品消費還處於較低水平，人均僅27.9克/天（2018年中國健康與營養調查），比科學推薦量低了90%。如果能按照膳食指南推薦，每人每日奶類攝入達到300至500毫升，將大大改善我國居民尤其是兒童的營養和健康狀況，也不增加成人慢性病發病風險。

### 奶類的營養價值

奶類是一種營養成分豐富且組成比例適宜、易消化吸收的高營養價值食品，市場上常見的奶類及其製品主要有液態奶、酸奶、奶酪及奶粉等。

奶類是優質蛋白質、維生素B和鈣的良好來源。牛奶中蛋白質含量平均為3%，其必需氨基酸比例符合人體需要，屬於優質蛋白質。脂肪含量為3%至4%，以微脂肪球形形式存在。奶中乳糖能促進鈣、鐵、鋅等礦物質吸收。

經過發酵的酸奶含有豐富的益生菌，其中乳糖、蛋白質和脂肪都有部分分解，更容易被人體吸收，是膳食中鈣和蛋白質的良好來源，對人體健康益處良多。

牛奶中富含鈣，對於我們保持骨骼肌肉健康、強健體質、維持營養平衡都具有重要作用。

### 乳糖不耐受者如何飲奶

有些人由於體內缺少分解乳糖的酶，喝牛奶後可出現腹脹、腹瀉或腹痛等不適症狀，稱為乳糖不耐受。

乳糖存在於幾乎所有的動物奶中，但通過適當加工後，奶製品中乳糖含量可以大幅減少甚至幾

乎沒有。以下方法有助於緩解乳糖不耐受症狀：

選擇零乳糖奶或低乳糖奶，可通過查看食品標籤了解乳糖含量高低，選擇標示低乳糖或無乳糖的奶製品；選擇酸奶、奶酪等發酵奶製品；每次少量飲奶，分多次達到一天的推薦總量；不空腹飲奶，可與其他穀類食物同時食用，可加熱後食用。

最後值得注意的是，對牛奶蛋白過敏的人，應避免食用奶製品。

### 骨頭湯真的「補鈣」嗎

一般來說，每100克鮮奶中，鈣的含量平均可以達到100至110毫克，但骨頭湯中它每100克的鈣平均不到4毫克，差了25倍之多，因此通過喝骨頭湯來補鈣是不可取的。補鈣主要通過增加奶製品、豆製品、綠葉蔬菜的攝入來補充。

中通社



▲牛奶富含鈣，對於保持骨骼肌肉健康具有重要作用。

## 初夏飲食宜清熱利濕

### 藥食同源

時值初夏，天氣漸趨炎熱，加上降雨量和濕度逐漸上升，開始有一種悶熱感。

這種悶熱潮濕的天氣，除了令人感覺不舒暢，濕熱之氣對身體亦會造成影響，素體濕熱偏重、體形肥胖者感覺更為明顯，易出現疲倦、氣短，甚至呼吸不暢，應盡量保持室內環境空氣流通，進行劇烈運動時亦應多加注意。

此外，濕熱之氣容易引發各種皮膚問題，例如濕疹、蕁麻疹等等，如果想減少引發皮膚問題，飲食上應該多加注意，尤其是各種皮膚病患者，飲食口味應以清淡為主，避免進食過於濃味以及辛辣肥膩之品，甜食和奶類製品亦不宜吃過多，可適當進食各種瓜類，例如：冬瓜、節瓜，以及赤小豆、薏仁等食材，均有助清熱利濕。

### 赤小豆鯪魚粉葛湯

材料：赤小豆1兩、粉葛半斤、陳皮2錢、豬腱4兩、鯪魚半條（2人分量）

功效：清熱利濕消腫

做法：

- ①赤小豆、陳皮洗淨，粉葛去皮切件，稍浸泡
- ②豬腱汆水備用
- ③以上材料煮滾，用小火煲2小時
- ④鯪魚洗淨，煎至兩面金黃，放進煲湯袋再入鍋內煲1小時
- ⑤加鹽調味即可



▲赤小豆鯪魚粉葛湯具清熱利濕消腫功效。

## 「睡覺大賽」

### 趣趣地

近日，韓國首爾市汝矣島漢江公園舉行「漢江睡覺大賽」，旨在通過活動讓市民舒緩心情，放鬆身心，體驗週末在戶外小憩的樂趣。參賽者佩戴臂帶式心率檢測器，測量基礎心率。比賽期間每30分鐘測量一次心率，計算出平均心率。基礎心率和平均心率間差異最大的參賽者贏得睡覺大賽，成為「睡覺大王」。



新華社