

## 令人震驚的飲食新發現

最近三項研究驚動有健康意識的大眾。這三項研究都質疑現在大眾所接受的健康生活原則，而世界各地注重健康的人們正急切想了解。

### 低脂飲食無法降低健康風險

低脂飲食有助降低罹癌和心臟疾病風險，食品業利用此想法來大賺一筆。但該情形即將改變。在有史以來最大規模的測試關聯性研究中，研究者推論出降低脂肪並不會遏止疾病。健康專家指出好脂肪將會是新飲食的重點。這些好脂肪包括菜籽油，橄欖油和胡桃、鮭魚等冷水魚所含的 omega-3 脂肪酸。

### 阿斯巴甜可能致癌

低糖飲料很受在意體重的人歡迎。然而，消費者對低糖飲料有完整的了解嗎？義大利的近期研究顯示，低糖飲料的主成份和癌症有關聯！低卡甜化劑阿斯巴甜，也被稱做 Nutrasweet 和 Equal，明顯提高了 1900 隻實驗鼠身上白血病和淋巴瘤的發生率。

### 鈣片和維他命 D 無效

超過五十歲的女性，注意了！女性健康研究計畫(Women's Health Initiative)粉碎了人們長久以來堅信鈣片和維他命 D 可以預防骨質疏鬆的觀念。沒有證據證實吃這些補給品可幫助避免骨質疏鬆。研究證據顯示，吃太多這些補品反而會增加罹患腎結石的機率。