零食誘惑 健康代價



為甚麼現代人越來越離不開零食？其危害是甚麼？

文｜雅清

現代人的飲食結構裡，零食已經成了普遍的一環。隨手撕開的包裝帶來短暫愉悅，卻也悄悄推高了身體的健康負擔。

繁忙時，一包薯片、一塊巧克力、餅乾、果凍、辣條、堅果和汽水固定配置，有時都能當飯，抵一頓，有時也成了加餐，結束一天的疲憊後，再給自己一點「犒勞」。

不知不覺中，很多人越來越習慣用食物處理情緒、填補時間、對抗疲勞。

現代人的零食依存

零食太容易獲得了。便利店二十四小時營業，外賣軟件隨時下單，自動售貨機就在樓下，買來拆開包裝就能吃，這恰好契合了現代生活的節奏。

一頓正經的飯需要準備，需要一定的時間和穩定的心情；而一包零食只需要撕開包裝，意味著一種幾乎沒有門檻的即時安慰。

現代化的工作壓力、長時間通勤、碎片化的信息輸入和持續在線的社交環境，讓很多人的注意力始終處在被牽扯的狀態。人在疲憊時，往往不願意再做複雜選擇。零食提供的正是一個即刻的滿足，隨時隨地。

研究也發現，時間壓力與零食攝入的概率上升有關；工作場所的食物可得性、工作量、休息時間和同事間的飲食氛圍，都會影響一個人工作日吃甚麼、吃多少。

所以，很多人的「嘴饞」，未必只是單純的貪吃。它可能是被時間擠壓後的能量補償，是短暫放鬆，也是一種替代性休息。

花花綠綠的零食 為甚麼讓人停不下來

零食的吸引力不只是心理層面的。

今天市場上大量包裝零食，例如薯片、夾心餅乾、糖果、膨化食品、甜點、含糖飲料等，都是經過高度加工，味道強烈，入口方便，能迅速帶來滿足感。

MOVING MOMENT/ADOBE STOCK



現代人對零食的依賴日益嚴重，而零食的方便美味中隱藏健康隱患。

現代超加工食品已經形成了一套成熟的利潤裝置，低附加值的農產品，被拆解為澱粉、糖漿、油脂、蛋白粉和鹽，再通過香精、乳化劑、膨化工藝、酥脆結構和精美包裝重新組合，轉化為高溢價、可規模複製、可持續復購的「工業品」。

那些富有特色的甜味、鹹味、油脂感、香氣、脆度、入口即化的口感，都給予人「極樂感」。消費者恰好掉進了一個圈套。零食開發商就是在專門研究怎麼能讓人上癮。

從神經生物學角度說，高糖、高脂、高鹽、強風味的食物，可能激活與獎賞、動機和愉悅相關的腦內通路。它可以「繞過飽腹中樞」，可能讓人在壓力、睡眠不足或情緒低落時，更傾向於追求這種快速、確定的感官回報。

問題在於，身體的飢飽感是一套古老的相對緩慢的系統，而零食提供的刺激太快。

人的感受飢餓、咀嚼、吞嚥、胃部充盈、腸道激素變化、飽腹感形成，本來是需要一定時間的，但一包高適應口感的零食，往往在身體發出「滿腹」的信號前，就已經被吃光了。所以，零食帶來的不是穩定的飽足感，而是短促、密集、不斷要求重複的愉悅。

於是，我們看到，有人喜歡在加班時吃辣條，有人焦慮時想喝奶茶，有人追劇時必須抓一把瓜子，有人一到深夜就特別想吃甜食。這並不意味著他們缺乏自制力。其實是人正在用一種「最容易獲得」的方式調節情緒。

傳統生活的一日三餐是有一定秩序的，正餐並不只是營養攝入，它意味著一個人還能從生產勞動之餘保留一塊屬於生活本身的天地。而在當下的生產體制中，這塊領地被持續壓縮。零食的高密度、免烹飪恰好適配這種時間制度。

零食依存的危害

現代醫學和營養學角度看，超加工食品通常具有高能量密度、低飽腹感和較強的感官刺激性。由於其糖、脂肪和鹽的組合能夠激活大腦獎賞系統，人們往往更容易出現過量攝入和反覆進食的行為。研究發現，較高比例攝入超加工食品的飲食模式，與肥胖、2 型糖尿病、血脂異常、高血壓、心血管疾病，以及全因死亡風險增加存在顯著關聯。其潛在機制包括總能量攝入過多、膳食纖維和微量營養素不足、餐後血糖快速波動、胰島素調節負擔加重，以及慢性低度炎症和脂質代謝紊亂等。

從中醫理論來看，古人主張以天然、多樣的食物維持人體氣血生化之源。長期偏嗜甜膩、肥甘厚味之品，容易「損傷脾胃」。脾胃為後天之本，負責運化水穀精微；若過食甜食、油炸食品和重口味零食，脾胃運化功能失常，則可能出現「痰濕內生」。中醫這裡認為的，痰濕既可表現為體重增加、睏倦乏力、食慾異常，也與現代醫學所說的肥胖、代謝綜合症等狀態具有一定對應關係。此外，頻繁進食、晝夜無節，也容易擾亂脾胃升降和氣機運行，不利於機體整體功能的協調。

