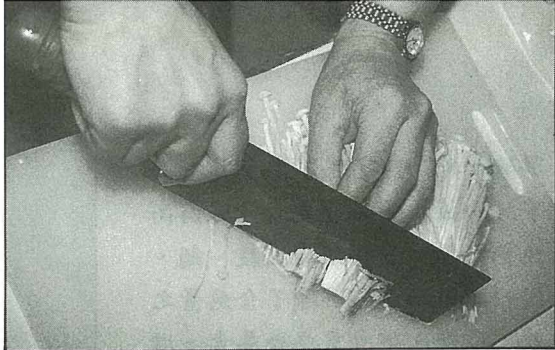


醫生的話……



主婦的手，掌握全家人的健康。(林嵩展／攝)



美味的九孔，來自無污染的水域。(寧雅／攝)

1. 病從口入

我們生活在熱帶的台灣，在還沒有公共衛生及醫學未發達之前，夏天是很容易生髒氣而導致生病的，『病從口入』也是一種夏天飲食衛生的戒律。我們如何從外表來看食物衛生呢？

(1)食物儲存：生鮮魚、肉應放置在冷凍庫裏，食物在室溫過久，蛋白質受細菌腐化，味道會生變，海產會失去纖維口感，而成糜爛一團在口裏。而獸肉則會生黏液，入口有氨味。水果類會軟化，怕的是像大西瓜，刀子切口最易受污染，時間一久，細菌繁殖過量，吃了容易下痢。民衆可觀察飲食店的冰箱及海產陳列的攤架上。

(2)容器污染：洗碗水也是細菌的媒介，以地下水或來路不明的髒水洗碗是很危險的，而一桶水洗一天的碗也太可怕了。

(3)製備場所乾淨否：食物的殘渣及油污四處灑滿灶頭，廚房的地上是蟑螂的天堂，也是病原的媒介場所。

(4)廚師的手：不良的衛生習慣，以手擦衣服，上廁所手不洗乾淨等等小動作就是衛生與否的表現。

(5)涼拌的食物：以手抓捏再放置在自助架上的涼拌食物大部份都是污染的，吃了很容易食物中毒而拉肚子。

(6)烈日下，蒼蠅沾過的食物不能吃。

2. 飲食為何需要變化

人類需要不同的營養素以維持身體的需要。醣、蛋白質、脂肪三大營養素可供熱量外，蛋白質還可補身體，增高，發育，提供毛髮生長，脂肪還可以合成人體一部分的激素，而維生素可當輔酶來調整身體的新陳代謝，礦物質則可助身體骨骼的形成為各種營養素，然後，再形成身體的一部分。所有的食物只能提供一部分營養，所以需要不同食物，才能達到身體的需求。

另一方面同一類食物也要有變化，比如先吃某種水果，也可能攝取不到其他的維生素或礦物質。同一類食物要變化，在營養學上稱為代換。

由於農業上使用農藥愈來愈多，造成了環境的污染。加上人們把工業廢水引入河流而流入大海，原本潔淨的深海魚類也受重金屬污染，這時即使被衛生當局檢出，也因為市場無法管制，而可能流入我們家裏的餐桌上。因此，減少每天吃同一市場買的同產地食物，可以分攤我們的風險。

3. 清涼飲料

20多年前，當作者還是小學生的時候，那時一般人生活還是很窮，大部分同學帶水壺，少部分同學沒有錢，連水壺都沒有著落。現在不一樣了，大部分同學都有零用錢，口渴喝飲料

變成是很平常的事了，如此常喝飲料是好還是壞呢？

在吃飯前喝了含糖飲料後，血中糖分會上升，人們就不太覺得飢餓，於是正餐就減少，造成營養不均衡，可能使得維生素、礦物質就相對地不夠。假如在兩餐之間飲用，那就不太容易影響食慾了。

可是喝開水與喝飲料最大的不同點就是熱量，飲料每100cc平均含50大卡熱量，每天多喝一瓶300cc的飲料，可增加150大卡，一年下來可增加8公斤的體重。相對地開水中沒有熱量，喝得再多，也不會增胖。

