

# 如何吃出健康

**現**代的台灣人，食物大多不虞匱乏，但各種慢性病、癌症、心血管病症等，嚴重威脅著我們的健康。所謂「病從口入」，問題的癥結便是在我們的飲食。因此，保健之道首在避免各種污染物質進入我們的體內。食用健康營養的有機食品將是您獲得健康的根本。在食用有機食品的前提下，我們的三餐究竟要如何調配才能吃出健康呢？

## （一）早餐：吃的好

「胡蘿蔔＋蘋果」榨汁後，加上人體三寶：1. 啤酒酵母 2. 卵磷脂 3. 蛋白質；此飲品對於脾胃虛弱之病患尤其具療效。（若材料不足也可用有機豆奶＋人體三寶代替）

接著，再來盤拌有醋的有機芽菜或豆苗生食，再加上有機堅果：松子、腰果、南瓜子、小紅莓等。

- 松子：含有豐富的維生素，能活化腦細胞，及補充熱量。
- 腰果：能加強脾臟及腎臟的功能，及補充熱量。
- 南瓜子：能預防男性的攝護腺癌，及增強肝臟功能。
- 小紅莓：能降心火、補血及利尿。

若您的食量較大，可再加上全麥麵包及小米粥。

- 全麥麵包：含有礦物質“鎂”，可穩定情緒。對於糖尿病及心臟病患者極有幫助。
- 小米粥：「小米＋桂圓＋枸杞＋白木耳」小火熬煮成粥後，再淋上天然高粱糖蜜食用。

- 小米：對脾胃相當有益，尤其胃酸過多或胃下垂的患者；小米能讓您的胃液恢復正常的分泌。
- 天然高粱糖蜜：是體弱胃寒之人的最佳補給品；尤其晚上睡覺容易磨牙或流口水者，食用後便能有所改善。

## （二）午餐：七分飽

午餐對於西方人來說是不重要的，只要幾片土司、麵包或生菜沙拉就解決了，這點是值得我們國人學習的：因為我們的午餐都吃得太多了。若午餐吃多了會使胃充血，若胃充血了則會使腦神經疲勞，腦神經一疲勞就會使人昏昏欲睡、精神不振。

所以，為了使大家工作更有效率、能量更充足，建議大家午餐吃有機的「芽菜沙拉」，配上有機的活菌味噌湯，因為有機的芽菜裡含有豐富的維生素、天然酵素及礦物質。

接著再食用全麥麵條或是明日葉麵。

- 明日葉麵：富含天然有機鎂，可消除疲勞、使您精神充沛，及增加血液含氧量，增強人體免疫力；且具有抗癌的功效。
- 味噌湯：「有機活菌味噌＋有機昆布＋有機海帶芽＋黃豆芽」，有機活菌味噌含有大量的天然酵素，及豐富的蛋白質。

## （三）晚餐：五分飽

一般人大約在下午三點開

始，身體的疲勞狀態就開始慢慢呈現出來了；這時的大腦開始不聽使喚，並且有想睡覺的感覺。要如何消除身體疲勞的狀態呢？這時就要靠營養的晚餐了！

「胡蘿蔔＋西洋芹＋小麥胚芽＋豌豆苗」榨汁；此飲品能補充您一天中所流失的維生素，讓您迅速的恢復體力。

接著來碗糙米飯或是雜糧飯，配上綠色的蔬菜、芽菜、及有機的活菌味噌湯；便能使您消除一整天的疲勞，且睡覺時，不會再增加身體的負擔，當第二天醒來時，將又是充滿活力的一天。

- 糙米飯：糙米含有豐富的維生素E群、B群；尤其是維生素B6能夠促進血液循環。
- 雜糧飯：內含有機種植之糙米、黑野米、去殼裸麥、去殼燕麥、紅小麥、去殼小麥、去殼蕎麥、珍珠麥（小薏仁）等。裸麥、燕麥：有淨腸的功能。珍珠麥＋糙米＋黑野米：養顏美容、淨腸排毒。紅小麥：能降心火。
- 蔬菜：以綠色為主。最好是地瓜葉、菠菜或豌豆苗。
- 生食芽菜：苜蓿芽或黑豆芽拌醋生食。

若您的三餐皆食用有機的食品，且按照早餐吃的好、午餐七分飽、晚餐五分飽、宵夜不必要的飲食習慣，而且不忘隨時補充一杯天然的藥草茶；您的每一天都是健康且精神百倍的！