



吉米營養月刊

2016

11月號

精緻美食
盡在吉米



吉米好康抽獎活動又來囉~

即日起自11月底，與你覺得當月好吃喜歡的菜色，一起拍照上傳「吉米食品有限公司」臉書頁面並且按讚，就有機會獲得吉米行政主廚特製精緻美食一份呦！

喝開水，好處多

一、喝開水讓你變漂亮

專家證實喝開水增加血液流通，可以增加皮膚光滑度。

二、運動後多多喝開水，紓解肌肉痠痛

運動後產生大量乳酸堆積在肌肉之中，造成肌肉痠痛，多多喝開水可以加速乳酸排出，紓解肌肉痠痛。

三、喝開水讓你精神好

喝開水可以促進身體廢棄物排泄，促進血液循環，讓身體狀況佳精神更好。

四、喝開水防蛀牙

喝開水可以降低口腔酸度，減低蛀牙風險。

五、喝開水防感冒

喉嚨痛，剛開始有輕微感冒症狀時，多多喝開水可以沖走咽喉處的細菌，緩解上呼吸道感染症狀。

四大NG早餐 油多夠肥

NG早餐一：培根蛋、蔥抓餅加奶茶

培根是披著肉片的豬油，蔥抓餅則靠層層油脂餅皮堆疊而出，奶茶為奶精和糖的化身，沒有牛奶完全無法補鈣，多餘的油脂長時間下來更會引起肥胖。

NG早餐二：糯米飯糰加米漿

高升糖指數的糯米，會影響血糖波動、增加腸胃負擔，而飯糰中的肉鬆、油條等油脂更高，加上含糖高的米漿，一不小心就讓你上班、上課時昏昏欲睡。



NG



NG早餐三：紅豆(芋頭、奶皇包)加巧克力牛奶

女生最喜歡甜滋滋的甜食組合，但糖、澱粉等相加，熱量一下就超過4、500大卡，也容易引起嗜睡、精神不振的情況。



NG早餐四：牛角(可頌、甜甜圈)麵包加果汁

現成的果汁糖份多、纖維少，與天然水果不同，屬合成物，而麵包類除了油脂，還隱藏了健康殺手「反式脂肪」，更可能會造成動脈硬化。



不_ㄉ偏_ㄅ食_ㄕ好_ㄉ健_ㄎ康_ㄟ

偏_ㄅ食_ㄕ vs 挑_ㄊ食_ㄕ

「偏_ㄅ食_ㄕ」是_ㄉ某_ㄉ一_ㄉ類_ㄉ食_ㄕ物_ㄕ都_ㄉ不_ㄉ吃_ㄟ，或_ㄉ只_ㄉ吃_ㄟ某_ㄉ類_ㄉ食_ㄕ物_ㄕ；而_ㄉ「挑_ㄊ食_ㄕ」通_ㄉ常_ㄉ指_ㄉ的_ㄉ是_ㄉ選_ㄟ擇_ㄟ性_ㄟ「挑_ㄊ出_ㄟ」某_ㄉ些_ㄉ不_ㄉ愛_ㄉ吃_ㄟ的_ㄉ食_ㄕ物_ㄕ。通_ㄉ常_ㄉ偏_ㄅ食_ㄕ的_ㄉ負_ㄉ面_ㄉ影_ㄟ響_ㄟ大_ㄉ於_ㄉ挑_ㄊ食_ㄕ，但_ㄉ挑_ㄊ食_ㄕ如_ㄉ果_ㄉ很_ㄉ嚴_ㄉ重_ㄟ，也_ㄉ可_ㄉ能_ㄉ造_ㄟ成_ㄟ嚴_ㄉ重_ㄟ的_ㄉ營_ㄟ養_ㄟ不_ㄉ足_ㄟ。

偏_ㄅ挑_ㄊ食_ㄕ有_ㄉ影_ㄟ響_ㄟ嗎_ㄟ?

