

吃的學問

東石鄉農會家政指導員 / 柯秀芳



三餐定食定量，才有健康的身體(阿丰攝)



多吃魚可以幫助消化(阿丰攝)

衣食無缺的現代社會，已經很少人會餓肚子了。不過，光吃得飽飽的，也不見得就是養生之道。這裡有幾個問題，都是營養學家高見，咱們來瞧瞧吧！

1. 早餐最重要嗎？

照專家的說法，早餐是最重要的。根據醫學家的調查結果，許多不注重早餐的人，多半患有維他命缺乏症，營養不良，工作情緒低落，學校成績差等的毛病。

因為不吃早餐，或草草喝杯牛奶的人，胃等於從昨晚6點吃完晚餐後，一直挨到隔天中午才吃東西，中間隔了18個小時，在這之間怎麼會有精神、體力做功課，或做事呢？

2. 豐富的食物可以培養強健的體質嗎？

答案是對的，因為食物的熱量可以增加體內的熱能。不過，營養學家也警告我們說，攝取營養要適量就好，如果熱能消耗不完，貯存太多，會使身體發胖。尤其是到了40歲以後，發胖就不是福了。

3. 熱的食物會使身體更加發熱嗎？

答案不盡然，因為每一種食物所含的熱量並不一樣，發熱的作用當然也不相同囉！比如在寒冷的氣溫下吃冰淇淋，也能使我們的身體保持熱量，因為

它含有高熱量嘛！

5. 爲什麼要每天吃三餐？

這個問題就得問問我們的胃了。原來，充滿食物的胃，不消4個小時，就能把大部分的食物消化光。這時候就得再補充些食物，免得胃液把胃蝕壞了。一天有24個小時，除去睡覺的時間，其他時間算一算，分三餐來補充食物，既不太長也不嫌短，當然，每餐得定量，免得影響下一餐的食慾。

6. 多吃可以增加食慾嗎？

如果是有限度的多吃，的確可以增強以後的食慾。因為多量的食物可以把胃撐大一點，久而久之，胃的容量就變大了。相反的，如果食量變小，胃也會慢慢縮狹。久而久之，胃口也會變小，體力也衰弱了。

7. 可以經常挨餓嗎？

前面已經說過，胃得經常保持消化的狀態，否則就會鬧革命。不過，人體內有一種「銀行」，專門貯存多餘的營養，以備不時之需。所以，短時期的挨餓，人體還應付得過來。

但是，時間太長的話，我們就會感到頭暈、疲倦，而且容易生氣。可怕的是，還會引發肝臟方面的疾病，所以，沒事還是別和身體開玩笑。

8. 少年食量是不是越多越好？

七~十七歲的小朋友，都算是少年。這個階段是人體發育最

旺盛的時期，常常吃飽後二個小時，就又餓了。不過，每餐還是吃八分飽就好，如果很餓，可以在每餐後二個小時，再吃些點心，填填胃就好。

9. 食物可以消除疲勞嗎？

這可不一定。因為我們很疲倦時，要是吃太多東西，反而會更疲勞。因為人在疲勞的時候，胃的消化作用也會減少，當然，也不能什麼都不吃，吃些東西還是好的。

10. 睡前吃少量東西，比較容易入睡嗎？

如果吃少量而且容易消化的東西，如阿華田、牛奶等是可以促進睡眠。但是，如果吃不容易消化的油膩食物，可就會得反效果喔！

11. 什麼時候喝咖啡最恰當？

咖啡是刺激性的飲料，最好避免喝。如果家人有喝咖啡的習慣，也最好在下午四點鐘喝。因為飯後喝咖啡會影響消化，飯前喝則會影響胃口。睡覺前喝更不好，它會刺激我們的神經，引起興奮，導致失眠哩！

12. 飯後要隔多久，才做劇烈運動？

飯後是胃開始努力工作的時候，人體的血液都集中到胃部支援了。這時候做劇烈運動，不但健不了身，還可能傷害身體，最好是飯後二個小時後再做，成績、體力都會比較好。■