

中華天然飲食協會 走過了三年健康路



宗旨：

- 發揮人類愛心
- 根據專業知識
- 普及天然飲食
- 增進全民健康

任務：

- 根據科學知識，協助大眾了解天然飲食在營養與健康上之關係。
- 傳播有關天然飲食與健康之文獻及應用資料。
- 推廣天然飲食落實於生活中。
- 開發天然飲食教育之推廣人力資源。
- 協助天然飲食之友互相支援，以促進會員自組天然飲食研習會。
- 辦理有關飲食與健康之諮詢工作。

多年來，我們的社會由於經濟發展很快，國民所得大幅提高。大家對食品的購買力亦跟著提高，另一方面，食品的樣式愈來愈多，而且傾向於精緻化，因為一般大眾對營養知識不甚了解者很多，以致於使一些與飲食不當有關之慢性病多起來，罹患慢性病者的年齡有年輕化之趨勢。

雖然我們的平均壽命延長了，然而生命品質並不好。追究其因，飲食太精緻，熱量攝取過剩，而重要的微量營養素沒有吃到，是有密切關係。為了協助民眾增加均衡攝食的知識，同時提供天然飲食的資訊，民國83年中華天然飲食協會成立，聘請董大成博士為顧問。

3年來，經陳潤卿及蘇寄萍二位理事長與多位熱心會員的全力參與，協會由初期積極辦理演

講會，包括黃豆與防癌作用、維生素與解毒作用、營養與保健、營養與免疫、食品中的藥物殘留、生食蔬果的免疫作用、兒童飲食行為之形成、魚油對膽固醇代謝之影響、鈣對鐵吸收率的影響及漫談老化等等主題，期望建立會員對正確營養知識的認知；接著展開一系列的天然飲食教室活動，提供健康概念與烹調示範、品嚐，徵求創意食譜，介紹健康食品供應站，透過會員通訊，傳遞天然飲食健康訊息。

值得一提的是，會員來自社會各個層面，有烹

飪老師、營養師、社區愛心媽媽、餐飲廚師、農業界的家政督、指導員及生機飲食的生產與供應者，還有退休的老師，大家在大家長董大成教授的帶領下，學習、交換天然飲食的經驗與心得，它是一個擁有200多人的快樂大家族。



■舉辦有機食品品嚐會，傳播正確的健康資訊。



■加了苜蓿芽、蘿蔔、紫菜的高纖麵包，口感味道特別好。