

保健常識

想戒掉垃圾食物？試試這四個祕訣

文｜堀田秀吾、木島豪

研究發現，3小時內嚼15分鐘口香糖一次，就能抑制食欲。面對「垃圾食物」，大家可以活用自我控制法。



▲ 活用自我控制法可抑制人對垃圾食品的欲望。

很在意體重與健康，卻非常喜歡所謂的「垃圾食物」而戒不掉的人，應該不少。身體無輪如何都會渴求垃圾食物的味道。

在本文中就要告訴大家，這時候可以活用的自我控制法。

脂肪與糖分很美味

麥當勞等速食或洋芋片、巧克力等零食，無法斷言說是對身體有益的食物，這是事實。

從日本麥當勞於 2021 年 2 月 9 日發布的截止於 2020 年 12 月 31 日的年度決算中可發現，其營業額為 2883 億 3200 萬日幣，比前年同期增加 2.3%，營業利潤為 312 億 9000 萬日幣，較前年增加了 11.7%，提升了亮眼的業績。

脂肪與糖分很好吃，對身體越糟越有吸引力。

若以演化心理學的觀點來思考，這是比蔬菜等更難以獲得的美味，在以前的環境中不是能吃到很多。但隨著時代的進步、文明的發達，我們能很簡單地就獲得含多量脂肪與糖分的美食。因此不禁就會吃太多。

當然，脂肪與糖分對人類來說也是必需的營養素，但即便是刻意吃得粗茶淡飯，在日常也能攝取到足夠的量。因此，若是吃過多垃圾食物，就會過度攝取脂肪與糖分。

研究：正是因為處在非常時期才要渴求日常嗎

因為新冠肺炎，有機食品及健康食品的銷售量才會激增，同時，餅乾及含鹽量多的點心零食銷量也急速增加。

然而這樣的現象並非是矛盾的。愛荷華大學葛洛尼（GaloniHarvard Law Review），對人們在非常時期的思維和行為進行了觀察，並發布了文章。他在文章中表明：

人不安時會選擇常見事物的研究

根據葛洛泥等人的研究，面對不安與討厭的感覺時，人會傾向於把目光投向習慣、親近的選項。正因為是新冠肺炎這個非常時期，才會想要回歸以往的日常生活、進行和平常一致的行動。

也就是說，即便想減少垃圾食物的量，平常就在吃垃圾食物的人仍一樣會渴求購買垃圾食物。



▲ 控制攝入餅乾及含鹽量多的點心零食的量有益身體健康。

自我控制一：嚼口香糖

不論是充滿熱量的漢堡、滴油的炸雞，還是滿是糖分的零食，想吃這些東西的心情根源都是食欲。

雖然不餓，但或許也有情況是大腦在渴求糖分。不過基本上來說，只要抑制食欲本身，某種程度上就能忍耐不吃不健康的食物。

為了控制食欲，首先希望大家嘗試的就是嚼口香糖。以下介紹關於此效果的科學上研究結果。

控制食欲的研究

路易斯安那州立大學蓋賽爾曼（Geiselman）等人做了研究，得出的結果是，3 小時內嚼 15 分鐘口香糖一次，就能抑制食欲。

不僅能緩和空腹感，還有提升專注力的效果。而且只要把口香糖放入口中，就不太會想吃東西了。

此外彈額頭或移動，也能有效抑制食欲。

自我控制二：記錄飲食

透過記錄飲酒就能抑制飲酒量的研究。有研究結果顯示，這個方法對減少吃垃圾食物也有效。

關於記錄飲食的研究

黎巴嫩美國大學多米等人做了一項研究，調查以手機攝影記錄飲食的影響。

對此，他們在三天內拍攝了每餐的照片，並以 APP 記錄，得出的結果是，比起肉，吃蔬菜的分量增加了。比起用文字記錄的一般記錄減肥法，攝取的熱量有稍微減少一點的傾向。

