

吃出健康

怎樣吃才能維持身體的健康？我們常說「沒有營養價值或超過人體需求量的食物為「垃圾食物」，那麼飲食應如何避免過多對人體無益的垃圾食物而又能兼顧到人體的營養與保健，以下有幾項是飲食時所應注意的事件，供大家參考。

一、選擇有變化性的食物

人體為了維持健康，需要多種的營養素，而這些營養素包括維生素、礦物質、蛋白質、脂肪、醣類，這些都存在我們日常所食用的食物中。因此食物的選擇可由肉魚豆蛋奶類、五穀類、油脂類、蔬菜類、水果類等五大類基本食物中，每類每日選吃一、二樣交互食用，使食物的變化愈多，會導致營養素缺乏症及某種營養素過多的現象就愈少。

保存食物中所含營養素的方法有：(一)存放冰箱的蔬菜，要用塑膠袋或膠膜封好，以免脫水或乾燥。(二)蔬菜要先洗後切。(三)蔬菜要新鮮，不要存放過久，而減少其中的營養素。(四)洗米次數不要太多。(五)烹煮的時間不要太長。(六)不要為了悅目或鮮嫩而加小蘇打等添加物。(七)食物煮熟後，儘快吃掉。(八)不要一次煮太多。



二、維持理想體重

肥胖者易產生慢性疾病的機會會增加，而且常伴隨著高血壓、心臟病症及高膽固醇等症狀。要減輕體重，必須記住一件事，吃進去的熱量比消耗的少，也就是說必須選擇含熱量較低的食物，或增加活動性來消耗熱量，或二者同時進行。

減輕體重應慢慢減少，以維持每週減輕0.5~1公斤的範圍內，其方法有釐定新的飲食方針，改變飲食習慣以及藉著運動習慣來配合。

三、避免攝取過多脂肪

原則是：(一)選用瘦肉、魚、

家禽類和乾豆類做為蛋白質的來源。(二)適量的食用蛋及肝臟等內臟類。(三)限制或者儘量少攝食牛油、奶油、瑪琪琳、烤酥油、椰子油及用這些油所調製的產品。(四)烹調上儘量以燒、炒、煮和烤的方式代替油炸方式。(五)注意食品上的標示，了解其所含油脂的類別及量。

四、攝食足夠的澱粉和纖維

最好避免吃太過精細的食物，如果醣之單醣類食物，或喝純果汁、蔬菜汁等濾去果菜渣的果菜汁等。都是屬於過分精細的食物。

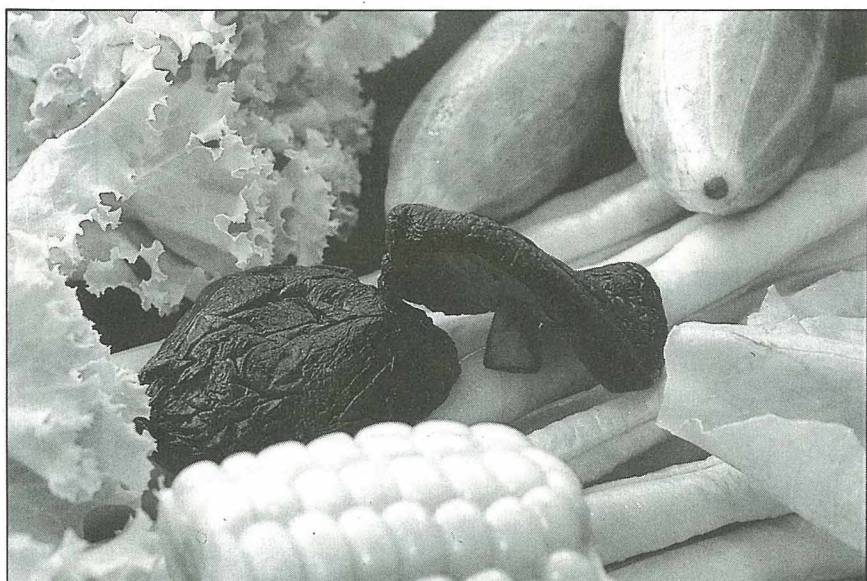
其實多醣類食物比單醣好，

單醣如糖，除了供應熱量外，幾乎只含極少量的營養素，通稱高熱量食物。多醣類如五穀、麵、饅頭等麵粉食品，除了含熱量之外，還含人體所需要營養素，增加飲食中多醣的攝取，還可以同時增加飲食中纖維的量，攝取含高纖維的飲食，可以減少一些慢性疾病的發生，如便秘、結腸癌，大腸癌，高膽固醇的罹患率。所以日常飲食中，應多吃有足夠纖維的蔬菜、水果和全麥麵包、全穀類（如糙米）等食物。

因此在控制體重以達到理想的飲食中，醣類比脂肪有利，因為等量的油脂及醣類，醣類所含的熱量，僅約脂肪的一半。

五、避免食用太多的純糖

吃太多的糖，最大的壞處是造成齲齒，但是糖和齲齒的最大關係是糖殘留在牙齒上時間的久暫，而不是吃糖的多少。因為殘留在齒上的糖，受細菌作用把糖分解成抗酸物質，先在琺瑯質作用，接著侵入象牙質，再侵襲髓骨質腔，以致造成齲齒或牙齒脫落。而且含糖量高的飲食，因過度攝入熱量，易造成體重過重或



肥胖，可能導致罹患糖尿病。

六、避免食入太多的鹽

過多的鈉（食鹽的主要成份），會導致高血壓，更是高血壓患者的最大威脅。學習品嚐不加鹽的食物，烹調時儘量只用少量的鹽，限制含鹽多的食物之攝取量，如炸洋芋片、爆米花、胡椒鹽、醬油及醃製泡菜等，以及注意食品標示，以瞭解所添加之鹽量。

七、喝酒宜淺酌忌牛飲

喝酒過多，會降低食慾，減少營養食物的攝取及常有維生素

和礦物質缺乏等症狀，並增加肝硬化症的機會，而且會對消化道粘膜產生刺激而影響其功能，因而導致食道癌及神經系統的退化性變化。所以切記：喝酒宜適量，切勿牛飲。

八、保持愉快的心情

情緒的好壞，不僅直接影響食物的口感及消化，間接會導致身體的不良狀況，如胃病、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等，皆是情緒所引起身體的疾病，所以每當食用食物時，必須保持愉快的心情，才能維持身體的健康。

鄉間小路 廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

台灣的蝴蝶

介紹彩色蝴蝶圖說一二〇種，蝴蝶標本採集及工藝品製作、蝴蝶工藝品外銷、蝴蝶谷、蝴蝶保護，中英文對照說明，附台灣產蝴蝶總目錄全書一六四頁，每本精裝二五〇元。

豐年社

郵政劃撥0005930-0 豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元

助聽器 40年老店 值得您信賴

集世界名品 * 留美專家 主持驗配
獨一專門店 助聽器世家 541 3525
台灣電氣企業 551 2525
台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。
從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449 宏慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881
06-6328339

新書代售

千瑞壓花	350元
366天生日花占卜	299元
中國竹類彩色圖鑑	800元
吃在台北	600元
原色台灣藥用植物圖鑑(1)	860元
原色台灣藥用植物圖鑑(2)	1,000元
原色台灣藥用植物圖鑑(3)	1,000元

豐年社 台北市温州街14號
服務電話(02)3628148