

健康的 飲食生活

需要規劃

由於本省社會結構正在急遽轉變中，職業婦女、小家庭、外地生、單身男女族群及高齡人口等不斷增加，三餐皆仰賴外食解決的外食族群亦隨之增加，尤其上班族，很少有人願意自炊，或因租屋無廚房設備等等因素，更是完全以外食解決三餐。

也因此，近二年來，24小時提供簡便餐飲的便利商店，如雨後春筍般急速成長。提供熱包子、粽子、麵包、咖啡等各種冷熱飲，雖然方便，價位不高，很大眾化，但其營養均衡條件相當貧乏，皆非長久之計。

上班族如何為自己計劃簡便、合乎現代人需要的飲食生活成為刻不容緩的課題。

同樣一塊漢堡 青年人中年人老年人 吃下去的效果却不一樣

均衡的飲食主義與現代人的飲食與健康有密不可分的關係。食物進入人體後，其中所含的營養素被消化、吸收，然後被細胞所利用，此種現象謂之營養。因此，食物的營養價值，必須在食物進入人體並經消化吸收的過程後才能決定，未經過這項過程的食物只含營養素並未達到營養之目的。因此，同樣一塊漢堡，發育期的青少年吃下與中年人吃下，其營養價值有很大的差異。此外，同樣是中年人，坐辦公桌很少運動的人與經常勞動自己身體的人，吃下同樣的漢堡會有相當不同的營養效果。

同樣的食物，由於食用者身體狀況及生活起居方式不同，有不同的利用效率。譬如美國人肥胖的原因，並不在於食用的食物種類，而在於他們習慣

在晚餐或晚餐後，食用大量甜點。如此只重視食物的種類，却忽略了食物的吃法，將導致營養過剩，容易罹患糖尿病、心臟病以及肥胖等疾病。同樣吃塊蛋糕，白天吃與晚上吃，對人體會產生不同的影響，只吃沙拉與吃沙拉配蛋，其營養效果亦不相同。

早餐豐盛・多吃肉類 午餐簡單・分量適中 晚餐隨意・蔬果為主

長期的偏食、錯誤的生活方式，沒有適當的休息以完全消除當日的疲勞，以致身體的某部分出現衰弱狀況，造成病菌的侵入，導致生病比比皆是。

現代上班族工作忙碌，運動機會少，必須平均吸收各類食物的營養。少吃摻入人工加味料的食品、零嘴，多吃自然食品、蔬菜水果。並改正國人不正確的傳統三餐飲食方式：早餐隨便，中餐簡單，晚餐豐盛。而應改為：早餐豐盛，多吃肉類，分量多；中餐簡單，分量適中；晚餐隨便，以蔬果為宜。

晚餐之後，漸入休息狀態，活動量少，吃多不能消化，徒增消化系統的負荷量，無法消化，易導致失眠，一旦養成宵夜的習慣，容易因熱量過剩而發胖。

事實上，目前各種實驗已證實吃同量的食物，睡前吃比早上容易使人發胖。此外，有著邊看電視邊吃零嘴，或邊看着邊吃的人亦同樣容易發胖。

夜貓族違反自然律 無異虐待身體

現代交通發達，搭飛機由東方到西方，總有3~7日的時差不適現象，因為人體體內有“生理時鐘”，由副腎荷爾蒙及自律神經造成的現象，古人日昇即起，日落即息，在交感神經活動較旺盛之白天工作，吃飯定時定量，在副交感神經活動較旺的晚上休息、睡覺，由於不違反自然律，過得非常健康，少病痛。

現代人由於生活多元化，三班制及從事服務業人員生活日夜顛倒，雖然生理時鐘會自然作適度調整，但若長期維持這種生活習慣，疲勞與精神壓力相對提高，因此，三班制及夜貓子不規則生活習慣，事實上正不斷地在虐待自己的身體。



