

時代雜誌評選最佳十大營養食品

駐洛杉磯辦事處文化組提供

本次南加學術論壇主講人陳瑄博士，在「飲食、生活環境與乳癌」的演講中特別提到今年十月份[時代雜誌評選最佳十大營養食品](#)。為此，本期學訊特別摘錄該報導的精華部份，列出一份十大最佳營養食品建議清單，如果正確食用，不但可以強身，也可以預防多種疾病。清單中首選的就是物廉價美的番茄，其次為菠菜、堅果、花椰菜、燕麥、鮭魚、藍莓、大蒜、綠茶、紅酒。該報導也建議中國人主食的白米飯，可能導致血糖上升，最好以地瓜代替。至於美國人常吃的薯條則易造成肥胖及心血管等疾病，應該少吃為妙。