



營養師 Nicole Senior 於她的著作《Eat to Beat Cholesterol》中說:「心臟是人體的機房,它為所有器官、肌肉、神經及骨骼提供含氧氣及豐富營養的血液。因此您應好好照顧您的心臟,使您可以花 更多的時間做您喜歡的事情、享受生活而不受體能限制、享受與兒孫歡聚的時光,以及活得更長壽來看看更多好地方及結識更多人。」 本期 GI 電子報的重點是飲食與心血管疾病的關聯,而我們還會詳細探討為什麼研究顯示小心選擇碳水化合物可以幫助預防心臟病及中風。

- 以 低 GI 飲食來減低患心臟病的風險
- 高 GI 碳水化合物增加婦女患心臟病的風險
- 水果、蔬菜和其他高維 生素 C 的食物
- 改良您的食譜 - 幫助您減少脂肪含量以及提高脂肪質素的建議
- 本月食譜-低脂肉醬意大 利麵
- 謎團: 低脂飲食是最好的。事實: 您進食的脂肪種類其實比脂肪量更重要
- 是否所有的全穀食物對 心臟的益處都像燕麥及大麥一樣?
- 傳統中國食品(包括豬肉包子)的 GI 值

祝 食得健康、身體強健及閱讀愉快

GI 電子報中文版編輯: Selena Chan

網站翻譯及更 新: Jimmy Louie

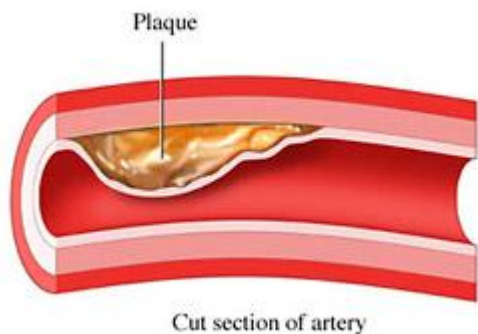
[引人深思的食物](#)

以低 GI 飲食來減低患心臟病的風險

所有發達國家有關心臟病的統計都大致相 同。它是頭號殺手。心臟病通常的成因是動脈粥樣硬化。它的發展很緩慢、於身體潛伏多年,直至有一天突然產生心絞痛或導致心臟病發作。今時今日,心臟病的患 者有年輕化的趨勢,我們甚至見到有些兒童的血管已經開始損壞。

大多數人都知道有關預防心臟病的飲食及生活方式的關鍵信息: 戒煙、多做運動 及健康飲食 — 特別是減少飽和脂肪、避免攝取反式脂肪以及選擇健康的脂肪。但是只有少數人明白,高血糖水平也是心臟病的高風險因素。以下是原因 — 高血糖水平會:

- 令過量的葡萄糖進入血管細胞中,造成發炎、管壁增厚以及僵硬。這些就是動脈硬化的成因。
- 產生名為「自由基」的高活性帶電粒子。它們會破壞細胞內部的物質,最終導致細胞死亡。
- 令葡萄糖附於血液中的膽固 醇,促進脂肪斑的形成;同時阻止身體分解多餘的膽固醇。
- 導致血液中的胰島素含量上升。這會令血壓及血脂上升,同時降低好膽固醇 (HDL) 水平。



一項來自美國哈佛大學，追蹤了超過 100,000 人逾十年的研究（護士健康研究）發現，進食較高 GI 食物的人患心臟病的風險比採用低 GI 飲食的人高出近一倍。高 GI 飲食主要是令體重指數超過 23 的人的風險上升。這將包括大部份的成年人（記着，體重指數 20 - 25 是屬於正常的範圍）。這表示隨着體重上升而來的胰島素抗性增加是心臟病成因不可分割的一部份。透過減低餐後血糖以及胰島素水平，您將可以擁有：