並不是所有零食都是「毒物」。堅果、酸奶、無糖豆製品、水果、全麥食品等，同樣可能作為加餐的一部分。關鍵在哪種零食，吃多少、吃得多頻繁，以及它是否正在替代真正能提供穩定營養的食物。

零食依存更隱蔽的後果 對身體信號的遲鈍

當人習慣在疲勞時吃、焦慮時吃、無聊時吃、刷手機時吃，進食就逐漸脫離了飢餓與飽腹的節奏。久而久之，人可能越來越難感受到真正的飢餓，也更難在吃到合適的量時自然停下。

而這種循環常常會反過來加重焦慮。壓力大，於是吃零食；吃完短暫舒緩，隨後又因為體重、皮膚、睡眠、胃部不適或「我怎麼又控制不住」而自責；自責和焦慮增加，又讓下一次進食更像一種逃避。

改善飲食結構

健康飲食不是一個孤立的營養學問題，而是和你的時間分配、生活環境密切相關。讓健康食物更容易進入日常生活，更有效的做法，是調整飲食環境和生活節奏：

比如說，盡量固定三餐時間；提前準備食材（包括活用冷凍功能等）；在家中或辦公室放置水果、堅果、酸奶等相對健康的食物，同時減少高熱量零食的儲備。健康選擇越便利，改變習慣的阻力就越小。

飲食應以天然或少加工食物為主，包括全穀物、蔬菜、水果、豆類、堅果，以及適量的優質蛋白質和健康脂肪。這類食物營養密度較高，富含膳食纖維，也更有飽腹感，有助於減少暴飲暴食和對零食的依賴。

《黃帝內經·素問·藏氣法時論》曰：「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充。」身體需要不同類型的營養供給：穀物提供持續能量，避免血糖大起大落；蔬菜水果補充膳食纖維、維生素和礦物質，幫助消化道維持正常節律；肉、魚、蛋、奶、豆類提供蛋白質等「修補材料」，參與肌肉、皮膚、血液及酶、激素等功能物質的更新。

健康飲食的關鍵在於讓各種食物各司其職。主食不足，身體容易缺少穩定燃料；蔬果不足，飽腹感、腸道功能和微量營養素攝入都可能受影響；蛋白質長期不足，則不利於組織修復和身體恢復。所謂「飲食有節」，也不是單純少吃，而是避免長期空腹後暴食，用零食代替正餐實在是得不償失。

「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充。」所強調的，正是讓燃料、修補材料和調節因素相互配合，使身體獲得持續而穩定的供養。

1 傳統飲食中穀物提供持續能量，同時補充蔬菜和蛋白質。

2 可在家中或辦公室放堅果等相對健康的食品，減少高熱量零食攝入。

OLGA/ADOBE STOCK



ILDI/ADOBE STOCK



薯片：YETI STUDIO/ADOBE STOCK

天然美味

原味點心好滋味

文｜山平

利用食材本身的自然滋味，簡單做成鹹甜小點，滿足嘴饞時刻，也吃得到食材原有的好味道。



ISARESCHEEWIN/ADOBE STOCK

香甜南瓜布丁

這是一道食材與步驟都很簡單的點心，只須留意火候與時間。看著蛋液在南瓜中慢慢凝固，也正是手做點心的樂趣。

食材 栗子南瓜600g、雞蛋2顆、鮮奶200c.c.、砂糖2匙。

作法 ①南瓜洗淨，從頂部橫切開，挖除籽與瓜瓤；南瓜放蒸鍋，預先用中火蒸約10分鐘，蒸至筷子可稍微穿刺即可。
②雞蛋加入砂糖攪勻，再加入鮮奶拌勻並過篩。
③將蛋液倒入預蒸過的南瓜中。
④蓋上南瓜蓋或覆蓋鋁箔，以小火續蒸約 20～ 25分鐘。
⑤輕晃南瓜，中央布丁呈微微晃動、沒有液態蛋汁即可關火。
⑥關火後燜 5分鐘，再取出切開食用。

APIWAT/ADOBE STOCK



香甜南瓜布丁

辣味椒鹽毛豆

假日的午後，和家人朋友一起做這道簡單的毛豆點心，隨著椒鹽蒜香在廚房裡飄散，邊做邊聊，心情也輕鬆起來。

食材 毛豆600g、食用油1/2大匙。
調料：蒜粉1小匙、黑胡椒粉1/2小匙、鹽、辣椒粉適量。

作法 ①毛豆洗淨，修剪豆莢頭尾的尖端。毛豆放入滾水煮，煮5分鐘至熟透；撈起毛豆瀝乾備用。
②鍋中放入食用油，加入毛豆，以中火翻炒至表面乾爽。
③轉小火，加入調料，快速翻炒均勻，讓香料均勻附著在豆莢表面即可。
▶**美味祕訣：**調料最後放，尤其辣椒粉、蒜粉不要一開始就在高溫油中炒，很容易焦苦。轉小火或起鍋前再加入即可。

SIAJAMES/ADOBE STOCK



辣味椒鹽毛豆