

避免變成「營養不良肥胖症」

當我們聽到某人營養不良的時候，大部分的人想到是吃不飽—出現的畫面是骨瘦如柴的模樣。當然，缺乏適當營養素和熱量的人確實可以稱作營養不良，但是**熱量過多也可能會造成營養不良**—即攝取過多沒有營養價值的食物。所以現在為您介紹一個新的生字：「營養不良**肥胖症**」(malnubesity)，這個字是由「營養不良」(malnutrition)和**肥胖症 (obesity)**合併而來。雖然聽起來有點相互矛盾，不過事實上，營養不良肥胖症確實存在—我們大多數人是**同時過胖，但又有營養不足的問題**。

為什麼我們會變成這樣呢？要從回溯人類的演化歷史來尋求解釋了。我們的史前祖先需要攝取大量的食物來滿足熱量的需求，主要的原因是因為日常活動頻繁—每日需要不斷覓食來燃燒大量的卡路里。然而，以植物為主的飲食是無法像我們現在所攝取的食物可以提供大量的卡路里來源—也就是加了脂肪和糖份。

我們的祖先也由攝取大量的蔬果來幫助身體取得無法製造的維生素和抗氧化劑，因為人體自行製造維生素的流程通常是昂貴的，也會耗費較多的熱量。所以我們自然 而然會由飲食中取得維生素—而不是消耗熱量來製造它們—這樣可以讓比較多的熱量被使用在能量需求量較多的大腦上。

因此人類在演化的機制上，必須要設計出一種方式來鼓勵攝取美味及高熱量的食物，確保可以滿足營養和能量的需求。所以我們有一套複雜的獎勵回饋系統—大腦會接收到高熱量食物的刺激而釋放出可以讓人感到愉悅的化學物質，鼓勵攝取更多此類的食物。

換言之，我們是被設定—和被獎勵—來攝食這些可以帶給我們高熱量的食物種類，並確保可以取得所有需要的營養素。如果是活在古早以蔬果和低脂蛋白質來源的飲食環境當中，那麼這樣的機制是沒有問題的。事實上，這樣的飲食確實很難讓人攝取過量的，因為纖維和蛋白質很容易讓人有飽足感。

但是現代生活中的飲食是充斥著缺乏重要營養素、高度加工、高熱量，卻又刺激食慾的食品。我們的神經系統會鼓勵去吃這些食物—甚至是用獎勵的方式來吃這種食物，所以就會樂得恭敬不如從命。

結果就是很多人**飲食過度，但是營養不足**。因為攝取過多的熱量及缺乏維生素、礦物質和抗氧化劑的飲食，會讓健康受到負面的衝擊。身體多一點脂肪是一回事，但營養不良**肥胖症**卻讓脂肪累積在一些不該在的位置—包覆肝臟或胰臟等

重要器官，甚至強制進入細胞造成這些臟器的功能嚴重受損。

我們人類是被設計來配合高度活躍的生活方式，但是現在對熱量的需求卻已不如祖先時代高了，大部分人的工作環境是不太需要動的。原本我們應該攝取大自然提供的優質食物，但是現在我們卻處在所謂的「致胖」環境當中—被垂手可得的高度加工和高熱量食物所包圍。

我們的基因及生活方式不對稱是導致這種營養不良伴隨肥胖症矛盾現象的原因，**飲食習慣和健康**原則是背道而馳的。因此，我們應該要攝取大量的蔬果類食物和優質蛋白質，如此才可以在低的熱量成本之下來提升營養品質。我們得從沙發上站起來動一動。大部分的人一天是燃燒不了 6000 大卡的熱量—但是卻可以輕而易舉吃進這麼多熱量的食物。

作者：Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.

欲知更多內容，請連結至 <http://turngood.weebly.com>