

## 重視日常飲食

新城鄉佳林村122 盧錦華

時序一入冬季，國人（尤其在農村）多有冬補的習慣，於是中藥店每天都門庭若市。不僅在立冬、冬至……等時節，全家非要大補一番，就是平時也要進補，無非是希望身體強健。至於吃這些補品，是否如藥舖所說的能去病強身，暫且不談，現就是否有冬補的必要，提出以下幾點淺見。

(一)目前國民所得提高，平常那個家庭不是大魚大肉的，即使是農村，只要不偏食，也不致於營養不良。因此，我覺得與其冬補，還不如多注意平常保健——選擇營養豐富的食物，注意食物的烹調法，以及養成定時定量、不偏食等良好的飲食習慣，加上運動及規律的作息，相信每個人都可以獲得健康的身體。

(二)所謂的冬補，大都是抓些藥材，加上鷄鴨等肉類燉食，我覺得一下子吃那麼多肉類，會發生兩種情形：其一是容易造成消化不良，結果反而有害身體；其二即使是消化了，在營養普遍良好的今日，只有造成營養過剩，如高血壓、血管硬化等文明病。

(三)根據現代醫學的研究，這些冬補藥材是否真有如一般人所說的藥效，很令人懷疑，果真如此，那麼冬補實際上是一種浪費的行為。

在國民所得普遍提高的今日，實沒有冬補的必要，我們每個人應該養成規律的生活，同時注意平常飲食均衡的觀念，如此才是養成健康身體的途徑。

冬冬進補，國人非常重視。每年冬季之前，大家都準備大補身體好過冬。

進補的方法很多，有些藥商利用機會，大做廣告，亂吹他們出售的補藥及補藥酒，對身體各部門有效能，過份誇張。至於飲食店出售的狗肉及蛇肉等，它的營養成份我們不談，肉源供應却值得我們注意。這些狗肉是否被人毒殺或是有病而被淘汰的，如是則有病從口入的危險，大家實應注意。

## 慎防病從口入

礁溪鄉德陽村17 林棟梁

豐·年·徵·文

台北市溫州街14號 豐年社 代售 農業書籍 每次郵購另收掛號郵資9元 郵政劃撥儲金5930 豐年社

書名	編譯者	價格	內容
灌溉排水工程設計 (上下)	農發會	(上下)各 225元	灌溉原理、工程地質、渠首工程、輸水工程、節制工程、附屬工程、排水規劃設計、工程評價、灌溉排水工程之營運與養護、測量實務。 19×26 (公分) 1205頁
中國素食譜	農林廳著	精裝 210元	中英文對照，介紹96種以豆類和豆類製品為主之含蛋白質營養素菜。全彩圖 23.5×23.5 (公分) • 108頁
愛與美插花	歐平江著	精裝 350元	本書以小原流古典和現代的設計為基礎，介紹四季花卉的插法，附彩圖說明。 19.5×27 (公分) • 152頁
中華名菜	黃韶顏主編	精裝 340元	拼盤類、牛肉類、雞鴨類、豬肉類、五臟類、魚蝦類、蛋類、豆腐類、蔬菜類、湯類、餐點類、甜點類，全彩色圖片。 19×27 (公分) • 208頁