- 更高的減肥及維持減肥後體重的潛力，從而減少心臟的負荷
- 更具彈性的健康血管，使血管舒張更容易、改善 血液循環及減少炎症
- 更好的血脂成份 — 較多的好膽固醇 (HDL) 及較少的壞膽固醇 (LDL)

[GI 新聞提要](#)

高 GI 碳水化合物增加婦女患心臟病的風險

根據一項發表於《內科醫學論叢》的大型前瞻性研究 (EPICOR 研究) 顯示，「婦女患上冠心病的風險，似乎與高的高 GI 碳水化合物攝取量，而非整體碳水化合物攝取量有關。」



Sabina Sieri 博士

來自意大利米蘭國立腫瘤研究基金會 (Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori) 的 Sabina Sieri 博士及其同事分析了包含 44,132 名於研究開始時沒有心血管疾病的成人志願者 (30495 名女性及 13637 名男性，年齡介乎 35 - 74 歲) 的數據。他們審視了參加者的飲食，並平均追蹤了他們近八年，以看看誰患上了冠心病。然後，他們比較了採用低 GI 及 GL 飲食的人與採用高 GI 及 GL 飲食的人患心臟病的風險。

對女性來說，高的碳水化合物及 GL 都會令八年內患上心臟病的風險上升對於一倍。GI 本身與心臟病並沒有直接的關聯，但研究人員發現一些獨一無二的東西：較高的高 GI 碳水化合物攝取量會增加患心臟病的風險，而較高的低 GI 碳水化合物攝取量則與心臟病沒有關聯。（故此您可以安心進食健康的低 GI 碳水化合物）。而對男性來說，整體碳水化合物攝取量、GI 及 GL 都與患心臟病的風險

無關。作者指出，這可能是因為與碳水化合物攝取改變相關的不良影響，如三脂甘油的水平，對女性心臟病風險影響比男性較強的緣故。

他們總結說：「我們初步認為，高血糖飲食對婦女的害處是由脂蛋白和葡萄糖代謝的性別差異所引起的。但更多的前瞻性研究以確定高 GL 飲食對男性心血管疾病無關是必需的。」

水果、蔬菜和其他高維生素 C 食物

於四月份成為多份報章頭條新聞的一項發表於《國立癌症研究所期刊》的研究顯示，增加蔬菜及水果的進食量只能僅僅減少患癌的風險。歐洲癌症和營養前瞻性調查 (EPIC)顯示，每天多吃 200 克 (約 2 份)的蔬果可以減少患癌的風險百份之四。

除了一般與自填問卷相關的不準確數據的問題外，《NHS 選擇》的《頭條新聞背後》指出，該研究並未有評估蔬果的數量，只有總重量。據研究報告所描述，200 克可能只算是一份蔬果。



美國哈佛大學的 Walter Willett 教授於該期的編者的話中提醒我們，建議每天進食五份蔬果的背後還是有一個非常強而有力的原因。這就是心血管疾病（西方國家的男性及女性頭號殺手）。他說：「...於與該研究相同的人口中，高蔬果攝取令冠心病或中風的風險下降了百份之三十。大型隨機實驗的數據顯示，增加水果和蔬菜攝取量可降低血壓 - 一項重要的心血管疾病決定因素。這為蔬果攝取量與心血管疾病風險的因果關係提供了強而有力的證據。當然，蔬果可能還可以其他的途徑為我們減少心血管疾病的風險。因此，建議及推廣多進食蔬果的運動是有很強而有力的證據支持的。」

您的飲食的 GI 能預測患二型糖尿病及心血管疾病風險

一項發表於《美國臨床營養學期刊》，包括了 37 項有關飲食 GI 與患上與生活方式相關的疾病的前瞻性研究的系統性回顧及統合分析顯示，高 GI 或 GL 的飲食將增加患上二型糖尿病及心血管疾病的風險。它同時顯示 GI 與膽結石及某些癌症有關。主研究員 Alan Barclay 博士說：「關鍵信息是您的飲食的 GI 能夠預測您患病的風險。」

