

猛吃水果 暴肥、血脂飆

高升糖指數(GI值)食物，會使血糖迅升而刺激胰島素分泌，胰島素又可合成蛋白質及脂肪，且令易飢而增食，GI值愈高，愈易胖；水果富含果糖，較無飽足感，易吃過量而轉成三酸甘油脂，令發胖程度等同巧克力

受塑化劑影響，今年夏天水果、現榨果汁紅不讓。台北醫學大學營養系教授劉珍芳表示，水果如水一樣，能載舟亦能覆舟，很多人以為多吃水果可以更健康，沒想到適得其反，愈吃愈胖，體脂、血脂狂飆。

為什麼吃水果會讓體脂、血脂飆升？劉珍芳解釋，一般而言，水果水分含量均高達80~90%，醣類含量約3~14%，蛋白質及脂肪含量極低，約僅佔1‰(千分之一)~1%左右，亦即100g的水果，蛋白質約只有1g，脂肪含量更<1g。

因此，很多人以為水果脂肪含量低，多吃也不會變胖，尤其夏天天氣熱，食慾不佳，吃水果消暑兼減肥，常以水果代餐。臨床上，有不少女性抱怨，一天只吃1個麵包、3盒水果，體重怎麼不降反升？不僅如此，血脂還跟著飆高？何以致此？

劉珍芳說，每種食物都有它的醣類相對吸收速度的高低值，即「GI值」。夏天的水果大都屬高GI值，會加速人體血糖上升，導致胰島素的分泌量遽增。胰島素有合成蛋白質及脂肪的作用，大量的胰島素分泌會促使體脂肪大量形成，造成飢餓感再度發生，食量增加，體脂、血脂肪濃度偏高，尤其天天喝1杯果汁，更是體脂、血脂飆高的最大兇手。

蛋白質或纖維含量愈高的食物，它的GI值就愈低，反之則愈高。一般人都以為白米飯熱度高，而西瓜熱量低，所以吃飯比較容易胖，其實剛好相反。因為米飯熱量比西瓜高，但它的GI值比西瓜低，亦即米飯的糖吸收速度比西瓜慢；當你吃西瓜時，血糖會急速升高，而吃飯卻是慢慢升高，這點就是脂肪是否囤積的關鍵。

食物的GI值愈高，就愈容易發胖。劉珍芳說，從北醫過去的研究發現，當季的水果GI值，通常高於非當令者，現正值夏天，荔枝、芒果、葡萄、西瓜、鳳梨、龍眼、哈密瓜等水果的GI值都高於60，建議每天吃2份較恰當，不宜過多。「升糖指數」可參閱《荷塘醫話：醫藥保健新知 42、62》；「果糖、三酸甘油脂」則參見《...158、194、195、199》。

所謂1份：把水果切好，大約放滿1個飯碗的量；或是葡萄12顆，荔枝、龍眼約10~12顆，女生拳頭大小

的蘋果1顆或柳丁1顆等。台安醫院營養師劉怡里特別強調，很多人早餐喜歡吃1根香蕉解決，大家別小看1根香蕉，它等於2份水果的量；若是芭蕉熱量就更高，是一般香蕉的2倍。她進一步指出，吃1顆柳丁跟喝1杯柳丁汁看似一樣，其實裡面大有學問。吃柳丁可以吃到纖維，1次吃1顆熱量60 Kcal，即使吃2顆馬只有120 Kcal；但1杯果汁需5~6顆柳丁，熱量達300 Kcal，一整個月下來就可以讓血脂升高。臨床上發現，有人只吃1個月，水果血脂就飆至800的案例。

三酸甘油脂與膽固醇過高，會導致內臟脂肪囤積，形成高血壓，以後發生心血管疾病、動脈粥狀硬化的機率相當高。淡水馬偕醫院營養師蔡美芝表示，很多人以為，水果的甜度是導致三酸甘油脂升高的原因，其實不然，水果甜度並不是重點，重點在於食用量，以及營養密度。如在同重量下，大部份的水果熱量比米飯低，有些水果熱量雖比米飯低，但它被人體吸收的速度卻比米飯快得多；而糖份吸收速度的快慢，就是決定肥胖與否的關鍵。英國倫敦帝國醫院曾研究：水果中的熱量讓你變胖的程度和巧克力一樣。

很多人以為吃水果很健康，不知不覺就吃過量。水果會令人愈吃愈胖，主因富含「果糖」，不會讓人有飽足感。吃「糖」後，身體會釋放胰島素，它會傳送訊息到大腦說：「吃飽了。」因為我們吃進去的「糖」是高胰島素，它會抑制食慾；但是「果糖」不會引發這種胰島素反應，所以大腦不會傳送吃飽的訊息，就會愈吃愈多。

她建議想趁夏天減肥的女性朋友，水果不宜吃過量，維持1天2份即可，可多吃幾份蔬菜，「蔬菜雖然也是碳水化合物，吃多了也會轉換成脂肪，但100g蔬菜熱量只有25 Kcal，比1份水果60 Kcal還低，且蔬菜富含纖維，多吃有益腸胃蠕動。」

水果可吃熱量較低的蕃茄、蘋果及蓮霧。蘋果富含膳食纖維及果膠，有益腸胃健康，空腹吃有通便效果。國外實驗顯示，多吃蘋果可降膽固醇，增加膽汁分泌，預防膽結石；蓮霧熱量低、纖維含量高，但有利尿作用，頻尿者不宜。腎病患者更應少碰富含鉀、有利尿作用的西瓜、木瓜等。(100.7/8，摘錄、整理自100.7/1《時報周刊·1741》)