



## 加工再進化，超加工食品你吃了多少？

記者 黃博暄 報導

2020/03/29

現在的人們越來越注重自己的身體線條，市面上的健身房更是一間接著一間地開，當你看著朋友在Instagram的限時動態展現好身材，終於下定決心要去社區健身房來「健」一波，好不容易有了一點成果，可是到了夜深人靜的時候面對空空的肚子，告訴自己偶爾破戒一下吃一點點就好，還是去買了微波食品來吃。但你知道這種行為可能會讓你吸收更多的脂肪嗎？

### 超加工食品的熱量陷阱

美國糖尿病消化與腎臟病協會（NIDDK）的Kevin D. Hall博士在2019年發表了一篇論文，他發現如果人們常吃超加工食品容易比吃原生食物吸收更多的熱量，每天吸收的總熱量更是可以相差到500大卡，而體重的增加和熱量的攝取量又有高度的相關性，所以體重就理所當然地慢慢上升。

這項實驗共找來20位體重適中，年齡分布在30歲左右的成年人，安排他們住進實驗室裡面，為的是要嚴格控管他們的飲食。實驗為期四個禮拜，以兩個禮拜為一個階段，受試者將會被隨機分配到吃超加工食品或是未加工食品組，而要吃多少則由受試者自行決定，兩個禮拜後組別互換，並觀察他們熱量的攝取和消耗與體重的變化量。

實驗結果發現超加工食品組除了在能量的攝取量較未加工組增加以外，在碳水化合物和脂肪的每日攝取量也是增加的，反而蛋白質的每日攝取量減少，這樣的攝取營養方式不僅會使體重增加，更會造成身體的負擔。兩個禮拜下來超加工食品組體重總共增加了0.9公斤，反之食用未加工食品組的體重則是下降0.9公斤。除了食物本身所具有的熱量，超加工食品其實還藏著一個不為人知的秘密，那就是它不會讓你馬上有飽足感，反而會讓你越吃越多。研究團隊發現這些超加工食品會影響腸-腦軸線（gut-brain axis）之間的信號，讓你的大腦不容易有飽足感。

腸-腦軸線是人消化道和中樞神經傳遞生物信號的系統，腸道裡有數億個神經細胞，這些神經細胞在感測到有食物進入腸道後，便會在幾秒鐘內慢慢回傳飽足感的信號給大腦。當大腦接收到信息之後就會讓我們不要吃那麼多食物；相反的，當我們在吃超加工食品時，大腦會接收不到腸道回傳的訊息，所以才會感覺不管怎麼吃都不覺得飽。原本只是嘴饞吃一點點就好，最後變成暴飲暴食，囤積過多

熱量成了肥胖的主因。

## 超加工食品是什麼？

加工食品想必大家並不陌生，就是食物在未經我們食用之前，以任何人工方式改變食物的本質，不管是醃漬還是煎炸。這類食品的特色是保存期限相對較長，而且食用的處理方式也較簡單方便，因此深受大眾的喜愛。但相信很多人是第一次聽到超加工食品，而它和加工食品到底差在哪裡？

NOVA分類法 ( NOVA classification system ) 目前被營養學研究廣泛使用，它將食物分成四大種類，分別是未加工或極少加工食品 ( Unprocessed or minimally processed foods )、加工烹飪原料 ( Processed culinary ingredients )、加工食品 ( Processed foods ) 和超加工食品 ( Ultra-processed foods )。

第一類：未加工或極少加工食品	第二類：加工烹飪原料
蛋、蔬菜、肉類 等原生食物	油、奶油、糖、鹽 等烹調原料
第三類：加工食品	第四類：超加工食品
調味過的堅果、煙熏肉 現做的起司和麵包等一 和二類食物的混合	即食商品、巧克力、冰 淇淋、工廠生產的包裝 麵包等食物

NOVA分類法各類食物舉例。( 圖片來源 / 黃博暄製 )

第一類未加工或極少加工食品就是大家常聽到的原型食物，像是蘋果、香蕉這類沒有改變它原來樣貌的食物；第二類加工烹飪原料包含味精、糖等調味料；第三類加工食品與第四類超加工食品想必是大家最難辨認差別的。超加工食品和加工食品主要的差別在於，超加工食品會使用五種以上的人工烹飪原料，除了加工食品也會使用的鹽和糖等，也會使用加工食品不會用的人工製劑，為的是模仿原生食品的口感和增加順口度。這類的食品不像加工食品是以第一類食物為基底製成，超加工食品裡面只有非常少比例的原生食物，有些甚至完全沒有添加原生食物，都是用工業製成的食品。姑且先不論肥胖的問題，常常食用這類食品的人，罹患癌症的風險比一般人高出許多。

超加工食品容易致癌的主因除了那些人工添加劑之外，還有本身缺乏維生素和膳食纖維等營養素。維生素在人體的代謝作用中扮演非常重要的角色，缺乏膳食纖維會導致便秘，增加腸癌的風險。國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

長纖維可食系，纖維系在人體的代謝作用中扮演著重要的角色，缺乏任何一種營養素對身體機能運作都有相當大的影響，因此選擇餐飲時攝取均衡才是健康之道。

## 超加工食品有哪些？

超加工食品最大的特色就是你很難看出原生食物的模樣，這樣的食品其實充斥著我們的生活，從便當店的魚排到火鍋店的貢丸，還有便利商店裡陳列的碳酸飲料、甜點和泡麵等，甚至是早餐店的饅頭。超加工食品種類眾多且購買便利，現代人飲食很難避免吃到這類的食物。



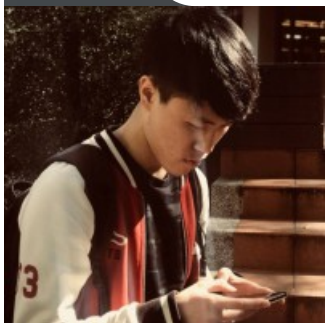
超市架上琳琅滿目的超加工商品。(圖片來源 / [Pexels](#))

除了方便性還有人工製料讓食物吃起來很順口，這些吸引消費者去購買的特點之外，還有另一個強大的吸引力就是它們相當便宜。不管是戲劇還是現實生活中，我們多少都會聽過或是看過有人到了月底因為沒錢準備要吃「土」，只好每天吃泡麵過日子。然而實際上確實沒有錯，吃超加工食品真的比原生食物還要便宜，當Kevin D. Hall在準備受試者的飲食時，他發現同樣都是2000大卡的食物，超加工食品比未加工食品的總金額便宜了45塊美金，這樣的發現或許是另一個造成美國人民肥胖的原因，但此篇研究只探討營養學的觀點，並不討論美國社會面的問題。

肥胖令現代人聞之色變，然而吃宵夜已經成為熱門的社交活動，便利商店眾多購賣消夜相當方便，但要注意像是熱狗、漢堡和麵包都是超加工食品。吃宵夜放鬆之餘，也要注意食物的熱量和營養，才是健康之道。

縮圖來源：[Pexels](#)

關鍵字：飲食、超加工食品、熱量、營養、健身



記者 黃博暄



編輯 高儷玲