



農村家庭 家事改進

漫談腸胃保健：吃的藝術

王正一 醫師

（續上期）肥胖常會跟着發生一些疾病，如動脈硬化、高血壓、心臟病、糖尿病、膽結石等。要減肥需要時間，需要耐心，不能專靠吃藥。

酒是嗜好物。俗語說貪杯誤事，都是因為喝太多的酒。如果只是喝少量的話，倒也不致引起問題。最怕自誇海量或借酒消愁，酒後誤事，害己害人。男人醉酒，失去男人的尊嚴，酒後開車更是危險的舉動，女人喝酒多了，一樣會失去女性的風采。

酒還有很多壞處：對胃不好，對肝不好，對食物消化還有影響，愛喝酒的人都愛吃鹹，對高血壓，對肥胖症都很不利。如果飲酒，引起嘔吐，還可能發生食道裂傷引發大出血呢。如能盡早戒酒，這些問題可獲解決，盡早戒酒，由酒精引起的肝變化也仍有復原的可能。

糖尿病的病人，除了接受醫師指示服藥以外，含糖類食物的限制特別重要。輕微的糖尿病，可能只要多注意飲食，就能控制住。

高血壓是40歲以後常有的疾病。高血壓需要盡早治療，以免心臟血管發生嚴重的變化。如能限制食鹽每天在10克以內。控制體重，有適當的運動，並遵從醫師指示服藥，血壓就可維持正常。

有膽結石症的病人不能吃含油脂較多的食物，以免結石發作，痛苦萬分。

血脂高的病人，要注意脂肪和糖的攝取。如果只是膽固醇高，應該限制飽和脂肪酸的食物。如果膽固醇和三甘油脂都高，要同時限制飽和脂肪酸和限制果糖、沙糖和限制酒精，總熱量也宜減少。水果、果

汁和蜂蜜要少吃。

動物的內臟如肝、腎、心、海鮮、蛋、牛肉、豬油、奶油、植物油中花生油和椰子油，都含有豐富的飽和脂肪酸、沙拉油和紅花子油含較豐富的不飽和脂肪酸，適於食用。使用植物油烹調，只能用2次，千萬不要反復使用，以免不飽和脂肪酸全轉變為飽和脂肪酸。

便秘是現代人的大毛病。過多精製的食品，纖維太少，水分太少，加上緊張的生活是便秘的由來。多吃蔬菜、水果，多吃自然食品，放鬆心情，保持愉快，便秘的痛苦可能消除。

感冒或頭痛，本是普通的經驗，吃感冒藥，吃止痛藥，如阿斯匹靈常可解決痛苦，可說在造福人類上功不可沒。但阿斯匹靈等止痛藥，引起胃腸傷害的事實也不容忽視。阿斯匹靈，可能造成潰瘍、糜爛或出血性的胃炎。為避免傷害，在服用阿斯匹靈前，務必先吃點東西，很多醫師已主張改用較無胃壁傷害止痛藥，如Panadol。

濫用抗生素，可能是我國人的惡習。抗生素的副作用很多。如肝炎、腸炎如再生不良性貧血……等，不需要的藥物不要吃，也不要吃補品。

現代人的生活非常緊張，心身性的疾病特別多，小職員、大老板，各有勞苦繁忙的工作，各有難解的困難或煩惱。心情雜亂，是現代人生活特徵，生活緊張會加重一些心身症的症狀。消化性潰瘍的病人是現代人極為常見的疾病之一。每因過分緊張，未按時飲食，或喜愛煙酒、咖啡等刺激性食物。或煩惱或憂愁

，或因天氣突然改變等而惡化。每年12~1月初，天氣轉冷的時候，是潰瘍出血的流行期間，患有潰瘍的人，不能不多加小心。

如果有機會到比較落後的地區或不熟悉的環境時，飲水的衛生要特別小心。通常有4種水比較可以安心地喝：①最近才煮開過的水。②裝瓶的水，如礦泉水、汽水。③尚未打開的啤酒。④熱茶或咖啡。生冷的水能不喝就不喝。

