

什麼是**好**零食？

新鮮蔬果 · **堅果** · **水果乾** ·
高蛋白零食(**水煮蛋** · **茶葉蛋** ·
滷蛋，**不含防腐劑之豆乾** · **牛肉乾**…)

有別於**自然醫學**與**營養學**的**空腹**食用
新鮮蔬果仍以**餐後**食用為宜

承上週所談的「壞零食」？本週續論什麼是「好零食」？「好零食」就是不具壞零食的特色，少經加工處理，越接近原始天然面貌的零食，就越好；並富含高纖、優質蛋白質與優質油脂者。

(一)新鮮水果：不含化肥或農藥的有機芭樂、蘋果、番茄、葡萄、火龍果、柳橙、奇異果、酪梨、香蕉(筋骨痠痛者忌食)、芒果(皮膚過敏者忌食)…等。

自然界的蔬果中，含有大量的維生素、礦物質、抗氧化劑、消化酵素與生物類黃酮，及許多目前科學界尚未證實的植物營養素。

水果的糖分，是以天然的方式存在，雖然含有許多蔗糖，但也還有許多礦物質、維生素、纖維和植物營養素，能形成互相制衡的作用。如蔗糖會降低免疫力，但維生素則可提升免疫力，纖維可使蔗糖被腸胃消化吸收的速度減慢。總之，水果中眾多營養素所帶來的好處，會蓋過糖分所帶來的壞處，但胃腸及皮膚不好者，仍需慎用。

(二)新鮮蔬菜也可當零食：如有機紅蘿蔔、小黃瓜、芹菜、義大利脆瓜、豌豆、綠色花椰菜……等，切塊或切條後，沾點佐料，就是最健康的零食。吃這些蔬菜可以養顏美容、抗老化，是最佳的天然零食。

如上二項是自然醫學與營養學的觀點，中醫有別於此，主張新鮮蔬果與其他生食(如生菜沙拉、生魚片…等)，仍以餐後或隨餐食用為宜。

(三)水果乾：如未加人工添加物的有機葡萄乾、大棗乾、芒果乾、香蕉乾、龍眼乾…等。一般常用的防腐劑有BHT、己二烯酸、硫化物等，購買時請注意包裝上的標籤說明。

(四)乾果堅果類：如腰果、杏仁、核桃、栗子、松子…等。但需注意勿加太多鹽或過度烘焙。花生因台灣的濕熱環境，容易孳生黃麴毒素，對肝臟有損傷，故需慎用。

但堅果類食物因含有大量蛋白質和油脂，對於腎臟不好或有痛風者都不宜多吃。另外，體質太燥熱的人，也不適合烘焙過的堅果。

(五)高蛋白零食：血糖不穩者最適用。

在美國可以買到 Protein Bar 或 Low Carb Granola Bar；在台灣則可自製或很容易買到水煮蛋、茶葉蛋、滷蛋、豆乾、魚丸、甜不辣、牛肉乾、雞翅…等。市售豆乾、魚丸、牛肉乾要注意買不含防腐劑的，且需注意新鮮。

其他的好零食，還包括純果汁做成的軟糖，及現榨果汁(仍以餐後食用為宜)。

上述只是一般的建議，仍需視個人需求而異。不同體質、不同健康狀況、不同季節，會有不同的零食需求量。例如冬天因天氣寒冷，代謝較高，需要較多的蛋白質與脂肪，多吃些乾果類與高蛋白質食物是很好的。台灣或其他東南亞國家的夏天，不妨多吃蔬果當做零食，營養又健康。(97.3/28：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》23)