

正確觀念：答案是有時是對的，乳酪所含的脂肪可以與冰淇淋相等，最主要的是看你吃的乳酪加入的調味料是什麼。有一次我到一家餐館吃自助餐，飯後甜品是乳酪。但調味料有十多種，人之常情多多少少都加一些調味劑。你可以想像那些「引誘」會使我們吃進的脂肪，熱量增加多少。

概念#七、Diet 汽水是完全減肥的飲料

正確觀念：雖然 Diet 汽水所含的熱量少，但它含有磷，而磷會妨礙身體吸收鈣質。汽水中所含的 Aspartame (nutra Sweet) 經過研究到現在並沒有找出有何不良的副作用，但也有飲用 Diet 汽水之後的人會頭痛，作嘔及不安的副作用。每一個人的身體不同，有這些副作用也不奇怪。

概念#八、你不要吃太多蛋白質

正確觀念：蛋白質對運動健將是十分重要的。在劇烈的運動當中，我們會消耗更多的蛋白質。美國每人每天營養指南 U.S.RDA 提議，每人每天應吃一〇〇克的蛋白質，但不要吃過量，因為當身體吸收蛋白質時，處理分解之後有副之產品，會增加你腎的工作，嚴重的後果會使你身體「缺水」。

概念#九、有一些「快餐店」的食品是健康的

有一個調查，十個有九個在美國居住的人都會吃「快餐店」的食品。請不要誤會「快餐店」的食物不好。它們也能供給你所需的養料。但有一樣要注意的是「快餐店」的食品通常是多脂肪多鹽的。現在的「快餐店」有很多的

選擇，你可以選擇沙律及低脂肪的沙律油一起進食。很多「快餐店」如：麥當勞都有「營養分析表」Nutritional Guide。不妨拿一份來看看。這樣你會對你吃進體內的食品更了解。

營養學是一門十分有趣的科學。隨著科技的進步，每年有不同的新產品推出市場，你口味，煥然一新。若你對你的健康關心，不妨留意選擇你吃的東西。在此祝各讀者健康快樂。



營養花生米

／覺非

材料：

1. 帶皮花生米一磅半
2. 八角三個
3. 鹽 1/4 茶匙
4. 生抽及老抽醬油各半湯匙
5. 蠔油二茶匙

做法：

1. 帶皮花生米用清水浸泡兩小時，然後將水倒掉，再用清水洗淨。
 2. 帶皮花生米放入鍋內，加清水約三杯半及八角，用大火燒開後轉至中火，繼續煮約一小時。
 3. 加鹽生抽及老抽醬油，攪勻後煮五分鐘。
 4. 加入蠔油拌勻後轉成大火，經常攪動，待汁稍乾即成。
- 附註：材料在中國雜貨店均可買到，此食物帶去旅行最宜。