◆營_ㄟ養_ㄟ不_ㄉ良_ㄟ

- 1.體_ㄉ重_ㄉ及_ㄉ身_ㄉ高_ㄉ比_ㄉ同_ㄉ年_ㄉ齡_ㄉ落_ㄟ後_ㄟ。
- 2.偏_ㄅ好_ㄉ高_ㄉ熱_ㄉ量_ㄉ食_ㄕ物_ㄕ易_ㄉ造_ㄟ成_ㄟ肥_ㄉ胖_ㄟ。

◆抵_ㄉ抗_ㄉ力_ㄉ下_ㄟ降_ㄟ。

◆注_ㄟ意_ㄟ力_ㄉ不_ㄉ集_ㄟ中_ㄟ，影_ㄟ響_ㄟ學_ㄟ習_ㄟ。

◆營_ㄟ養_ㄟ素_ㄟ缺_ㄟ乏_ㄟ，影_ㄟ響_ㄟ身_ㄟ體_ㄟ健_ㄟ康_ㄟ。如_ㄉ果_ㄟ：便_ㄟ秘_ㄟ、貧_ㄟ血_ㄟ。

◆情_ㄟ緒_ㄟ低_ㄟ落_ㄟ或_ㄟ脾_ㄟ氣_ㄟ暴_ㄟ躁_ㄟ。

為_ㄉ什_ㄉ麼_ㄟ會_ㄟ偏_ㄅ食_ㄕ?

- ◆父_ㄉ母_ㄉ或_ㄟ照_ㄟ顧_ㄟ者_ㄟ本_ㄉ身_ㄉ有_ㄉ偏_ㄅ食_ㄕ的_ㄉ習_ㄟ慣_ㄟ。
- ◆從_ㄉ未_ㄟ接_ㄟ觸_ㄟ過_ㄟ，對_ㄟ不_ㄉ熟_ㄟ悉_ㄟ的_ㄉ食_ㄕ物_ㄕ及_ㄟ味_ㄟ道_ㄟ產_ㄟ生_ㄟ抗_ㄟ拒_ㄟ。
- ◆曾_ㄉ有_ㄉ不_ㄉ舒_ㄟ服_ㄟ的_ㄉ經_ㄟ驗_ㄟ(燙_ㄟ到_ㄟ、噎_ㄟ到_ㄟ)。
- ◆曾_ㄉ有_ㄉ不_ㄉ好_ㄟ的_ㄉ的_ㄟ嚐_ㄟ試_ㄟ經_ㄟ驗_ㄟ(氣_ㄟ氛_ㄟ環_ㄟ境_ㄟ不_ㄉ好_ㄟ、食_ㄕ物_ㄕ味_ㄟ道_ㄟ不_ㄉ好_ㄟ)。
- ◆飲_ㄟ食_ㄟ時_ㄟ間_ㄟ不_ㄉ當_ㄟ(正_ㄟ餐_ㄟ前_ㄟ吃_ㄟ零_ㄟ食_ㄟ，影_ㄟ響_ㄟ食_ㄟ慾_ㄟ)。
- ◆咀_ㄟ嚼_ㄟ能_ㄟ力_ㄟ較_ㄟ差_ㄟ(蛀_ㄟ牙_ㄟ或_ㄟ換_ㄟ牙_ㄟ影_ㄟ響_ㄟ咀_ㄟ嚼_ㄟ)。
- ◆喜_ㄟ愛_ㄟ外_ㄟ食_ㄟ。



怎_ㄉ麼_ㄟ改_ㄟ善_ㄟ偏_ㄅ食_ㄕ?

