

從家庭主婦與社區教育做起 何博愛博士侃談 營養養生之道

在美國從事公共營養教育推廣工作 20 多年的何博愛博士，十分了解社區營養教育亟待扎根。由幫助個人重視自體健康，明瞭食物營養的基本原理著手，繼而建立預防保健的觀念，則國民身強體健的理想指日可待。她深深以為“媽媽包括婆婆、奶奶在內，是食物的看守官”，如果從小養成良好的飲食習慣，一生受用不盡，因此她一定要把最好的營養與保健觀念介紹給在社區的群眾，尤其是婦女們。

何 博士原在我國農復會工作，後赴美攻讀家政及營養學，得博士學位後，從事大學教學研究。她篤信基督，熱心服務社會人群。最近適逢她返國之便，能夠訪問她，實為一難得的機會。

社區教育

在美工作期間，何博士經常與媒體包括電視、廣播、報章、雜誌等聯繫，不定期接受採訪，並發表飲食專論，全力促銷營養保健理想。期待男女老少充分具備營養概念。

美國共有 3,000 多個縣單位，每縣與美國農部及當地的州立大學合作有一長期性的公共營養教育推廣工作計劃，目的在使校園外的老百姓獲得基本營養知識，促進國民健康。社區推廣人員經教師訓練和在職指導下，在市區推廣群體的營養教育，普通是每週講習示範一次，連續 6 星期之久。這種草根層面的社區營養教學成績良好。在美國加州的洛杉磯縣也有這種推廣教育。何博士是該縣教學訓練人員之一。教材方面，不僅英文教材齊全，也翻譯成西班牙文、中文、越南文

、韓文等，對當地不精通英語的居民推廣營養教育，不餘遺力。

何博士自加州大學退休後，仍不忘情推廣教育，目前在洛杉磯縣當社區義工：帶老人看病，充當翻譯，當司機，提供老人餐會飲食食譜的編製和講解。及在教會裡幫點小忙。她深深以為“媽媽包括婆婆奶奶在內，是食物的看守官”，如果從小養成良好的飲食習慣，一生受用不盡，因此她一定要把最好的營養與保健觀念介紹給在社區的群眾，尤其是婦女們。

何博士是營養推廣先進。常自喻為“橋樑”，就是透過這條無私的友誼之橋，將珍貴的知識撒佈人間，造福市民。通常的研究文獻，一般市民不易了解，經過淺易的解釋及和當地飲食習慣的配合，老百姓才能明白及接受新的知識而應用在日常飲食生活中。

營養養生

何博士說：老祖母時代，民生趨向省儉或較不豐裕，或沒機會接受營養教育，有一口飯吃就心滿意足，並不多求，未能重視藉食物作保健之道。因此，老人

家在 65 歲時即顯老態，50~60 歲過世者不計其數。今天，普遍重視營養與保健，不僅活得長壽，也要健康，有命無生沒有多大意義，這種觀念中美皆然。

何博士推薦的營養觀念十分別緻，她將人體吸收營養的過程譬喻為大地逢甘霖，小雨緩緩地下，土壤可以充分地滋潤，表土也不會被沖刷；定期定量施用肥分，鈣、鐵、氮、鈉、鉀、磷等元素都不缺；除草整地不費心力，種子發芽也順利，植物生長更旺盛。換言之，飲食不求山珍海味，攝食卻不宜偏頗，也不宜暴飲暴食。沒有一種食物是十全十美的，要充分均衡地攝取從食物供應的營養，有足夠的營養素和適當的熱量，才有助於整體的健康，需要是應該補足的；但某種元素過多了，則弄巧成拙。認識食物，均衡組合，猶如拼圖，拼成各式各樣的營養組合，就是善用食物的營養觀念。

健康之道

身體硬朗，精神愉快，生理與心理皆康健，才能享受美好的人生。何博士建議八項要點，提供讀者參考。

- (1) 起居正常 早起早睡，用餐時間定時。早上吃得豐盛，午餐吃得飽，晚上吃得少。喝酒適量，少吸煙，最好不抽煙免得害己害人，讓普通食物充當營養的來源。
- (2) 運動適量 每天有固定的活動量，血液循環良好，肌肉及骨骼也健康。
- (3) 舒解壓力 壓力有好處也有壞處，凡事看得遠一點，衡量輕重

