

2022年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：吃補進補?真的嗎?

文章內容：(限500字~1,500字)

根深蒂固的「吃什麼補什麼」

小時候就常常聽到老一輩的人說，多吃豬肝這樣才能補肝又或是多吃魚的眼珠子可以補眼睛，這樣聽到的我們會時常感到疑惑但還是會選擇吃下肚，美食當前何不好好享受呢。但吃什麼真的就能補什麼嗎?今天就來探討這個問題。

為什麼會產生「吃什麼補什麼」的觀念?是根據醫所謂的「以形補形」來訴說這個現象，說簡單點就是認為吃什麼器官就能吸收到同等的營養。許多民眾就會認為這是一個正確的事實，就導致現今很多這樣不經考察的傳聞一直流傳下去。舉幾個例子來說:

1.吃豬腰子補腎:除了補腎外，對男人來說也能促進性功能。先來說明豬腰子有什麼營養?補腎氣、通膀胱、止消渴、水腫等症狀是豬腰子所具備的，對人體來說有頗多的好處。但卻不建議多吃，因為動物內臟膽固醇含量高，還有男人吃過多的豬腰子可能會導致不育的症狀。

2.吃豬心補心:有養心安神、治驚悸、失眠症等症狀，是一種營養十分豐富的食品。營養價值高，但同樣的含有大量膽固醇，恐怕會提升高血管硬堵塞的風險，對患有心臟病患者來說是沒有利益的，反而有害。

3.吃魚眼睛補眼睛:魚的眼房含有葉黃素或β胡蘿蔔素，可延緩黃斑部退化和維護視力。魚的眼睛含有豐富的DHA，DHA是種高度多元不飽和脂訪酸，可以促進視網膜的健全發育。根據營養師王證瑋在臉書PO文指出，吃魚窩才是DHA含量座高的部分，所以不能只吃魚眼珠，最好連眼窩一起吃。

食材好，但要用對方法才是好

上述例子以吃魚眼睛補眼是真正能達到效果的，但前提是要連眼窩一起。不過一隻魚的眼睛只有兩顆，所以不太可能會發揮很大的效果，現今又有其他方法可以替代魚眼的效果，深海魚油就含有豐富的DHA，只是東方人取的魚油的機會不多。其餘的兩個例子，雖說自身的食材就含有豐富的價值，但是畢竟是紅肉、膽固醇含量高，不宜多吃。

最好的方法

現今其實已經有許多保健食品了，取得方便效果又好何不好好利用?但最重要的是平常就要注意飲食的均衡，這才是真正的健康之道。多運動、早睡早起、少接觸3C產品，你我都可以擁有好的身體!

參考資料

<https://www.ttv.com.tw/lohas/view/17781/554>

<https://health.udn.com/health/story/6037/1908734>

<https://www.top1health.com/Article/16365>

<https://www.doyouknow.wiki/a/202105/549212.html>

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20220401003504-260418>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則