早餐

起士捲
鳳梨派
蔥油派
比薩

上班族缺乏運動 多攝取高纖食品



午餐

水餃 奶汁可樂
蝦球 蘆筍

發現蛋黃中所含的“雷西津”成份，與貝類、魷魚以及章魚等食品中含量極高的“塔威林”成份，都

具有降低人體血液中膽固醇值，並使HDL膽固醇值增加的功效。

也即這些膽固醇含量頗高的食品，同時具備使膽固醇下降的成份。因此，每天吃1~2個蛋反而有助於防止老化。

過期不良食品 上班族致命傷

我們在海邊或晒魚場，常可聞到一股魚腥味，這是魚類中含量極多的不飽和脂肪酸受日晒影響，產生過氧化化合物的結果，保存不良的速食麵或馬鈴薯片，由於會因此產生過氧化化合物，食用會對人體的健康造成傷害。冷凍食品若放久了，其中所含的過氧化脂質也比剛出廠時增加數倍。此外食物中不飽和脂肪酸一旦受到光線的照射，與氧化合，成為過氧化脂質，食用保存不良的食物，體內的脂肪會因此過份氧化而使人中毒，這兩種現象會使人罹患動脈硬化症，或使肝臟或腦老化，且可能致癌。

由於本省普遍缺乏正確的飲食生活知識及習慣，大小商店充斥過期或保存不當的食品，才是上班族最大的致命傷，因為大部分上班族多半嫌麻煩，不願上市場購買新鮮食品自己烹煮，吃食過期食品機率極高。

保存原味清淡飲食 小心“鹽”是隱形殺手

國人飲食注重口味，無形中食鹽的攝取量比歐美人多，較易罹患腦中風。患高血壓的人辨別食物鹹味的能力比一般人弱，因此較易攝取過量的鹽份，導致罹患高血壓而不自知，此外人類對鹹味的感受能力，比其它味覺如甜味或酸味，容易因年齡增加而鈣化，一般餐館或小食攤為掩蓋食物本身的不新鮮，習慣油炸過再烹調，口味濃重而油膩，趁熱吃食倍覺可口而不覺其不新鮮，長期外食必然導致高血壓。

通常食物的鹹度將隨著烹調方式的不同而異，通常以保存食物原味為重點的調味方式作出的菜餚，含鹽量較少比較清淡。因此外食上班族若想降低食鹽的攝取量，並享受食物的原味，同時可直接降低食鹽的攝取量，例如以水燙過蔬菜拌淋些許醬油

非洲原住民除了不易罹患大腸癌之外，也極少罹患高血壓、心肌梗塞等現代都市成人病，其原因在於大便含有大量食物纖維之故。大便的量一多，會刺激腸的蠕動運動，使大便在腸內的滯留時間縮短而減少。

另一方面大便量多，有害物質可被稀釋，對腸壁所造成的影響程度相對降低，反之，若大量食用脂肪類食物，由於脂肪通過腸子所須時間較長，故動物性脂肪攝取量多的國家，人民較易罹患大腸癌。

上班族長期缺乏運動，每日多食用高纖維食物，諸如竹筍、香菇、海藻類、牛蒡、蓮藕、茼蒿、文旦柚子、花生、杏仁、黑麵包及全麥麵包等含有豐富纖維素及半纖維素食物，將可達到此目的。

膽固醇恐懼症·過猶不及 過度應酬尋歡· 肝功能病變

由於本省腦中風罹患率相當高，且病後治療耗廢時日，還得拖累家人。而且由報章雜誌的誤導，開始拒吃蛋、魷魚、魚卵、及貝類等含膽固醇量高食物。事實上，膽固醇原是構成人體細胞膜的成份之一，並且是變成性賀爾蒙及副腎皮質賀爾蒙的材料，是人體不可或缺的重要物質。

膽固醇除了可由食物中攝取之外，亦可以在肝臟內由其它的物質合成，血液中的膽固醇三分之一受食物攝取的膽固醇影響，其餘的三分之二則受體內自行合成的膽固醇影響。血液中的膽固醇質一旦過多，可能引起心肌梗塞或腦血栓。但另一方面，血液中膽固醇過低時，容易引起腦中風。

肝機能差時，膽固醇的合成情形會減少，導致胆汁酸量減少，使人體對脂肪的消化及吸收力降低，因此人在疲勞狀態下，肝代謝機能勢必減低其功能，這也是上班族下班後不回家休息，反而忙於無謂之應酬或沈溺於聲色場所中之後，最易產生病變的原因。

但大多數的人都認為吃了過多的含膽固醇食物，血液中膽固醇值會增加，並且認為膽固醇值高的人，一定是動物性脂肪攝取過量，實際上並不見得。

蛋黃所含膽固醇相當高，不過根據日本國立營養研究所的研究報告，讓成年男子每天吃5~10個雞蛋，他的血中膽固醇只上升5%。因為在實驗中

，或吃白煮肉只沾一下醬油，比紅燒肉更能享受肉的新鮮原味，並減少塩份的攝取，此外以麻油、醋以及檸檬等來調味，降低使用塩份調味的比重，亦不失為一種有效的方法。吃湯麵時，只吃麵條留下湯汁，也是一種極有效防止攝取過多食塩的方法。