，調適得當，壓力即可迎刃而解。最少也可以相當減低。

(4) 適應環境 生活在日漸被污染的環境中，努力做一個適應者，設法避免被空氣、用水、燥音等污染，以保護身體的健康。同時也應積極設法減少污染的來源，使自己的生活環境得到改善。

(5) 心理健康 謹防精神受威脅，宜小事化無，大事化小，對人生的看法要正確，即使外人給予自己不公平的評論，坦然處之，雖然，你不一定同意接受別人的批評。

(6) 控制體重 體重過高，心臟負荷大，容易惡化為慢性病。體重過輕，恐有營養不良之虞，疏忽不得。

(7) 後天努力 先天遺傳基因無法控制，但後天的身心保健是可以追求的，不要忘了隨時珍惜自己，照顧別人。

(8) 飲食選擇 昂貴的食物營養未必價值高，巧烹調是其秘訣。以植物性食物為主，動物性食物為輔，調理出色、香、味俱全的食物。

飲食指南

每天要如何正確地選擇三餐的食物，來維持身體的健康，可由「金字塔式的飲食指南」上清楚地了解其重點。食物攝取的先後次序，宜由鞏固健康基層的食物優先攝取：1 碳水化合物 2 蔬菜水果類 3 蛋白質食物，包括牛奶及乳製品，和乾豆、核果類。4 最後少量脂肪、糖類。如上述各組食物供應足夠，維生素和礦物質也自然被攝取。



■資深的營養教育學者—何博愛博士。

年長人士，營養攝取更不宜疏忽，由於其本身消化吸收能力減弱，應多量多方攝食複方碳水化合物如米麥、五穀、山藥、馬鈴薯、芋類等食物。其實雞蛋是十分理想的食物，吸收量高幾達 90%，而且熱量少。牛奶的鈣質或帶骨小魚、罐裝沙丁魚（連骨進食）、用石膏凝結的豆腐、乳酪、發酵乳等等食物均可優先攝食。蔬菜類與水果類提供豐富的維生素、礦物質與纖維，更不可短少。年長者不必硬性規定一日三餐，少吃多餐更為理想。至於一般健康的成年人，每天所需要的食物份量，換算為國人熟悉的單位，約略介紹如下：

- ① 五穀根莖類（3~6 碗），每碗約米飯 1 碗（200 公克），或中型饅頭 1 個，或土司麵包 4 片。
- ② 奶類（全脂、低脂或脫脂均好）（1~2 杯），每杯為 240c.c.，或乳酪 1 片（約 30 公克）。
- ③ 蛋、豆、魚、肉類（4 份），每份為 30 公克的瘦肉或家禽或魚類，或豆腐 1 塊（100 公克），或豆漿 1 杯（240c.c.）或蛋 1 個，或煮熟乾豆（如大豆、眉豆）2/3 杯，或花生醬 4 湯匙。
- ④ 蔬菜類（3 碟），每碟約蔬菜

100 公克。

⑤水果類（2 個），每個的中型橘子、蘋果、香蕉或番石榴約 100 公克。

⑥油脂類（2~3 湯匙），每湯匙油約 15 公克。用在烹調中。

但應視個人體型及活動量不同，仍可依個人需要適度增減五穀根莖類的攝取量，且每類食物的選擇應時常更換。如體重經常在理想範圍內，表示食物熱量足夠應付需要了。青少年、孕婦及哺乳的媽媽可加增各組食物的攝取量。

