

全家一起腹清潔 過個健康父親節

文 / 侯惠茹

爲了迎接8月8日父親節，行政院農委會與董氏基金會於本(8)月6日於家樂福東興店，舉辦一場「全家一起腹清潔，過個健康父親節活動」，該活動邀請農委會副主委戴振耀、董氏基金會終身義工陳淑麗及蠻牛爸爸廖嘉琛共同出席，提醒每位爲生活打拼的爸爸們要多吃蔬菜、水果，要以身作則，帶領家人一起改善飲食習慣，追求健康生活。

陳淑麗小姐說，父親是家庭中最重要、最健康最容易出现問題的家庭成員。根據行政院主計處最新的統計資料顯示，中年男性普遍有尿酸高、脂肪肝、血脂肪及體重過重等問題，且男性罹患糖尿病、高血壓及高血脂症等慢性病的比率，比女性高出51~111%。不僅如此，負責爲家人烹煮菜餚的母親，往往爲了符合父親的飲食習慣，而忽略了飲食的營養與均衡，連帶地，使家人的飲食品質都受到了影響。因此，她提醒各位父親們要多吃蔬菜、水果，因爲蔬果中所含的番茄紅素、β-胡蘿蔔素、黃酮類、蛋白

質酵素抑制素及皂角苷等成份，具有預防心血管疾病、去除自由基及中和腸道的致癌酵素等作用，是天然健康的保健良方。戴振耀副主委也說，俗話說，「呷魚呷肉也要有菜ㄍㄚ、」，就是告訴大家，吃大魚大肉也不要忘了多吃青菜，尤其現在物質豐沛，餐桌上常常是肉類多於蔬菜，造成現代三高～「高血糖、高血脂、高血壓」等文明病，希望大家能夠多多選購安全、無農藥的當季國產蔬果，讓大家都「腹清潔」。

蠻牛爸爸廖嘉琛也跟大家分享經驗，他說，以前自己很愛吃肉，體重曾經重達70公斤，連小朋友也跟著愛吃肉，後來開始多吃蔬果，體重變輕了，全家人的身體更健康了，因此提醒一家之主，要均衡飲食，當孩子的好榜樣。蠻牛爸爸也與一群功夫小子共同表演「掃把功」，表現蔬果可幫身體大掃除的功用。

熱鬧的父親節剛過，提醒您，每天多吃國產蔬果，天天都是「腹清潔」哦！ 🍷



蠻牛爸爸廖嘉琛、陳淑麗小姐及戴振耀副主委呼籲大家「多吃蔬果保健康」(董氏基金會提供)