改良您的食譜

改良您的食譜 - 幫助您減少脂肪含量以及提高脂肪質素的建議



Kaye Foster-Powell

我們的脂肪攝取量是問題所在，但有時候我們並沒有意識到這一點。脂肪比蛋白質或碳水化合物（每克 4 卡路里）提供更多的熱量（每克 9 卡路里或 37 千焦耳）。這就是為什麼改良食譜時首先從脂肪入手的原因。您不單止要考慮脂肪的數量，還要考慮它的質數 — 不同種類的脂肪可以大大改變您的健康及腰圍。要改良您最愛的食譜以減少脂肪或提高脂肪質素並非難事。營養師 Kaye Foster-Powell 的三個建議將幫助您開始。



1. 替換。

- 於製作甜點或奶油醬汁時以低脂或脫脂牛奶代替全脂牛奶；以低脂淡奶、酸奶、加了少許玉米粉的酪奶 (buttermilk) 代替奶油
- 嘗試以低脂酸奶油、法式酸奶 (creme fraiche) 或低脂 Ricotta 起司來代替全脂酸奶油
- 如果是作甜點材料而非鹹味餡餅材料的話，可以脫脂奶、開水甚至橙汁取代黃油塗於千層油酥 (filo pastry) 表面
- 挑選去皮雞柳、最瘦的碎肉以及低脂香腸
- 以低脂起司及健康的油而非黃油作為材料

2. 減少份量。

- 把肉類的份量減少，尤其是較高脂肪的種類如培根或香腸 — 大部份的食譜都含太多肉。作 4 人份的菜約需 500 克 (1 磅 2 盎司) 的肉類或雞肉。減少食肉的同時，您可以節省每週的開支於食譜中加入大量的蔬菜及扁豆以增加份量及營養
- 您也可把材料減半很多食譜的起司及油用量都非常多。如果食譜標明要使用 1 杯的碎起司來製作起司脆皮，1/2 杯的起司加上一些低 GI 麵包糠或燕麥片，甚至麥胚芽都可以做得一樣好。而如果是做醬的話，減少起司的用量，並換成較濃味的起司可以保留味道。

- 如果您先把 鑊燒熱，您只需要用 1 湯匙的油來爆香洋蔥或韮菜而不是 2 或 3 湯匙。您也應該量度用油的份量而不是靠猜。
- 烘焙時，嘗試減少人造黃油或黃油的用量，並加入果漿或蛋白作為代替。

3。 去除。是的，把它從食譜中去掉。

- 這代表大部份時間都不要添加奶油（見上述的建議代替品）
- 一些簡單的改變也可助您減少脂肪攝取量：於 烹調前把可見的脂肪從肉類或雞肉中去掉；於食用前一天烹煮湯或燉菜，把它們放於冰箱一晚後，於翻熱食用前把表面脂肪去掉
- 使用低 脂烹調方法，如烤、焗、蒸或燒烤等。您將很自然地減少食譜中的脂肪及熱量

本月低 GI 食譜

低脂肉醬意粉



意大利粉曾經一度被大眾認為是致肥又沒有營養價值的食物。但其實意大利粉的營養都不錯，就如一般的五穀食物一樣，都含豐富複合性碳水化合物及纖維，而且都屬於低升糖指數的食物之一。當攝取了這些複合性碳水化合物及纖維後，身體須要時間分解才能被吸收。因此血糖能維持平穩水平及令飽肚的感覺更為長久。雖然意大利粉營養價值高，但很多時食店所供應的意大利粉選擇卻用上高脂配料及醬汁，令到健康的意大利粉變得不健康了。因此今次會為大家介紹的是低脂版本的 肉醬意粉。

可製作 6 人份量

預備時間 1 小時 30 分鐘

材料及份量:

- 洋蔥(切碎) 1 個
- 蒜頭(切碎) 3 粒
- 牛肉湯 1 杯
- 特瘦碎牛肉 500 克
- 28 安士罐裝蕃茄(切碎) 1 罐
- 乾羅勒 1 茶匙

- 乾俄羅勒 1 茶匙
- 蕃茄醬 4 湯匙
- 蘑菇(切片) 500 克
- 紅酒 2/3 杯
- 意大利粉 500 克
- 鹽及胡椒 適量

製法:

1. 將洋蔥及蒜頭放入已煮滾的牛肉湯中。煲大約 5 分鐘，直至洋蔥軟身，湯水亦全蒸發。
2. 用叉把牛肉搓開，加入(1)中，再煮 5 分鐘。
3. 將蕃茄、乾羅勒及乾俄羅勒蕃茄醬加進(1)，加上蓋子，用慢火煲 1 小時。
4. 把紅酒放於易潔鍋，再加入蘑菇烹調。
5. 將(4) 放入(1) 中，加入適量鹽和胡椒作調味。
6. 用鹽水煮意大利粉，約 8 - 10 分鐘。瀝乾水份，待用。
7. 將意大利粉上碟，加上肉汁，便可。

營養分析 (每食用份量)

熱量 2469.6 千焦耳/588 千卡路里; 碳水化合物 76 克; 蛋白質 9.35 克;脂肪 17 克(當中包括 6 克飽和脂肪及 58 毫克膽固醇); 纖維: 6.7 克

[Nicole Senior 為我們破解有關飲食的謎團](#)

謎團：低脂飲食是最好的



Nicole Senior

事實：您進食的脂肪種類其實比脂肪量更重要

說大部份人都害怕脂肪及盡可能避免攝取脂肪一點都不為過。但是，未能選擇正確種類的脂肪是澳大利亞逾 25 年來，國民膽固醇水平沒有改善的首要原因。那些出於好意，但卻誤導公眾的預防心臟病健康教育實在「功不可沒」。衛生當局不認為一般人能了解飽和脂肪和不飽和脂肪的分別，所以他們採用「少吃脂肪」這簡單的信息。因此，食品工業瘋狂地減低產品的脂肪水平，而「低脂」一詞成為了消費者於超市購物時最常找尋的健康聲稱。儘管如此，進食低脂食物並沒有令我們的腰圍停止增長，而我們越來越胖。一些健康的脂肪是好的，但進食低脂食物時，我們把好的與壞的都一併拿走了。雖然世界各地的飲食建議已經把它們的重點轉向減少飽和脂肪，而不是總脂肪，以往的錯誤信息已經造成了損害。

為了幫助您選擇健康脂肪及吃得健康，這裡是我最喜歡的 5 個飲食法則。

減脂、低脂肪及無脂肪沙拉醬等產品都是不必要的。 自製沙拉 醬其實很容易和簡單：只需把油以及醋和/或檸檬汁拌勻，也許再加一些香草、香料或者芥末便可。就是因為「脂肪恐懼症」導致沙拉醬產品把健康的脂肪都拿走，然後大量加入鹽、糖和添加劑以維持味道。於沙拉或蔬菜加入適量的油是一種健康的習慣，同時可以增進抗氧化物的吸收。地中海飲食是的脂肪含量絕對不低，但它 卻因其所帶來的益處而著名。

減脂薯片是致肥的。 薯片等食物一般都被視為派對食物，只應該於特別的 場合小量食用。由於它美味、味濃，同時因為我們知道它是高熱量的小吃，這表示我們會知道何時應該停止進食這些食物。當這些食物被製成減脂版本時，我們對吃 這些食物的自我約束將被減少，令我們吃得更多。而另一個壞消息是，這些食物的仍然是屬於高熱量密度（以及低營養價值）的食物。同時，奇怪地它們並不使人感到飽足，導致過量進食。改用不飽和食油去炸薯片 以及減少鹽份才是真正令薯片變得健康的方法，條件是我們能於適量進食這些零食後停止（把「低脂」聲稱從包裝上去除不知會否有幫助？）。