實例驗證

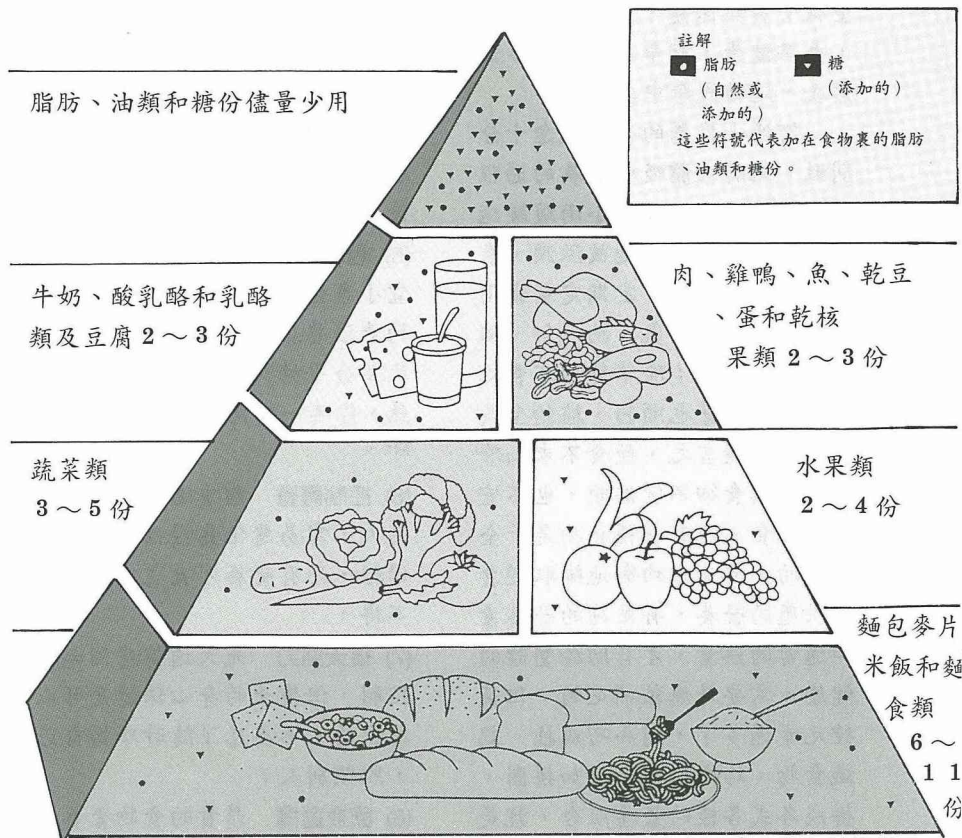
1. 少熱量 人在中年後，由於生活較安定，少活動，熱量消耗少，吃進去的消不掉；加上物質條件改善，交際應酬的機會大增。漸漸地，體重增加了，各種慢性病也紛紛出籠，包括糖尿病、心臟病、中風、高血壓、骨質疏鬆症、痛風、風濕病症及某些癌症者與飲食有密切關係。

困擾人的慢性病如體重過高，膽固醇偏高，血管內壁淤塞，血液運行不順，因而輸送氧氣、養分到身體各部份的功能減低，健康大受影響等等。

何博士建議少吃油、糖、鹽，多吃五穀的複方碳水化合物的食物（單方碳水化合物指糖類而已），如麵包可選全麥或半全麥；米飯選擇糙米或胚芽米。膽固醇是腦細胞液中成分之一，是維持正常新陳代謝必需的一員，也是細胞分裂的重要原料之一；也是荷爾蒙的必需成分，因此，恐懼膽固醇的心態應調整，可適量

金字塔式的飲食指南

每天的食物選擇



Source: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health & Human Services 1992

Los Angeles County San Gabriel Valley Comprehensive Health Center

洛縣聖蓋博谷區營養推廣組 Lucille Wang M.A. R.D. 譯

攝食蛋黃、內臟等食物。只有動物性的食物，才有膽固醇，植物性的食物是沒有膽固醇存在的。但完全吃素的人，身體也會自製適量膽固醇以應需要。

2. 吃蔬果 維生素及礦物質大部分均由植物性食物而來，尤其是深黃與深綠色的蔬果，例如胡蘿蔔素含在胡蘿蔔、南瓜、甘藷、黃桃、木瓜、芒果、青花菜、菠菜、茼蒿、甘藷葉、甘藍、青江菜等，何博士建議多優先攝取這類蔬菜，藉以促進身體的健康。而且蔬果的熱量不高，又富纖維質，可放心多吃用。

3. 多纖維 纖維質在體內形狀若

海綿，吸收水分力強，它可以帶出人體應除掉的廢物或毒素。20年前，營養教學沒有特別重視它，今天它可是很熱門的營養學成員。

常見的溶解性纖維質的食品有麥片、乾豆類等，不溶解性的纖維如米或穀糠、芝麻及芹菜莖等。常吃富含纖維性食品，對腸胃健康大有益處。

最後何博士說：大腸癌患者大多由於忽略攝取高纖維性的食物，建議一般人吃西瓜、橘橙等水果或纖維質多的蔬菜，不宜吐渣，就是最穩當的攝取高纖維食物的方法。