從這點可以推測出，就如同飲酒時設定警報那樣，若能設定注意「吃過多垃圾食物會增加脂肪」的警報，會更有效。

此外，若向不特定多數人上傳照片，就會刺激到「別人不知道會怎麼看待自己」的意識，有望獲得想自我控制的感覺。

自我控制三：好好睡覺

加州大學洛杉磯分校莫蒂瓦拉（Motivala）等人的研究指明，若有睡眠負債，就會想要吃不健康的飲食。

關於睡眠與飲食的研究

若人們睡眠不足，就會促進成長荷爾蒙分泌、會使有著能增進食欲功能的飢餓素這個物質，與有關抑制食欲的瘦素這個物質的平衡出現崩壞的情況。因此人就會有衝動，想吃對自己身體不好的食物。

如在研究中所說明的，不健康的飲食在以前都是一些擁有豐富貴重脂質與糖分營養素的食物。因為可以迅速將脂質與糖分等營養素吸收進體內，人們就容易渴求這些東西。

自我控制四：嗅聞餅乾的香味

南佛羅里達大學比斯瓦斯（Biswas）與路易斯安那州立大學宙克斯（Zox）的研究，也有助於抑制對垃圾食物的欲望。

選擇健康飲食的研究

有研究結果指出，只要聞餅乾一類垃圾食物的香氣約 2 分鐘，就會想要選擇健康的飲食。這是因為透過嗅聞食物的香氣，能提升腦中的滿足感。

誠然之前說明過好幾次的，愈是不健康的食物，人愈容易想吃。用香味來滿足對不健康食物的欲求後，就會湧現出想吃健康飲食的感覺。

中醫保健

年逾不惑腎氣衰 節欲惜精養天年

文｜葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）

雖然衰老不能抗拒，其進程卻可以調節，為何有人未老先衰，有人則老當益壯，關鍵就在於腎氣盛衰。

中醫認爲，「腎」與人體的生長、發育、生殖等各項功能關係密切，它除了具有泌尿系統的功能之外，還與神經、骨骼、造血、生殖、免疫、內分泌等系統有關。

導致腎之精氣虧虛的主因，有先天不足，如遺傳所致；有情志失調，如喜怒悲憂恐情緒變化；有房勞過度，如房事或勞動太過；有久病傷腎，如慢性肝炎或腎炎等。至於年老退化者，腎虛更是在所難免。

年紀大了，性功能當然不若少年十五、二十時。唐代醫家孫思邈曾指出：「人年二十者，四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者閉精不泄，若體猶壯者，一月一泄。凡人氣力超人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生癰疽。」這或可作爲參考。然每人狀況不同，一般而言，若性生活後，出現面容憔悴、精神倦怠、頭暈目眩、肌肉痠疼、虛汗淋漓、失眠多夢等症狀，就表示性生活過度，已影響到身體健康，若再繼續揮霍無度，就要小心「精氣乃絕」了。

避免性功能衰退，應注意下列幾點：

1. **戒菸**：一天抽半包以上，菸齡十年的癮君子，隨著年歲增長，可能罹患陽痿。
2. **減肥**：發胖之後大腹便便，比較沒有感覺。
3. **多運動**：尤其是下肢運動，如：走路、爬山、游泳，可以加速循環。多做提肛運動，則有助於男性性功能改善，並可治尿失禁。
4. **多休息**：減少工作壓力，擁有適當的休閒娛樂，身心愉悅，有助於提升性功能。

所謂「早早就寢雞鳴起，跑跑跳跳扭身體，飲食均衡多清淡，勞欲節制勿過極，腦筋動動常思考，寬心逍遙莫煩惱，補腎藥餌時時服，精力強兮不衰老」。謹守規律生活原則，少抽菸、勿酗酒、清心寡欲，養成適當運動的習慣，並常以補腎養血藥物來調養，這或許可當作年逾不惑之年的男士們，養生保健的指導原則。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

