

營養午餐文宣教育

吃地中海飲食，三高怎麼甩不掉？劉伯恩醫師：煮對方法健康享瘦，大西洋飲食 3 大特點

煮對方法才能健康享瘦！**肥胖症專科醫師劉伯恩**分享，最近有病人抱怨說：「已經都採用地中海飲食，每道菜都有加橄欖油，每天也都有吃魚，有吃大量的蔬菜水果，但體重完全沒有減少，做完全身健康檢查，卻發現三高問題、脂肪肝毛病依然存在，懊惱的求診減重醫師並詢問：「原因何在呢」？

經過**劉伯恩醫師**詳細閱查患者的飲食流量表後，終於有了初步答案，原來他所吃的食物，無論是魚肉類，或蔬菜類，雖然使用的是橄欖油，但因他平常就喜歡燒烤口味，因此他都是挑選經過高溫油炸到幾乎變色的食材，而有些生菜沙拉及水果也添加許多重口味的醬料，才能入口。

提醒患者許多天然食材經過高溫油炸烹調後，會產生許多「變性」化合物，不但對減重無助益，反而會傷身體。而一些澱粉類食物，在高溫下進食，到了體內也會產生高「GI」值效應，會加劇熱量的囤積。

➤ 研究：大西洋飲食助改善代謝症候群

最近發表在美國醫學會期刊《JAMA Network Open》的一篇研究報告，就是針對盛行已久的地中海飲食提出了改良型的另類配方，在一些臨床試驗過後，發現在原來地中海食物的內容上，改以低溫烹調，結果發現：在 500 多位受試者，經過 6 個月的時間，其中有 1/3 的人其原先的代謝症候群症狀都已消失，且在腰圍、體重及高密度脂質都有量化的改善。而研究團隊也將這種飲食方法命名為「大西洋飲食」。大西洋飲食可說與地中海飲食相近，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。但是，大西洋飲食更重視低溫烘焙，採用新鮮水果蔬菜，以及大量魚、蝦、蟹等海鮮食物，建議多食用富含 Omega-3 脂肪酸的魚類。

➤ 大西洋飲食的 3 大特點



減重醫師劉伯恩分析「大西洋飲食」特色及優點如下：

1. 避免澱粉食物 GI 值上升：

許多澱粉類食物，如果高溫後食用，會比低溫時進入人體後，會快速被分解為葡萄糖，而使 GI 值迅速飆升，進而使多餘的葡萄糖被吸收，而增加熱量的屯積。

2. 避免蛋白質變異：

許多蛋白質在高溫油炸後，會產生高濃度的致癌物異環胺，而這些成分也會干擾到熱量的代謝。

3. 避免原形食物影響熱量分解：

許多原形食物都含有豐富的「分解酶」，在溫度 37 度時活性高，一旦超過 50 度，就會被破壞而失去其活性，間接地也會影響到熱量的分解。

❖ **劉伯恩醫師**表示，同樣的一款食材，不同的烹調方法，就會大大的影響其效用，想要成功減重，仍然要儘量攝取避免高溫油炸的食物。