

# 養生座談

主辦：鄉間小路月刊

講題：生機飲食健康法

主講人：桃花源自然世界 劉振君女士

時間：民國86年6月3日

記錄整理：鄭昕怡

攝影：張珮瑜

洪筆鋒社長：生活在現代的社會當中，雖物質文明進步，飲食趨向多樣化、精緻化，但在追求活的更健康、長壽的目的之下，不免有些人會懷疑：每天三餐是否營養均衡？是否合乎養生的法則？今天我們邀請從事推廣生機飲食已有6年時光，桃花源自然世界負責人劉振君女士，和大家談談飲食對於健康的重要性，以及如何才是生機飲食。

**首**先，我要先介紹「健康」的定義，所謂的健康，是指生理、心理以及精神狀態所達到和諧程度，可區分為10級；最高級10級的人，看來充滿生氣、活力，洋溢幸福與快樂，6~9級則也仍屬佳境，體質還不錯，5級的人，感覺不太舒服，但找不出病因，到了健康狀態在2、3級的人，可能已經罹患官能疾病，必須長期服用藥物了。

影響健康的要素，大別為生活方式與環境因素，生活方式包

括飲食與運動的影響，而環境方面，則可能和空氣與電磁場有關，簡而言之，健康可以說是一種過程，很多人往往犯下了「不見棺材不掉淚」的錯誤，平時不注重自己的健康，等到生了病，才慌慌張張投醫，有一些疾病，如癌症、肝炎、高血壓，不事先的預防或控制的話，常常就會造



■豐年社洪筆鋒社長(左)，向大家介紹桃花源自然世界的劉振君小姐(右)。

成令人遺憾的結局了。

根據美國國家科學院的調查指出，六成以上的慢性病是由飲食失當所引起，其中的原因之一，是加工過程，如高溫、油炸、醃漬等，使得營養素流失，或產生致癌物質，而另一個原因，則是吃得太「好」，嚴格的說，是有熱量過高，以及營養不均衡的現象。

過多的動物性脂肪酸、動物性蛋白質，會導致尿酸過高、痛風、關節炎、神經痛等毛病，並

提高子宮頸癌、結腸癌的發生，而為了增加食品色、香、味，及延長保存期限，所添加的種種添加物，則往往造成肝、腎負荷過重，另外，肉類食品中經常殘存的抗生素、荷爾蒙，則有可能造成抗藥性的產生。

現代飲食的另一項危機，則是纖維素的缺乏，在以前，有的人認為纖維素沒有熱量，不能稱為營養素，但近年來，由於研究發現，膳食纖維可以吸收水份、促使糞便體積增大，以及活化腸胃的蠕動功能，使有毒的物質儘

早排出體外，又能使腸道的菌群平衡，因此對於人體健康相當的重要。

接下來要談談「生機飲食」，可能有人會誤解為都吃些生的食物，如生菜沙拉、生魚片等，其實不然，簡單的說，生機飲食(Living food diet)，是不吃動物性，以及受到人工程序干擾，例如含有化學農藥、化學添加物，以及經過輻射、冷凍的食物。基本上以生鮮蔬果為主，不但可以提供身體足夠的營養，還能提高免疫力，根據美國哈佛大學曾經

做過的調查，得出「最佳飲食結構」金字塔，其中金字塔的底部，是五穀，如米、麵，和水果、蔬菜、豆類、堅果類等，建議應該天天食用，至於橄欖油，可幫助壞質膽固醇降低，應經常食用，較上層的魚、雞鴨，是每週幾次，而蛋類、甜食、紅肉類，則應儘量減少攝取。這個調查結果，顯示生機飲食很符合人體的健康需要。

或許，有人會有「光吃素不是很沒營養嗎？」或是沒有美味可言的想法，這有一點偏差。其實我們日常的食物，只要調配得當，照樣可以色彩動人、香味誘人，剛開始不習慣的話，可以從每月幾天開始吃，然後逐漸增加次數和比例，對於吃什麼的疑惑，我在此推薦「發酵食品」的好處，例如優酪乳、乾酪、味噌、醋、紅酒等食品，除了具有特殊的風味之外，由於菌體作用發酵期間，將大分子分解為小分子，使得易於消化、吸收，利用率也提高了，善加運用的話，對於改善體質大有幫助。比如，早上起床喝一杯稀釋的天然醋，可以清理腸胃，將宿便排出；而牛乳經乳酸菌發酵，製成優酪乳之後，不但乳糖被分解，減少過敏現象，而且當中的乳酸鈣，是吸收效果最佳的鈣源，另外，由大豆製成的味噌，則含有豐富的蛋白質。

對於最近的熱門話題，缺鈣引起的「骨質疏鬆症」正因擾著中年以上的婦女。海藻食物，如紫菜等，具有牛奶十數倍的鈣含量，只要懂得生機飲食的要訣，就不必花大錢買鈣片，又香菇、瓜類及葉菜等，含有身體不能缺少的微量維生素、礦物質，如



■劉振珺小姐以投影片，向讀者們解說飲食對於健康的重要性。

鐵、碘、維生素A、B群等，都有維持生理機能的重任。我建議可以用「精力湯」的方式飲用，以保存其最精華的營養。所謂精力湯，就是果菜汁，可以添加各種成份，如小麥胚芽、啤酒酵母、卵磷脂等，使其養份更充足，又不會有肥胖的顧慮。

以我6年來推廣生機飲食的經驗，很多人剛開始是有病在身，或是家人生病，經人介紹，抱著姑且試試的心理來學習這種養生飲食，後來都覺得身體體質有所改善。健康是快樂的根本，希望您已經瞭解了生機飲食對於健康的重要性，並且願意嘗試看看。

#### 交流時間：

1. 問：請問優酪乳的做法？

答：市面上販售的優酪乳，幾乎不是加香料，就是加糖，不太符合生機飲食的原則，其實，優酪乳是可以DIY的，只要將菌種加入鮮奶中，視溫度在室溫下放置20~72小時，就可以了。菌種可以在各地的健康食品店購得，最好是用原種的菌，因為自己保存

的菌種，長時間下來，若有變種或雜菌混入，對於身體不知道會造成什麼影響。

2. 問：請問如何選購有機蔬菜？

答：在生機飲食的要求之下，必須採用有機種植法生產的農產，但目前台灣的有機農業尚在萌芽的階段，不但價格沒有公定行情，而且產量也不固定，蔬菜種類亦有限，有的菜包裝寫著「有機」，但卻不一定真的是有機，辨別上真的是有困難，因此，我們正籌備聯合民間消費者的力量，推動有機認證制度，讓大家購買時有保障。

■

#### 豐年社代售新書 桃花源『生機食譜』

劉振珺·邱美娥著

定價 350 元

郵政劃撥 0005930-0 豐年社

另附掛號資郵 45 元

介紹生機食譜素材 12 類，生機食譜菜譜 82 式，包含米食、生食、熟食、湯點甜點、飲料等，共 120 頁，全部彩色印刷。