- 1、食_ㄕ物_ㄕ不_ㄉ同_ㄟ變_ㄟ化_ㄟ/若_ㄟ因_ㄟ食_ㄕ物_ㄕ形_ㄟ狀_ㄟ產_ㄟ生_ㄟ排_ㄟ斥_ㄟ，可_ㄟ改_ㄟ變_ㄟ食_ㄕ物_ㄕ的_ㄟ形_ㄟ狀_ㄟ，例_ㄟ如_ㄟ將_ㄟ不_ㄉ愛_ㄟ吃_ㄟ的_ㄟ蔬_ㄟ菜_ㄟ切_ㄟ得_ㄟ較_ㄟ細_ㄟ碎_ㄟ、水_ㄟ果_ㄟ則_ㄟ打_ㄟ成_ㄟ果_ㄟ汁_ㄟ。
- 2、改_ㄟ變_ㄟ烹_ㄟ調_ㄟ方_ㄟ法_ㄟ/相_ㄟ同_ㄟ的_ㄟ食_ㄕ材_ㄕ可_ㄟ採_ㄟ用_ㄟ不_ㄉ同_ㄟ的_ㄟ烹_ㄟ調_ㄟ方_ㄟ式_ㄟ，甚_ㄟ至_ㄟ搭_ㄟ配_ㄟ不_ㄉ同_ㄟ的_ㄟ配_ㄟ菜_ㄟ，讓_ㄟ孩_ㄟ子_ㄟ吃_ㄟ飯_ㄟ時_ㄟ覺_ㄟ得_ㄟ新_ㄟ鮮_ㄟ以_ㄟ及_ㄟ享_ㄟ受_ㄟ。
- 3、親_ㄟ子_ㄟ一_ㄟ同_ㄟ料_ㄟ理_ㄟ/帶_ㄟ領_ㄟ孩_ㄟ子_ㄟ一_ㄟ同_ㄟ買_ㄟ菜_ㄟ、料_ㄟ理_ㄟ等_ㄟ，也_ㄟ可_ㄟ以_ㄟ讓_ㄟ孩_ㄟ子_ㄟ對_ㄟ食_ㄕ物_ㄕ增_ㄟ加_ㄟ興_ㄟ趣_ㄟ，還_ㄟ能_ㄟ讓_ㄟ親_ㄟ子_ㄟ關_ㄟ係_ㄟ更_ㄟ進_ㄟ一_ㄟ步_ㄟ。
- 4、控_ㄟ制_ㄟ點_ㄟ心_ㄟ零_ㄟ食_ㄟ/不_ㄟ要_ㄟ在_ㄟ正_ㄟ常_ㄟ的_ㄟ用_ㄟ餐_ㄟ時_ㄟ間_ㄟ前_ㄟ吃_ㄟ下_ㄟ過_ㄟ多_ㄟ的_ㄟ東_ㄟ西_ㄟ，並_ㄟ減_ㄟ少_ㄟ家_ㄟ中_ㄟ零_ㄟ食_ㄟ出_ㄟ現_ㄟ的_ㄟ頻_ㄟ率_ㄟ。
- 5、採_ㄟ取_ㄟ心_ㄟ理_ㄟ戰_ㄟ術_ㄟ/有_ㄟ時_ㄟ候_ㄟ孩_ㄟ子_ㄟ不_ㄟ吃_ㄟ東_ㄟ西_ㄟ是_ㄟ為_ㄟ了_ㄟ引_ㄟ起_ㄟ家_ㄟ長_ㄟ的_ㄟ注_ㄟ意_ㄟ和_ㄟ關_ㄟ心_ㄟ，所_ㄟ以_ㄟ最_ㄟ好_ㄟ的_ㄟ方_ㄟ式_ㄟ就_ㄟ是_ㄟ全_ㄟ家_ㄟ能_ㄟ一_ㄟ起_ㄟ用_ㄟ餐_ㄟ。

打破飲食迷思

謝昭儀營養師

迷思一：不吃澱粉可以減肥？

因為怕胖而不碰澱粉類等的碳水化合物，只吃菜或只吃肉的做法，長久下來，身體代謝絕對會出問題。碳水化合物的作用就是提供身體能量，我們需要戒除的應該是那些不好的碳水化合物，像是汽水、糖果、蛋糕等，這些都是會被身體快速吸收的單醣類碳水化合物，盡量少吃。

而白飯、白麵粉、麵包等食物，進入人體後消化、吸收都很快，每天當主食來吃對健康不好，應選擇糙米、燕麥、全穀製品等營養完整且高纖維來當作主食，搭配好的蛋白質食物、大量的蔬菜，每餐一份水果，就是健康的最佳組合。



迷思二：吃素比吃肉更好

這個觀念要擺在「均衡」這個大重點，無論素食或肉食者，只要吃對了方法，都有助於維持良好的健康。給素食者的建議是少吃加工食品，盡量食用天然蔬菜、水果、豆類，搭配堅果及五穀雜糧。另一個則是要注意營養的搭配，少油、少鹽、低度調味也非常重要。



發行：吉米食品有限公司 發行人：溫黃順惠

圖文編輯：營養師 / 柯巧芬、陳季琳、謝昭儀、謝世明、林佩君

參考資料：營養教育知識網、華人健康網、良醫健康網

校稿：總經理/溫榮鋒、助理/林美華 聯絡電話：0800-200-265

E-mail: wjf5252000@yahoo.com.tw 地址：台中市外埔區長生路265號