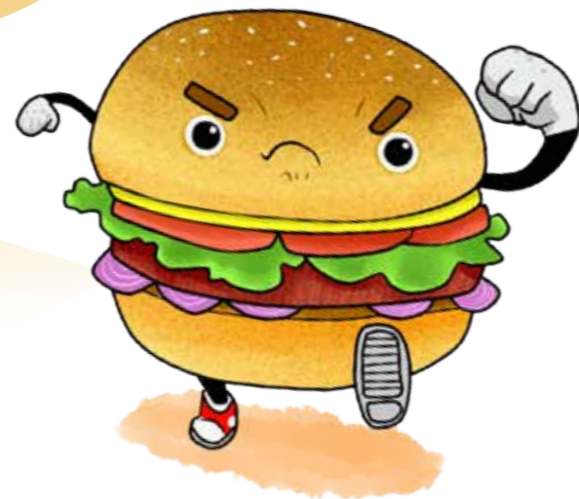


# 快速又方便的速食



香味四溢、令人難以抗拒的速食餐點，總是和肥胖、不健康畫上等號，難道就無法健康的吃嗎？

撰文／席尼

你一週會吃多少次像是麥當勞、肯德基或漢堡王之類的速食呢？通常人們對這些食物的想法多停留在高熱量、高糖與高脂肪，容易讓人變胖等等，然而速食的影響層面可能不僅於此。2014年，一篇發表在《臨床兒科期刊》(Clinical Pediatrics) 的研究報告中，調查了 8544 位五年級學生

的飲食習慣，並追蹤他們的閱讀、數學、科學等科目的學習狀況直到八年級。結果發現，常常吃速食的學生到八年級時，學習的能力比較差。

還記得高中那三年，放學後常跟同學一起去速食店裡 K 書，晚餐也大多在那解決。隨著年級增加，大考小考的次數跟著暴增，

繪圖：粗心小王子

速食套餐營養成分表

	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	鈉 (毫克)
雙層牛肉吉事堡	310	32	27	24	1050
中薯	330	41	4	17	160
中杯可樂	210	52	0	0	15
番茄醬	10	3	0	0	100
總計	860	128	31	41	1325

在速食店 K 書與用餐的次數也就自然多了起來，套用這個研究結果，或許能解釋為何那幾年，我的成績並沒有隨著讀書時間增加而有相對的長進吧！

## 方便快捷的速食

速食，是能迅速準備與供應的食物總稱，通常不太需要餐具，徒手拿取就可以完食，另一隻空出來的手就能用來寫字、翻頁或是做其他事情，瞧，多有效率呀！

打從民國 73 年，全球連鎖的美式速食餐廳在臺灣成立第一家分店後，各地的速食餐廳接二連三的迅速拓展，最初得要在特殊的節日才有機會吃的速食餐點，在幾十年後的今天，已成為我們一日三餐，甚至宵夜、嘴饞的選項。

臺灣忙碌的生活與工作型態，讓在家好好吃一頓飯成為一種奢侈。許多父母忙了一整天，下班後已經很難有精力再料理營養均衡的一餐；學生放學後也有緊湊的補習行程，於是速食成為一種方便就能餵飽肚子的選擇。不過，當我們在享受速食各種好處的同

時，也得承受經常吃可能會對健康帶來隱憂的代價。

## 營養失衡的一餐

為了讓你更有概念，實際舉一個速食套餐當例子（見上表），來說明這類型食物在營養上的問題：

**食物種類少** 不管是哪一家速食店，為了標準化與簡化供餐的流程，會盡量減少食材的種類，結果就是許多看似不同的餐點，其實都是用一樣的食材，只是做出不同的樣子提供給消費者選擇，長期吃下來容易有微量營養素缺乏的問題。

**鈉攝取過多** 這份套餐的鈉大多來自添加

## 微量營養素好重要！

微量營養素是指人體需要的量較少的營養素，也就是礦物質和維生素，例如鉀、維生素 C、維生素 A 等。蔬菜水果中的鉀能發揮平衡體液與滲透壓的作用；維生素 C 可做為抗氧化劑、強化膠原蛋白的結構並參與各種生理代謝；維生素 A 不足會引發夜盲症。