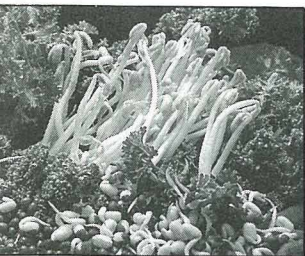


# 吃 出健康第 1 步： 良好的飲食習慣



多吃高纖維食物  
預防文明病  
(陳明哲／攝)

人生有三大目的，第一為健康的身體，第二為創造更多的財富，第三為獲取良好的名譽。而財富是指有形的財富與無形的學問與智慧。有了健康的身體，即可努力去創造累積更多有形無形的財富，接著即可去作有益社會、國家之事，以獲取更多的名譽。但假若沒有健康的身體，則就沒有餘力去進行其他工作，故可知健康身體的重要性。

健康的身體必須有以下四個條件：

- 第一：吃得飽·吃得享受。
- 第二：睡得好·睡得舒服。
- 第三：放得出·排泄正常。
- 第四：放得下·忘掉過去·積極進取。

欲獲取健康的身體，必須遵循以下四個原則：

**第一：生活要有規律** 飲食要定定食定量，睡眠要足夠，不暴食不暴飲。

**第二：適當的運動** 運動是促進新陳代謝的原動力，促進生理機能的正常。但運動要適當，不可勉強。

**第三：營養要均衡** 人是有機體，必須依靠食物的均衡營養，來滿足身體的需要，每人每天必須由水果、蔬菜、油脂、五穀根莖類，以及魚肉蛋豆奶等五大類食物中，均衡吸收。

**第四：要有良好衛生習慣** 現在各種疾病叢生，如A型肝炎、各種皮膚病、肺結核，甚至食品中毒等，若一不小心，可能不知不覺中被感染了，後悔莫及了。

在食品方面務把握慎選新鮮原料，原料買回來後要迅速處理，而後迅速冷藏、

冷凍保存或迅速加熱調理。調理後應迅速食用，免得微生物繁殖。吃剩的食品，若欲隔餐食用，務必冷藏、冷凍保存，吃之前，務必再加熱始可食用，即把握新鮮，迅速、冷藏、冷凍或加熱三個原則。

而其他的飲食衛生習慣，公共餐飲場所如使用衛生筷子、慎選餐飲場所、不使用缺口或裂縫的餐具，購買食物或飲食前，把握「看了再吃」、「若有問題，馬上丟掉」的原則，不要有「吃了再看」、「丟掉可惜，吃看看」的錯誤心理。

由於其他保健衛生習慣，如洗淨雙手，隨時保持乾淨，養成良好個人習慣，不使用公共用餐巾擦臉，餐飲場所使用紙餐巾。

飲食習慣須保持以下九個原則：

**第一：常吃富於胡蘿蔔素和維他命A的食物。** 胡蘿蔔具有大量的胡蘿蔔素，而深綠色、深黃紅色的蔬菜皆含有大量的維生素A，即使是煮熟的胡蘿蔔也含有大量的維生素A，不致於被破壞。但不宜大量服用維生素A合成丸劑，以防中毒，但從蔬菜和水中吸收則不會導致中毒現象。

**第二：多吃蔬菜水果。** 蔬菜水果不但含有豐富的維生素A、維生素C及礦物質外，並含有豐富的食物性纖維質，可幫忙腸胃蠕動，促進消化。並能每天變換食用各種蔬菜、水果，以從不同蔬菜、水果中獲取不同的營養成份。

**第三：變換食用各種不同的食物。** 把握新鮮、自然、時常換的飲食原則。不可偏食，以免造成營養素的缺乏。我們所吃的食品種類愈多就愈安全。因為種類愈多，所含的化學物質種類也愈多，任何一種化學物質累積至有毒劑量的危險性也愈小。因此不偏食，常變換，注意營養的均衡。

**第四：多吃高纖維食物，預防便秘。** 食物中的纖維，可以排除直腸中的廢物毒素。因此，每天多吃麥片粥、糙米飯、豆類，雜糧穀物及高纖維的蔬菜、水果，對於

加快通便，排除毒素，增加腸胃的蠕動，大有助益，並可預防因便秘所造成廢物毒素的為害。

**第五：避免吃大量的含硝的食品。**含硝的食品有臘肉、火腿、香腸等，除了選購時，要注意廠牌信用外，國內以「優良肉品」之產品最具信譽，但也不要大量食用。

**第六：少吃以木炭燻烤的食物。**由於木炭燻烤的食物，可能產生碳氫化合物（Hydrocarbons），已被發現對身體有害。如果要食用，可以鋁箔紙包起來或加以隔離，再進行燻烤的工作，以避免木炭直接煙燻毒性物質的產生。

**第七：少吃油炸食品。**油脂反覆油炸，將產生聚合物質（Polymer），此種聚合物質對身體有害。故油脂不要反覆油炸，新油與舊油要分開，油炸時間不要太長。如油炸油發煙點降低或很容易起泡，則不宜再油炸，應丟棄，不可再使用此種回鍋油。

**第八：少吃發酵的食物。**尤其不可食用自己製作不正常的發酵食品，如自己釀造的酒。由於自己釀造的食品，因不良的發酵過程，又非純粹培養，故可能產生不良的代謝產物，對身體有害。味噌、醬油、豆腐乳、豆豉等發酵食品，在國人的飲食習慣中佔有相當的份量，購買時，應認明良好的廠牌，信譽良好的廠商，以及標示清楚的產品，尤其國內獲得GMP之產品，值得信賴，但也應適量食用為佳。

**第九：已發黴的食品絕不可食用。**據目前科學研究結果，在致癌性的各種物質中，黃麴毒素是最強烈的。黃麴毒素可能殘存於發黴的食物中，即使經高溫殺菌，已將菌體殺死，但毒素仍然存在，不受破壞。尤其以長黴的花生，玉米、米等穀物較易感染。動物及人類誤食具有黃麴毒素的食物，已被證實直接導致肝癌、肝硬化、腎功能喪失，並導致腦及中樞神經出血。因此，應避免食用已發黴的花生、玉米、米、花生醬等食品，以確保安全。 ◆

## 農產品加工系列專書

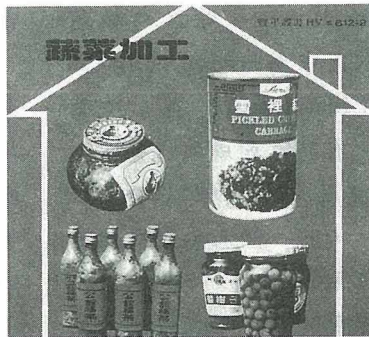
衛生 安全 健康



### 畜產加工

介紹我國傳統風味的畜產品加工製作方法  
包括肉品/乳品/蛋品等三大類43篇

230元



### 蔬菜加工

介紹本省民間各種蔬菜加工方法  
蘿蔔乾/黃蘿蔔/雪裡紅/醬筍/越瓜脯等  
16篇

120元



### 水果加工

介紹本省常見水果的加工方法  
分為果汁/果醬/蜜餞/乾果四大類41篇

200元

豐年科技叢書  
全省書局有售  
總目錄函索即寄

豐年社

郵政劃撥0005930-0豐年社  
每次郵購另加掛號郵資45元  
台北市溫州街14號 電話(02)3628148