# 垃圾食物對你我的影響

前陣子某速食業者傳出將從臺灣撤資，引發大眾一陣譁然，甚至有網友「揪團怒吃」，彷彿這美味即將消失般。此等行為看在許多上年紀的家長眼裡，總覺得有這麼嚴重嗎？為什麼寧願捨棄正常的三餐，也要去吃那些沒營養又「貴桑桑」的東西…。

## 何謂垃圾食物

通常「垃圾食物」被定義為高熱量（高脂、高糖）、低營養、高 GI（升糖指數）的特性。舉凡速食產品、巧克力、甜點、蛋糕、汽水等，都算此類。我們需要攝取均衡的飲食，其重點在於營養成分的多元性，包括碳水化合物、蛋白質、脂質、維生素、礦物質等，但垃圾食物通常僅具單一性，像洋芋片僅提供澱粉及脂質熱量，還有為了風味加上的大量鹽分（高鹽）。在便利商店中容易看到隨手可得的食物，也多為垃圾食物，但它因地制宜地提供了便利性與即時的熱量，在許多登山客背包內一定會有巧克力、洋芋片等，在需要立即補充熱量的場合中，扮演一定的角色。

## 垃圾食物對身體的影響

垃圾食物除了低營養成分外，另一個問題是帶來的高熱量，常常一分餅乾或蛋糕，隱藏幾百卡的熱量，幾乎占掉每人每日所需的三分之一，但因屬體積小、熱量密度高的食物，無法給胃部帶來滿足，導致身體仍會發出飢餓念頭，越吃越多，最後這些熱量累積在身體裡，造成血糖上升，進而堆積成脂肪，產生卡路里毒性效應註，導致脂肪肝、糖尿病、心血管相關疾病等，實在不可不慎呀！

還有許多人很愛的洋芋片，除了含有大量的鹽分，易造成高血壓及增加腎臟負擔外，炸洋芋片、炸薯條等富含澱粉類食物，在加熱過程易產生「丙烯醯胺」，易造成肌肉萎縮、紅血球指數下降、周邊神經及染色體等異常，也被國際癌症研究中心（International Agency for Research on Cancer, IARC）訂為 2A 級的致癌物，意即對人們很可能有致癌性。

## 為何對垃圾食物念念不忘

我們對於食物的需求，已從過去吃飽的年代，發展到吃好、吃巧，現在更到吃健康的年代。所謂吃健康，不外乎多吃看得見原形的肉類、減少使用煎炸的方式（低油）、降低烹調的時間、減少過量的調味料（低鹽、低糖）、增加蔬果的食用量等。很多人雖然知道這些健康之道，但卻難以執行的原因之一為一我們都被更多風味美食的口感給慣壞了，像是入口如絲綢般的巧克力、奶油及糖在嘴內綻放香味的蛋糕、香脆可口讓人一片接一片的洋芋片等，要回到單純「吃健康」是需要時間慢慢調整的，要能夠發掘食物的原味並習慣它。

另有一說是嬰兒時的口慾期，如果未被完全滿足，成年後較容易沒有安全感，當遇到困難或焦慮時，可能表現在從垃圾食物以獲取滿足感。另外「廣告」也會對我們潛意識產生非常大的影響性，家中若有嬰幼兒的家長，可多注意嬰幼兒的身心發展情形，以培養正確的飲食觀念。

## 心理與生理要如何找到平衡點

「吃」是件愉快的事情，吃東西除了滿足生理層次外，心理層次的適當滿足也是需考量在內。教科書、專家學者所能提供的是飲食的健康觀念及相關醫療訊息，但落實到個人健康仍有一段距離，每個人心中對於食物或身體的重視、認知不同，如何拿捏好心中的一把尺，學習怎麼吃得較營養且健康，為自己找到能接受的風險程度且愉快的生活方式，更是重要。

※讀者如對更多食品安全議題有興趣，可至臺灣大學開放式線上課程查詢「食品安全與毒理學」（https://www.coursera.org/taiwan），當中有許多與您我相關的食安議題，等您一起來挖寶。

註：所謂卡路里毒性效應，指的是人類在千萬年生存中，面臨最大的威脅是飢餓，常常不知道下一餐在哪裡，為了要生存下去，身體的「飢餓基因」會把多餘的能量轉換成脂肪，儲藏並珍惜使用每一份能量，以達到最大效益。演進至今，現代化環境下，人們不但餐餐吃飽飽、還常超出熱量，加上勞動量不似過去繁重、導致熱量的消耗也大幅降低，此時的堆積脂肪，就產生卡路里毒性效應。

臺大醫學院毒理學研究所副教授/毒物學學會秘書長/腎臟科主治醫師　姜至剛