以巧克力、蛋糕或餅乾取代油、花生醬及堅果並不能減少熱量吸收。 就像次級按揭所提供的金光閃閃的希望一樣，減少健康脂肪的攝取以花費於小吃上是癡人說夢，並最終令健康變差。而像次級按揭一樣，小吃的熱量實在是太容易獲得 - 因此我們必需要克制。想想 omega-3 脂肪酸對精神健康的重要性，如果您於飲食中不包括它。您可能會步入抑鬱之中。雖然偶爾減吃脂肪是好的，要是您常常不吃健康的脂肪來把熱量花費於低營養價值 的食物（通常都含高飽和脂肪）的話，您的飲食並不健康。把油、花生醬、堅果和種子當作另一個食品組，就如瘦肉或蔬菜一樣，因為它並不能與零食／點心互換。您沒有必要忍受乾的吐司或是濕的三明治，只要您選擇不含反式脂肪及減鹽的版本，人造黃油是健康的。

以水或上湯烹煮食物 是打擊烹飪的大罪。 曾經有一段時間，為了要去除所有種類的脂肪，世界各地的美食愛好者都陷入因「以水或上湯取代油」的建議帶來的苦難之 中。除了打破所有烹調、味道和廚藝的規則，以及煮出極差的菜式外，該建議對健康還適得其反。油（任何一種超市中買到的油）都含健康的脂肪、脂溶性維生素， 和健康的植物化合物。為什麼您會避免吃這樣的食物？如果您的回答是「減肥」的話，請看下一點。

你不需要採用低脂肪飲食 法來減肥。 最好的減肥方法是透過減少熱量攝取以及多做運動來帶到的。減肥的竅門是於維持高的營養攝取量的同時，減少熱量攝取。這就是 為什麼食物的選擇是至關重要的原因。您必須從所有食物類別選擇營養最豐富的食物，以確保您獲得均衡的營養，同時幫助您燃燒體內的脂肪。無脂肪飲食法並不包 含足夠的必需脂肪酸和脂溶性維生素，同時淡然無味。一份發表於《科藍系統性文獻回顧資料庫》(Cochrane Database of Systematic Review)的統合分析總結，低脂肪飲

食並不比限制熱量飲食的減肥效果好。因此，只要您的飲食中的熱量被控制，您仍可以於吃健康的脂肪的同時減去體重。 這也將使您的食物更美味。

有一種食物我們是應該選擇低脂版本的一這就是奶製品。由於奶製品是導致動脈堵塞的飽和脂肪的主要來源，選擇低脂肪的版本是對任何人（包括兩歲以上的小童）來說令身體更健康的建議。低脂奶製品如牛奶和酸奶也可能人飽足，也低 GI 的，所以它們都是對心臟有益的食物。

如果您想了解更多關於如何以健康的方式減肥和降低膽固醇的資料，請參閱 Nicole Senior 及 Veronica Cuskelly 的著作《Eat to Beat Cholesterol》。如果您想得到有關以健康的油脂來製作的簡單及對心臟有益的食物食譜的話，請參閱她倆的另一著作《Heart Food》。兩本書都可從 www.greatideas.net.au 購買。



[Alan Barclay 博士的 GI 標誌新知](#)



Alan Barclay 博士

深入了解全穀食物

根據近年多項大型觀察性研究的証據，多吃全穀食品能減低患心血管疾病（心臟病及中風）的風險。舉例說，護士健康研究報告說，吃最多含完整穀物的食物（一般是全穀早餐五穀片、糙米及全穀麵包；每天吃 2.5 份）的婦女比每週吃少於一份全穀食物的婦女患心臟病的風險少百份之三十。自此，「多吃全穀食物」已成為營養師、營養學家及醫生的口號，同時載於世界各地的飲食建議。但是否所有的全穀食物都可以減低心血管疾病的風險？

