

吃全麥，好自在

02-25

黛安和她的父親彼特在麵包店選午餐吃的麵包。

彼特：啊！這就是我要的？一條美味的硬皮麵包。

黛安：但是爹地，像你這種年紀的人應該吃更健康的麵包。

彼特：嘿，我才沒那麼老！不管怎樣，我才不相信那些白麵包跟黑麵包相比，糙米跟白米相比之類的事。

黛安：爹地，我醫學院學生可不是白當的！有一篇發表在營養學期刊上的哈佛大學報告都在談論這件事。我認為你應該聽完我要說什麼。

彼特：好，好。但是不要長篇大論。我知道我過胖又有高血壓，但我不認為吃全穀物的麵包會有什麼改善。

黛安：嗯，有差別的。研究已顯示全穀物含量高的食物能幫助老人預防糖尿病，甚至對肥胖的老人也有用。

彼特：嘿，不要說我肥；我胖得很可愛，好嗎。你是說白麵包提高患病的風險，是這樣嗎？

黛安：事實上，不對。吃白麵包和白米本身不會增加罹患糖尿病的自然機率，但是吃全穀物麵包相對地可以減少這種可能性。

彼特：所以我是對的！這種白麵包不會對我有什麼壞處！

黛安：沒錯，但也不會對你有什麼好處。

02-26

彼特要黛安再指點他多一點。

彼特：真有趣，不是嗎？依照定義，妳當然會這樣想：如果某些東西是「精緻的」，它會對妳比較好。到底為什麼不是這樣呢？

黛安：科學家至今還沒確定：他們認為可能是因為在未加工穀物中的麥物中的麥菌和糠皮會減緩胃處理食物的速度，使得糖份進入血液中的速度變慢。

彼特：這樣有什麼好處？是不是糖尿病與血液中過多的糖份有關？

黛安：是的，糖尿病二型就是這樣。在未加工過的穀物中也含有較多的鎂，應該可以改善糖份的新陳代謝。

彼特：嗯，什麼「黴」和「新陳代寫」的，這超過我的理解範圍了。

黛安：是新陳代謝和鎂啦。

彼特：隨便啦。所以吃全穀物麵包可以預防我得糖尿病？不是嗎？

黛安：沒人可以保證那種事，但是他們說這樣做一定可以降低風險——降低百分之四十二那麼多。

彼特：好吧，給我那條看起來像兔子食物的麵包，看看我習不習慣。

黛安：太好了！我們趕快去隔壁吧。我要去買那件剛給你看過的羊毛衣。

彼特：那件白色的？妳剛剛還跟我說白色的對妳沒好處？