

以儘量選擇全穀類，如：糙米飯、麥片粥、全麥麵包或饅頭、麥麩等。此外十字花科蔬菜，如：花椰菜、芥蘭菜、高麗菜、芽甘藍、白菜或胡蘿蔔、蕃茄、大蒜、洋蔥、青蔥等，另具有防癌之效。

5. 天然抗氧化物的攝取：如維生素A、C、E及胡蘿蔔素等均屬優良抗氧化物。蔬果中以深黃、紅或深綠色含抗氧化物維生素A、胡蘿蔔素及維生素C，建議每日攝取三份以上的蔬菜（約一至二碗份量）及二份水果（每份約一個拳頭大，如：柳丁或奇異果一個）。而維他命E則多存在於堅果類、植物油、綠色蔬菜、蛋黃中，只要不偏食應能攝取足夠。

6. 選擇新鮮食物：儘量少吃肉類加工製品，如：醃肉、香腸、火腿。避免食用過期或腐敗食物，尤其本島氣候潮濕，容易受黃麴毒素污染。容易發霉的米、麥、玉米、豆類及花生等，更應注意其新鮮度。

7. 不嚼食檳榔、不抽煙、少喝酒。酒精經肝臟代謝產生乙醛等自由基，造成肝臟傷害。

8. 適當的運動：適當的運動會誘導人體清除自由基系統的強化。如：練氣功、太極拳、慢跑或競走等都是良好的運動。

9. 規律的生活，紓解精神壓力，保持心情愉快。壓力造成體內交感神經的緊張，促使白血球產生過剩的自由基。



意思意思給點「顏色」

文圖 / 溫秀嬌

今年農曆春節，我們再度回到台東縣

鹿野鄉過年，年初一（1月24日）家族一夥人，再度去南部橫貫公路「走春」，當然也就循線去到霧鹿、天龍橋和

利稻；這趟旅遊讓我們有點失望的是霧鹿部落裡主要馬路邊的數十棵櫻花，「普遍」不開花。

這是怎麼一回事呢？花期已過？還是尚未開花？……，坐在車上，我們紛紛猜測。

下了車，就近一瞧。

「還沒開花啦」，先前已在樹下端詳的遊客，看我們七嘴八舌，好心的指點迷津，的確是如此，因為櫻花樹枝上有點點花蕊。

就在有點失望又不失望時，我們看到了一戶人家前，紅葉飄滿地，就當它是楓樹吧，於是大家開始撿楓葉，女兒說用它來當書籤，最美了。

爾後，我們就彼此討論這些樹，「也許今年天氣冷冽的時間不長，而且農曆春節比去年早半個多月，所以楓葉尚未落盡、櫻花尚未開花……」，不知如此推論對否，反正行囊中多了數十片紅葉，也是美事一樁，感謝這顆樹給了我們「顏色」看。



在霧鹿部落看到的這棵樹，給了我們顏色看。