就燕麥和大麥來說，觀察性及干預（臨床試驗）的數據都顯示，它們的麩皮和一些可溶性纖維成分可改善血液中的膽固醇及其他心血管疾病風險指標。但當涉及混合的全穀食物來源時，結論便不太清晰 — 到目前為止已發表的少數臨床試驗，結果都互相矛盾。

在一項最新發表的臨床試驗中，來自泰恩河畔紐卡素大學的研究員發現，於為期 16 星期的研究中，當他們為超重但健康的男性及女性提供一系列的全穀食物，並要求他們用以取代飲食中相似的精製穀物食物時，那些以全穀食物取替精製食物的參加者的心血管疾病指標（膽固醇、三脂甘油、胰島素抗性及一系列常見炎症指標）跟沒有於飲食中包括全穀食物的人（對照組）沒有顯著的分別。



研究員於《英國營養學期刊》總結說：「...相對於長期的飲食轉變，本次控制干預研究所作的飲食改善只代表了一段很短的時間，因此可能不足以改變那些帶有強大風險因素的人的患病風險...本研究對那些有關全穀食物與心血管健康的健康功效聲稱作出了警示。但是，本研究並不會令各界根據觀察性研究的數據而推廣全穀食物作為一般人一生中健康飲食的一部分的努力付諸流。」

我們不知道參加者的飲食的全部細節，但根據參加者所獲分配的穀類食物，我們約略估計出他們飲食中的全穀食物的平均 GI 值 - 於男性中約為 61，而於女性中約為 62。事實上，參加者所獲得的全穀食品中，只有一種 -全麥意大利麵-是低 GI 的 (≤ 55)。正如我們在數期前的 GI 電子報中所說，飲食的平均 GI 小於 45 已被證明能為糖尿病患者帶來顯著的益處，以及減少患上慢性疾病如心臟病或糖尿病的風險。就現階段的證據顯示，高 GI 的全穀食物似乎不太可能帶來同樣的益處。

當然，這並不代表您應該完全不吃全穀食品，因為它們還是會提供一系列的其他益處。您只需要對精製穀類食物說不，即使它們帶有「全麥」的聲稱；同時您應選擇低 GI 的全穀食物，如去皮大麥、全麥仁、傳統燕麥粥和瑞士雜錦穀物 (muesli；如雀巢 Morning Sun)、全麥意大利麵食、穀很多穀粒的麵包 (如澳大利亞的 Burgen 牌或 Tip Top 九穀麵包)有疑問的話，請於包裝上找尋 GI 標誌。



如需更多有關 GI 標誌計劃的資訊，請聯絡：

Alan Barclay 博士

首席科學官

升糖指數基金有限公司

電話：+61 (0) 2 9785 1037

手機：+61 (0) 416 111 046

傳真：+61 (0) 2 9785 1037

電子郵件：alan@gisymbol.com

網址：www.gisymbol.com

最新 GI 值

傳統中國豬肉包子的 GI 值被測出

一項發表於《世界胃腸病學》期刊 2010 年 4 月號的研究，報告了由來自香港中文大學的王香生教授及其研究團隊所測試出來，23 款流行中國傳統食物的 GI 值。該研究的結果也是設立中國傳統食物的 GI 資料庫的初期參考資料。您可以於 <http://www.glycemicindex.com> 的資料庫中找到這些食物的 GI 及 GL 值。

低 GI: 鮭魚(吞拿魚)麵包、蛋撻、綠豆糖水、涼粉、星州炒米及春卷

中 GI: 叉燒酥、油條、馬拉糕、港式菠蘿包、干炒牛河、叉燒包、月餅、糯米丸子、速食奶皇包及鹹肉粽

高 GI: 揚州炒飯、荷葉飯、蒸糯米卷、果醬花生醬土司(港譯:占醬多)、腸粉、紅豆糖水及急凍奶皇包

想得知更多有關本研究的資料，請聯絡王香生 教授 (電子郵件：hsswong@cuhk.edu.hk)