

吃薯條比沙拉瘦？醫師：這風險會增加

一說到邪惡又涮嘴的油炸美食，絕對讓人一秒想到酥脆的炸薯條！相信大家都知道好吃的東西通常不會太健康，但近期 PTT 就流傳著「炸薯條比生菜沙拉還健康」的說法，網傳訊息指出「國外研究顯示：炸薯條的碳水化合物比沙拉對身體帶來的負面影響更小」，究竟這到底是怎麼一回事？

傳聞可說是顛覆大家對薯條的印象，但對此，台灣事實查核中心在查證後證實，傳聞是引述以色列魏茨曼科學研究學院（Weizmann Institute of Science）團隊在 2015 年發表的研究《預測血糖變化來打造個人化的營養》〈Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses〉。

這項研究觀察 800 名實驗受測者，蒐集血糖變化與生活習慣的數據，研究發現同樣食物，因每個人的基因、生活習慣、腸道菌相等不同，食用後的血糖變化會因人而異。而網傳消息正是引述「研究發現人們的身體對完全相同的食物反應非常不同」，但這項研究並未比較同一個人攝取不同食物的血糖變化，也沒有證明「薯條比沙拉健康」，因此「炸薯條比較健康」完全是錯誤訊息！

對此，衛生福利部雙和醫院家醫科醫師葉睿儒指出，這項研究是在比較不同的人攝取同一種食物後的血糖、腸道菌種的變化，並非「同一個人攝取不同食物後的血糖變化」，研究中也沒有比較炸薯條和生菜沙拉。

葉睿儒說明，或許炸薯條的 GI 值不高，但它的熱量、油脂含量高，吃太多炸薯條容易造成三高（高血壓、高血脂、高血糖），增加罹患心血管疾病的風險。如同，攝取果糖後血糖值不會迅速升高，但吃太多可能導致脂肪肝或尿酸升高的問題。