

吃的營養學觀

均衡的飲食→均衡的營養→正常的生命現象調適→健康生命

人乃為生而食，為維持生命，需賴之以飲食，需賴均衡飲食中所供給的許多種營養素以維繫人體的生命現象，此乃飲食與保健之道。

健康的重要

人生的旅程，希望活得健康長壽，必需有一個很好的身體。俗語說：「健康不是一切，但沒有健康就沒有一切」，「有健康，才有希望」，「健康身體，奮鬥本錢」，都是在形容健康重於一切的比喻。

吾人都希望活得健康，健康是你我他的權利，這種權利不容他人可以剝奪，但是要保有健康是每個人自身的責任也就是要時時去追求，去經營健康，才能擁有健康，享受健康，並進而推廣健康，讓周遭更多的親友得以擁有健康，也能享受健康。

健康長壽三養

希望活得健康長壽，不是靠大補丸大補藥，而是靠三養，也是我個人一向的主張，這三養就是營養、保養和修養，而營養為三養之首。

何謂營養？營而養之，為生而食，為延續生命現象而食，但要為健康而吃，要吃得對，故營養乃「人體由外界攝取適當的物質，以繼續其生命現象」之謂。

飲食營養均衡與健康

為繼續人體生命現象，並不是靠藥物，而是靠營養素；所謂為生而食，即是為得到食物中的營養素以繼續人體的生命現象，所以基本上每個人的飲食目的都是一樣的，即為得到食物中的六大營養素以繼續人體的三大生命現象，而這六大營養素來自於由五大類食物或六大類食物所組成的均衡飲食。因此，追本溯源，為擁有健康的生命，需賴之以均衡的營養，均衡的營養則來自於均衡的飲食。

飲食生活與生命有密切的關係，有均衡的飲食才有健康的生命，因此要重視飲食生活。重視即表示要吃得對，為健康而吃。

飲食營養不均衡與疾病

人乃因食而生，人人皆需賴均衡的飲食才能健康，如果飲食不均衡則會得病，故俗語說：

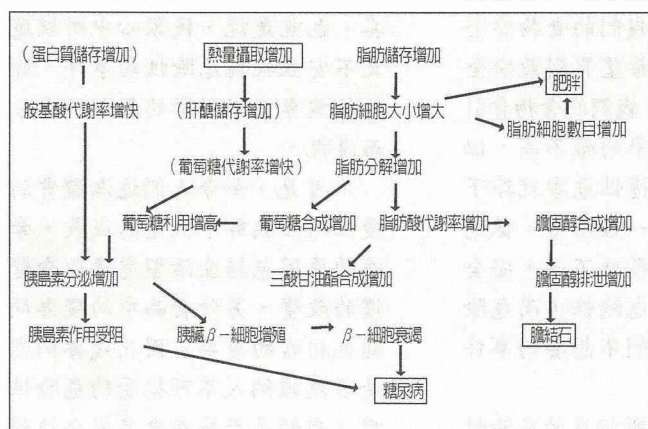
「吃得不均衡，吃得不對——吃的食物有三分之一維持你自己的生命，另外三分之二維持醫生的生命」，「you are what you eat」，「吃什麼，像什麼」等，均在表示人的健康或疾病罹患乃受到飲食的影響。

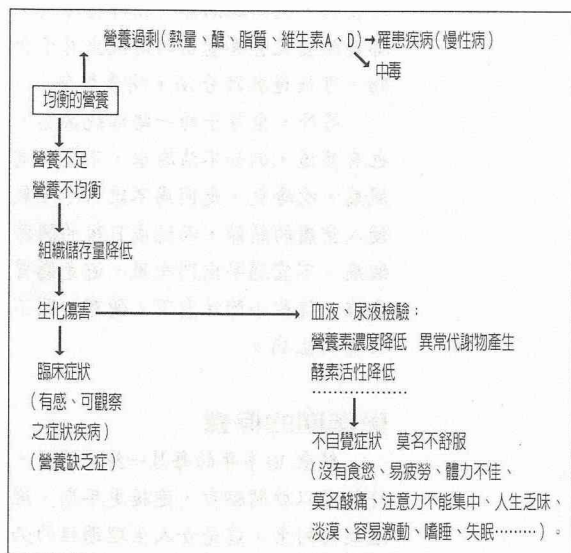
飲食不均衡所引致的疾病，甚至使人類縮短壽命，常不為人所重視。因為飲食不當所引致的疾病，並不會馬上顯現影響，可能要延遲3、5年，甚至10年或更長時期，才會使人致病。因此易為人所忽視。

