

提供諮詢服務·歡迎讀者來函

顧問信箱

●醫生的話

多吃水果 多咀嚼

陽明醫院主任醫師／洪建德

台灣是水果王國，各式溫熱帶水果四季供應充足，大家應多吃水果，讓牙齒多咀嚼植物纖維，延年益壽。

朋友，牙齒是生來咬東西的，人類演化過程中，有著大的下巴，發達的頷肌，平坦的大臼齒，為的就是要咀嚼植物纖維。

同時，植物纖維也給肌肉適度的運動，讓牙齒與齒齦有適當的洗刷，現代人類逆演化定律而行，造成齶齒增加，牙週病普遍之外，減少纖維更會引心臟病、肥胖症、糖尿病、高血脂、高血尿酸症的增加。是啊！為何不多吃水果？ ■

●健康門診

深呼吸 縮小腹

圖台北市寶慶路 賴素貞小姐：
我希望能瘦的健康。身高160，體重58，想像並不胖到那裡，但是四肢臃腫。節食並不能達到好的效果，運動呢？又沒多餘時間。在逛街時，看上的衣服穿起來，也顯示不出美感，最傷腦筋的就是有小腹的存在，怎麼辦？

圖台北醫學院保健營養系主任
謝明哲先生：

你的體重配合你的身高，算是正常體重範圍，不必減重。

但有小腹，四肢臃腫而感到困擾。要減重的二不法門，只有少吃，攝食減重的低熱量均衡飲食，什麼食物都可以吃，但要控制量，尤其是油和醣類食物（五穀類），再搭配飲食習慣的改變（如細嚼慢嚥，先喝湯，再吃菜和肉，吃到不

餓則止。飯後刷牙，不吃零嘴、宵夜……。）

千萬不要沒有時間而忽略了運動，運動不是要穿名牌服裝去運動場上亮相才算運動。平常多走路少坐車，多爬樓梯少坐電梯，在目的地（家、公司上班地點）前二、三站下車走路前往等等。

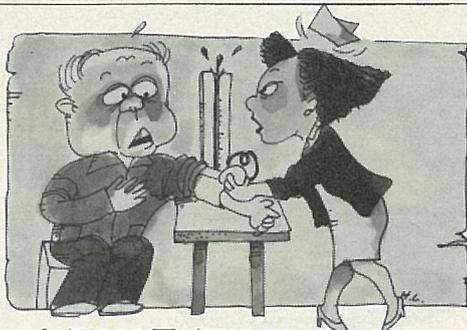
只要多讓自己動起來，就是運動。每天下班回家，在家附近的公園、學校的操場繞走20、30分鐘，不出一個月，你就會感到不會花你太多時間的活動（不是運動）所帶來的美妙益處。

恆心和毅力為一切成功的基礎。人的健康不能請人代勞，要減重，少吃和多動，都必須靠自己的恆心。日積月累，點點滴滴的成效，別無捷徑。

縮小小腹，不妨可作深呼吸看看，一天作20~30下試試看。我是利用開車等紅燈時作的。在國外也有利用這種深呼吸，消去小腹的報告，希望你也有幫助。 ■

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書41篇·5個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0