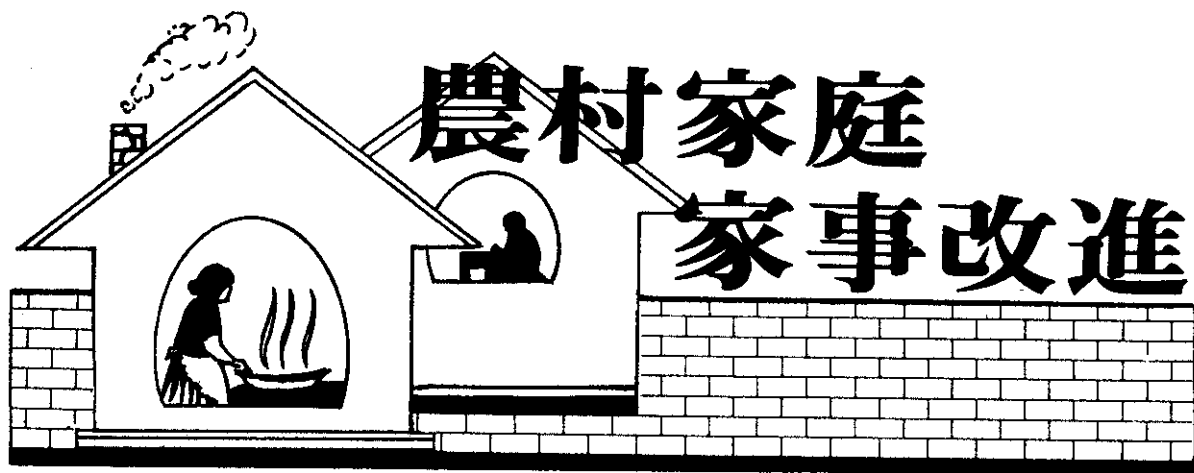




平日注重營養均衡 冬季無須特別進補

時序已入冬，寒風刺骨，令人難受。國人一向講究食物營養的攝取，認為此時正是進補的最好時機，趁此養好身子，因而此時的香肉店和中藥店，生意鼎盛，無形中造成你補我也補的風氣，進補就成了這個季節的特色。

其實吃補也不是一件壞事，至少大家都希望把自己的身體養得壯壯的。不過這些年來，由於社會經濟的繁榮、國民生活水準不斷的提高，營養攝取量已不再匱乏，三餐魚肉、蔬果都足足有餘，如果過度的進補，將造成食物的浪費（營養過量時就會被排泄出來）和產生副作用（造成高血壓、火氣大、心臟病和太胖等現象）。因此，在營養充足的情況下，我們應該提倡三餐正常飲食的觀念，使身體的營養和生長獲得均衡的供求。

過去在農業社會裏，人們勤勞儉樸，平常粗飯淡茶，但是一遇節日喜慶，就進食大魚大肉，結果平時營養不良，繼而又暴饮暴食，不但有害身體，同時也會因營養過剩而使腸胃無法全部吸收，形成無謂

的浪費。

如今，我們的三餐營養都已達到身體所需，根本無須再進什麼補了。如說要補身體，也是針對某些病人或營養特別不良的人來補，否則隨便食用反而有害健康。

市面上所謂的香肉店，就是賣狗肉的地方。狗是人類忠實的良伴，殺之已算殘忍，加上那些賣狗肉的人，為了獵狗宰殺，不惜以毒藥或安眠藥來毒殺牠們，我們如果吃下這些有毒的狗肉，即成為將來毒害身體的因子，這豈不是得不償失？所以奉勸嗜好香肉的朋友，千萬別貪一時的口福而害了自己的身體啊！

國人也有買貴東西總是好的錯誤觀念。譬如說，中藥店一帖數千或近萬的藥材就認為是最上乘的補料，殊不知價錢較普通的當歸、枸杞等也是補身的好藥材，何必一定要花昂貴的錢，去買不一定適合你身體需要的東西來補呢？有人身體已很健康，如再吃鹿茸酒、狗肉等，結果惹上火氣大、流鼻血的後遺症，那就划不來了，因此在吃補前

，宜三思而行。

補，固然有益身體，但過量和不適當的補，不但有損健康，更是一種浪費。我們只要把三餐的飲食定量和均衡分配，自然可以培養健康的身體，那進補豈不是多餘嗎？

（阿琪）



喜氣洋洋（曾石南）