當然飲料中，視其原料，會有不同的營養素，如一些清淡果汁，有30%的原汁；而咖啡、汽水、可樂中主要就是糖份了，其它的配料有色素、抗氧化劑等。

幾年前有一幅廣告，可以來描述飲料，上面寫著你所喝的飲料是肥料、染料、香料與水的混合而已！

4.退火的楊桃

水果中的楊桃是很好的水果，在炎熱的夏天或是感冒時，楊桃是最佳的選擇。楊桃外表不吸引人注目，還未成熟時，它是綠色，成熟時，它是黃色。但是，楊桃橫切，可以看到星星狀的外表，很好看，很吸引人。

小時候，人們生活較清苦，南台灣的飲料就只有3種，一種是紅茶，第二種是楊桃湯，第三種是冬瓜茶，小販以推車進入小巷子，大聲吆喝來招徠生意。

我們鄰居小孩子，一天有1毛錢的零用錢，要存5天才能喝半杯約120cc的楊桃湯，所以非常珍貴，作者在那時沒喝過，因

為父親基於衛生的關係，不讓我們家孩子喝這些小販的飲料，不過大人們感冒的時候，也有以喝楊桃汁來做食物治療。

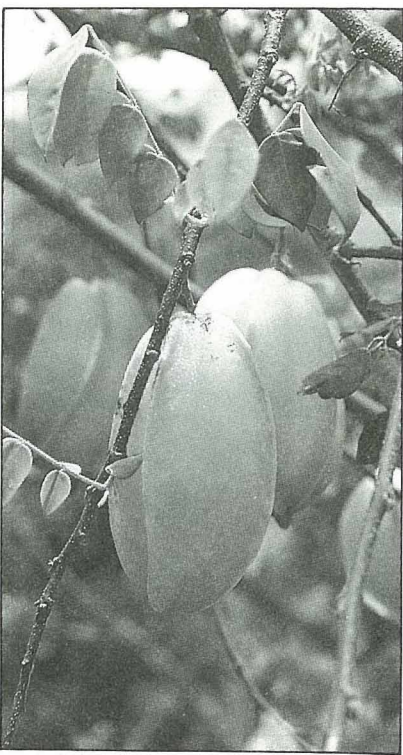
到了初中時代，有一次父親的朋友帶來了一大包的楊桃乾，我們那時才真正喝過楊桃湯，真是清涼爽口，非常好喝。

到了最近，作者發現原來楊桃含有水楊酸，類似阿斯匹靈，所以可以降火退熱，於是有病人或親友說喉嚨痛，或是感冒、口乾，作者都推薦喝楊桃汁或吃楊桃，對於喉嚨沙啞是很有趣。

食物不同的成份有不同的成效，所以能夠治療不同的疾病，或成為一種輔助的食品（這就稱為機能性食品）。楊桃只是千萬個例子當中的一個。

5.夏天的陷阱——啤酒

有人一聽我是留學德國的，就很快的問我說德國人以啤酒



楊桃治喉嚨沙啞有效，是一種機能性食品。(林朝宗／攝)

當水喝，這句話是不是正確。我說正確，因為德國的啤酒品質較好，沒有添加物，品牌上千，各有千秋。

在不產葡萄酒的地方，人們多以啤酒伴正餐；日常生活中，啤酒是相當普遍的飲料，但也有少部份德國人，是一滴酒都不沾的。

啤酒是大麥產地的一種古老飲料，當人們在嚐過大麥久放發酵後的汁液後，開始研究如何製造啤酒。所以啤酒是北方歐洲的最熱門飲料之一。發酵之外，還有「或布」加入其中，又稱啤酒花。

由於酒精含量從1%~10%不等，看發酵的方法而定。因此，啤酒是酒，不是清涼飲料，未成年人不能喝。即使每天都喝啤酒的南方德國人，喝多了啤酒也是會醉的，所以勞力階層的人們，有一種稱為小輪子的飲料，就是以啤酒加等量的汽水泡成的。

我們不鼓勵人們喝酒，因為在德國有一半以上的成年人有脂肪肝，這與喝酒有相當密切的關係。喝啤酒酒醉後一樣會敗行劣現，令人生厭，尤其嘔吐滿地，甚至造成車禍，更是害人害己。另外啤酒也有相當的能量，也是肥胖的原因之一。

當醫師的我，會怎樣對付喝酒的病人呢？假如尿酸過高，三酸甘油脂過高，那麼酒應減半了；有糖尿病，應把酒列入熱量計算，患有心臟血管疾病，假如在應酬或是睡前喝一點，我不反對，因為它會增加心臟血管的保護因子——高密度脂蛋白。所以當醫師不是樣樣說不，而是站在病人的立場來作行為修正，才能達到治療的目的。