

超加工食品

為什麼超加工食品和飲料對我們有害？

超加工食品 (UPF) 和飲料的特點是:

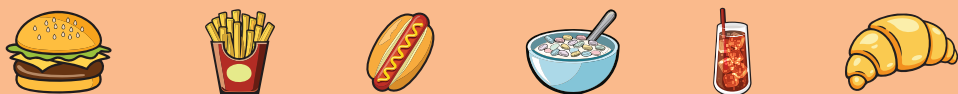
- 營養價值低，能量密度高
- 含有大量飽和脂肪酸和高果糖玉米糖漿
- 經過多重工業加工過程，最終產品會產生對人體健康有害的化合物
- 含有可能有害的添加劑
- 由於塑膠或罐裝包裝，UPF 含有內分泌干擾化學物質 (EDC)，可能對人體健康有害

超加工食品

- 富含飽和脂肪酸和反式脂肪酸
- 添加糖含量高
- 高鹽
- 具有高熱量密度
- 鼓勵暴飲暴食和肥胖
- 耐用且易於使用

- 營養品質低
- 低纖維
- 抗氧化劑含量低
- 含有不健康的包裝材料 (例如 BPA)
- 含有促進發炎的化合物
- 食品添加物

脂肪肝
肥胖
糖尿病
心臟病



Adopted from Grinshpan LS. et al., *JHEP Reports*, 2024

High UPF consumption is associated with cardiovascular diseases, cancer, metabolic syndrome, type-2 diabetes, obesity, steatotic liver disease, & all-cause mortality

識別產品是否經過超加工的實際方法是什麼？

UPF 含有一些在廚房中很少或根本不會用到的典型成分，例如:

- 水解蛋白
- 果糖、高果糖玉米糖漿
- 氫化油
- 「化妝品添加物」— 香精、色素、乳化劑
- 棕櫚油
- UPF 常含有高能量、高鹽、高糖和高脂肪
- UPF 通常使用方便、可即食/加熱、保質期長且口感極佳
- UPF 通常採用塑膠和罐裝包裝
- UPF 產品的成分錶通常包含 5 種以上的成分

NOVA食品分類			
加工或低度加工食品	加工烹飪原料	加工食品	U超加工食品
未經加工或僅經過最低限度加工技術 (如分餾、研磨、巴氏殺菌等) 的食品	這些是從最低限度加工的食物中獲得的，用於調味、烹飪和製作烹飪菜餚	這些是未經加工或加工程度較低的食物或菜餚，添加了加工過的烹飪原料。它們必然是工業化的	這些食品是由食物或食物的一部分製成的，添加了化妝品添加劑，但並非用於烹飪
豆類、蔬菜、水果、澱粉根和塊莖、穀物、堅果、牛肉、雞蛋、雞肉和牛奶	鹽、糖、植物油、奶油和其他脂肪	鹽水浸泡的瓶裝蔬菜或肉類、糖漿或蜜餞水果、麵包、起司、果泥或糊狀物	餅乾、冰淇淋、奶昔、即食食品、軟性飲料和其他含糖飲料、漢堡和雞塊

Adopted from Oliveira P., *Frontiers in Nutrition*, 2022

您如何幫助您的患者減少 UPF 消耗？

- 強調飲水和減少含糖飲料攝取的重要性
- 鼓勵在正餐和/或點心中食用少量或未經加工的食物 (例如蔬菜、水果、天然優格、堅果、雞蛋、豆類、未經加工的魚類和家禽)
- 教授如何解讀食品標籤