最近市面上開始出現各種低塩或無塩醬油、無塩牛油及無塩麵包等食品，購買時必須特別注意是否以鈉代替食塩，是否發霉及品質產生變化等現象，因為無塩或低塩較不易保存。

不少食品吃時不覺得鹹，但塩份含量却頗高，這類食品最容易使人無意中攝取過量的塩份，例如羊羹、甜包子、麵包等甜食，必須加塩以增加甜味，此類食品通常不標示其中含塩量。又如魚漿類製品，必加塩等調味料。其他諸如沙拉醬、番茄醬、豆瓣醬、甜麵醬等，皆含塩份。上班族在速食店用膳時可得特別注意少沾調味醬。

茶與咖啡 讓你輕鬆一下

人體的胃內具有胃酸，負責殺死附著在食物上的細菌，以及使負責消化蛋白質的物質活性化。但每個人胃液的酸度各不相同，胃酸的量隨着年齡的增長而減少，胃酸少或患無酸症的人，消化能力較弱，腸內較易聚集氣體，引起脹氣，較易引起食物中毒，醋酸則具有刺激胃液的分泌，補充胃液的不足等功效。

茶由於含有咖啡因，故具提神的功效，咖啡因除了有提神的功效之外，還可以增加記憶力及判斷力，以及消除肉體或精神的疲勞。故工作告一段落後休息一下，喝杯茶提神解勞，是件極具醫學根據的優良習慣，歐美國家辦公室皆備有咖啡、茶，供員工上午10時及下午3時茶點時間（Tea Time）時，喝一杯提神，紓解緊張情緒。

茶中含有一種氨基酸，這種氨基酸也是茶味的來源。這種氨基酸由於對咖啡因具有抗衡作用，故可適度地抑制咖啡因的興奮作用，不使其作用過於強烈。

至於茶汁澀味，來自茶中單寧酸，單寧酸具有



使蛋白質凝固的作用，並可與鐵或砷等重金屬相結合，達到解毒作用。

此外，單寧酸可以在胃的粘膜表層產生一層薄膜，使胃壁因此不易發炎。醫師在給病人服用造血劑時，要求病人不可同時喝茶的原因，也就是為了防止茶中的單寧酸與造血劑中的鐵質相結合，使造血劑的功效因此降低，隔夜的茶溶有過多的單寧酸及大量繁殖細菌，固不可飲用。

心平氣和細嚼慢嚥 對健康絕對有益

上班族往往養成吃飯快的習慣，狼吞虎嚥對人體絕對有害無益。吃東西細細咀嚼，其目的除了可在咀嚼的過程中，增加唾液的分泌外，還可以在這段期間增加胃及胰臟消化液的分泌，做好食物消化

及吸收的準備工作，因此，慢慢地以平靜的心情進食，對健康絕對有益無害。

反之，心情緊張、情緒惡劣、生氣或緊張、剛剛激烈運動之後，這時胃部緊縮影響胃液分泌，立即進食，不但不能達到吸收營養功能，有時甚至引起胃痙攣而胃痛，絕對得避免，以免傷身體。

電鍋・小煮鍋・微波爐 上班族三餐不煩惱

微波爐具有省時、省能源、無油煙污染，且保持食品原來良好風味及維生素的特性。國內微波爐日益普及，價值不貴，只要數分鐘內即可完成烹調中式菜肴、家常菜、勾欠菜肴、廣式點心、清蒸魚等。

尤其冷凍食品已發展到冷凍燻烤鰻、雞腿、冷凍酒煮蝦、冷凍桂花蟹、冷凍海鮮烏龍麵、冷凍奶油焗飯、冷凍奶汁焗麵、冷凍什錦炒飯、冷凍什錦炒米粉、冷凍裹麵魷魚圈、冷凍魷魚燒，及各式點心、水餃、包子等等，皆適合微波爐及小鍋煮，可以解決上班族不能經常上市場買菜，及準備時間不足的困擾。

輕易解決三餐，只要有電鍋、小煮鍋、微波爐的設備，作菜輕而易舉，不再受外食之苦。