咖啡伴侶好嗎？

編譯｜高新宇

本文就是奶精的成分表，是否接受?只能是自己做決定了。

咖啡伴侶由葡萄糖漿、氫化植物油（可能含有椰子油、棕櫚仁油和 / 或大豆油）、酪蛋白酸鈉（牛奶衍生物）、磷酸氫二鉀、矽酸鋁鈉、單甘酯、單甘酯和雙甘酯的乙醯化酒石酸酯、人工香料、色素。

奶精粉（powdered coffee cream）的成分包括：

玉米糖漿固體：玉米糖漿本質上是玉米中的糖，通常是一種濃稠的糖漿。但是如果將其中的水吸掉，最終得到的就是糖粉。

部分氫化植物油：植物油是典型的油狀物。但是當您需要將其製成粉末時，該怎麼辦？您需要對其進行氫化處理，即添加氫分子。

在油的化學形式中，這會迫使物質變成固體，從而與其他粉末很好地混合。這也是邪惡的反式脂肪的另一個名稱。

酪蛋白酸鈉：酪蛋白酸鹽是酪蛋白的另一個名稱，酪蛋白是一種通常存在於哺乳動物奶中的蛋白質。

酪蛋白酸鈉只是酪蛋白的生化名稱，它存在於奶精中，因爲雖然它不會增加味道，但它確實起到了增稠劑的作用，並且非常容易溶於水（因此也溶於咖啡）。如果您對牛奶過敏，請避免使用這種成分。

磷酸二鉀：這種成分是作爲穩定劑添加的，這樣奶精在容器中就不會結塊，而且倒起來很順暢。

單甘油酯和雙甘油酯：這些成分負責讓油和水很好地相互作用，這對於你的咖啡粉奶精和咖啡粉很好地混合在一起非常重要。這是一種非常廣泛使用的食物添加劑，幾乎所有加工食品中都有它們。

鋁矽酸鈉：這個花俏的科學名稱是四種元素的組合，它們一起形成一種酸鹽。它的天然存在形式稱爲鈉長石，它聽起來比生化名稱酷多了。

然而，在食品中，這種化合物是完全合成的。鋁矽酸鈉是一種抗結劑，也用於貨架上許多粉末狀的產品。例如：蛋糕粉、湯料、餐桌精鹽和其他會吸收空氣中的水蒸氣會凝固的東西。

人工香料：上述所有成分幾乎沒有味道或氣味。因此，添加人工香料是爲了創造奶油味、奶香味和其他任何味道。有趣的是，根據 FDA 規則，製造商不必告訴您，他們在產品中究竟添加了甚麼「人工香料」（「天然香料」也是一樣）。這也是許多公司隱藏在「專有配方」背後的部分。

胭脂樹紅顏色：就像調味料一樣，主要成分的顏色並不多，所以他們添加了一點東西，讓它看起來像你期望的粉狀奶精的樣子。在這種情況下，他們特別使用了胭脂樹紅植物，這種植物原產於中美洲和南美洲的熱帶地區，顏色偏紅。他們可能只添加了很少的量，只是爲了給它增加一點暖色，讓奶精看起來是米色。

陳先生
Kanson Chan, K.K.
KLMN
Innovation Grateful Professional Studio
服務項目
虛擬辦公室地址、政府公司註冊地址、
即日收信及郵件、通知稅務申報(私人有限及無限公司)、
企業諮詢服務(新成立有限及無限公司特快購買空殼公司)、公司重組及清盤服務、
月結季度及年結會計服務、商標註冊、活動駐場急救服務、攝影服務
電話（852）6633 5123

一簾自天裕 晴雨皆如意
天裕窗簾
免費度尺 | 準時送裝 | 細心服務
店舖：九龍灣牛頭角道15-19號嘉和園商場地下41號舖
（九龍灣地鐵站B出口步行5分鐘）
電話：2759 5848 營業時間：11:00-21:00