癌是慢性消耗性的疾病，營養最為重要。但我們却有很多不該有的迷信。例如：

①迷信沒有科學根據的補品觀念，誤以為某些高價名貴的補品、湯汁才有營養。

②相信病人吃了雞鴨魚蝦後會引起癌症再發或蔓延。

事實上只要是容易消化，高蛋白，和數量分配均勻，含有維生素的食物，都可以食用。而唯有足夠的營養才是支持病人身體復原的本錢。只要能經口吃進營養，應鼓勵多吃，或增加餐次，不得已才用注射，或鼻飼等方法。

有些食品本身並不壞，但因製罐、包裝等未加注意，影響食品的安全性，對此我們只有多注意食物的製造日期和保持期限，並隨時以食品的味道和外觀做為新鮮度的參考。此外，主管當局，若能多用些心，注意食品：①微生物污染的程度。②營養。③包裝是否合格。④有無天然毒素。⑤有無農藥殘留。⑥食品加工會引起的毒素。⑦食品內的添加物等。國民健康就能得到更適當的保障。

總之，消化器官的保健，要靠自我：

①瞭解病從口入的道理，別吃壞肚子，別吃錯東西。②不嗜酒、貪杯。③不可暴飲暴食，不宜偏食。④保持情緒穩定，心情愉快。⑤定期健康檢查。⑥注意身體不舒服的徵狀，迅速就醫檢查治療。（續完）

插	花
藝	術

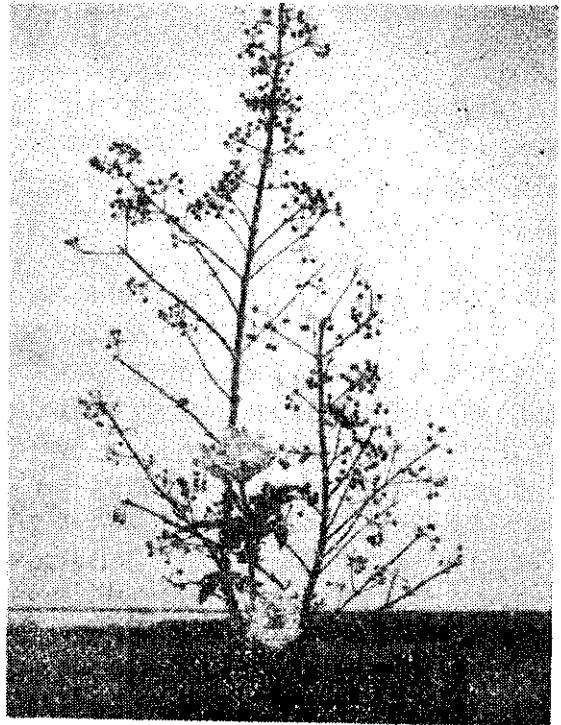
若即若離

——黃呂文鳳 高淑貴——

在拔光了它的殘留葉片後，一顆顆紅色的子兒露了出來，我們管它叫「紅子」，竟不知道它原來到底姓甚名誰！有點兒慚愧，不過也有那麼一絲泰然。因為我們雖然不知它是誰，但總算沒有埋沒了它。想想，要不是我們費心的把它的葉子除去，可能根本沒有人注意到它居然擁有值得一顧再顧的美處呢！

可不是自個兒在邀功哦！瞧，兩根紅子的枝幹兒經過這樣的安排是不是很有那麼樣兒的味道。的確，一前一後屹立著，極富立體美，個性十足。

孤傲的模樣兒，搭配什麼花兒比較合適呢！當非清純高雅的菊花莫屬了。一、二朵菊花就夠了。而且，這兩朵花最好離得遠些兒，一副若即若離的樣子。對！就是這個樣兒。



花材：紅子、菊
花器：半月型黑色水盤
花型：自由型

家事小常識

——周錦霞——

●有色澤的衣服，經過曝曬和洗滌以後，容易褪色。如在洗衣時在水裏放些食鹽或一匙醋，可以保持色澤的鮮艷而不褪色。

●不小心把剛塗上的指甲油碰到了衣物，不必煩惱，可以用香蕉油去漬。

●藤椅久坐，容易下陷。時日一久，不易平復。可把藤椅放在水裏充分浸透，然後移入陽光不直接照射的通風處晾乾，就可恢復平整。

●室內的花木，要想使它的葉子有健康的光澤，可用一小團棉花，蘸一滴礦物油，和一些水去拭擦。