這些疾病俗稱文明病，或所謂慢性疾病，如癌症、腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓、痛風、肥胖症等，其病因已被証實多因飲食不均衡所引起，如肥胖症、糖尿病、膽結石乃因過多熱量攝取的結果。

飲食不均衡與生化傷害

飲食不均衡會導致種種文明病，其為有感及可觀察或易診斷的病症，但文明病出現的前兆，俗稱生化傷害，則不易由臨床觀察檢測而得，其所表





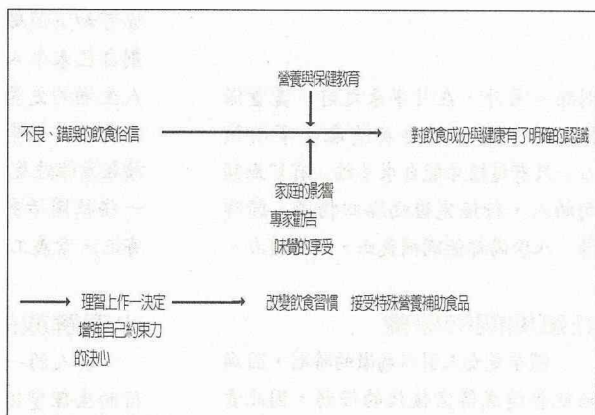
現出來的各種不自覺或無感症狀，或只能意會而難以言傳的莫名不適感，如欠缺食慾、容易疲倦、體力不佳、莫名酸痛、注意力不能集中、人生乏味、淡漠、容易激動、嗜睡、失眠……等，這些種種的不自覺症狀或不舒爽，亦多因飲食不當、飲食不均衡所導致，因此要重視每日的飲食生活，避免因飲食不均衡所引致的生化傷害以及疾病的罹患。

營養不平衡的主要原因

導致營養不平衡的主要原因可概括如下：

1. 隨便吃，依傳統的飲食方式不自知的吃。
2. 偏食、挑食。
3. 因營養不良所引致的食慾不佳而導致的質量不足。
4. 牙病、假牙裝置不當。
5. 對某些食物的神效，相剋或禁忌的俗信。

的食物，改變導致飲食不均衡的種種不良飲食觀念或習慣。



2. 營養補助食品的適量補充。

為彌補飲食不均衡所欠缺的營養素，及為因應特殊生理狀況、特殊嗜好及生活於特殊環境，以及為保健、預防疾病及改善體質等種種需要，需適量補充營養補助食品，如蛋白質、維生素C、E、β-胡蘿蔔

6. 不當的藥物進補。

以上種種原因均可能因為食物的種類太少，而營養無法均衡或影響營養素的吸收利用。

營養不平衡的改善方法

營養不足、營養不平衡時，其改善方法有二：

1. 飲食均衡，選吃多種類有變化

素、鈣及卵磷脂質等。

健康保健之道

維持正常或增強人體的免疫能力，才能促進健康，活得長壽；有健康的身體才能享受愛情，追求成就，心滿意足，作一個快樂的人。而要維持正常或增強免疫能力，有賴三養，即飲食營養均衡及適量補充食品的「營養」，和維持理想體重及適度運動的「保養」，以及保持達觀、進取、快樂工作的「修養」，三養均衡發展，自然可維持正常或增強免疫能力而得以健康。一個人免疫正常，亦會對身體造成一種好的迴饋影響，如幫助維持理想體重及心情的爽朗。

擁有免疫生活，才有健康生命，免疫乃由生活中的營養、保養和修養尋得，可生活在免於種種慢性疾病或傳染性疾患的侵襲之中，這就是「免疫生活，健康生命」，也是我個人常深信的「免疫在生活中，生活在免疫中」的真諦。

營養學－實踐的生活應用科學

吾人賴之以健康的三養，端賴個人去追求，如此自可獲得健康，享受健康，也才得以實現我們人生的追求之樂。

