



為每日飲食打分數

民以食為天」、「吃飯皇帝大」，吃對人們而言，可說是特別重要。但是您可曾仔細想過，自己每天吃了些什麼？究竟夠不夠均衡？是否營養不良？

或許忙碌的您從來沒思考過這個問題，甚至覺得不可思議，每天又是魚、又是肉，不要導致營養過剩就好了，怎麼可能會營養不良呢？

事實上，雖然目前物資充裕，市面上各種食品琳瑯滿目，但有許多是徒具糖分、熱量，並不含有其他營養素的「垃圾食物」，如：在天氣炎熱時，隨手拿一罐可樂或汽水，加上一些餅乾、漢堡，如此就解決一餐。或者您參加喜慶宴會，在愉快的心情下，黃酒下肚，配上美味佳餚，把胃吃撐了，只好省了下一餐。如此起伏不定的飲食形態，讓消化器官停停走走，長久下來，導致腸胃消化、吸收功能減退，營養不良也產生了。

起伏不定的飲食形態，容易導致腸胃消化、吸收功能減退，產生營養不良。請為每日飲食打分數，若有不正確的飲食習慣與營養概念，就應該重新調整。

所以，請您為自己的每日飲食打個分數，若是經常有下列不正確的飲食習慣與營養概念，就應該重新調整飲食生活了。

不良的飲食習慣：

- (一) 經常沒吃早餐。
- (二) 常吃零食(如汽水、蜜餞、核果類)。
- (三) 點菜時，價格及口味取向重於營養取向。
- (四) 經常吃泡麵或煙燻、油炸、醃漬等食物，及罐頭食品。
- (五) 由於牛奶鈣質、蛋白質很高，而把它當成開水般，口渴就喝。
- (六) 吃東西喜歡加辣椒醬、胡椒、番茄醬……等調味料。

(七) 暴飲暴食、喝酒或抽煙過度。

(八) 為了減重，米飯吃得很少，而吃多量的水果。

(九) 常吃蹄膀、肥肉、內臟類。

不正確的營養概念：

- (一) 魚翅、燕窩、鮑魚，價格昂貴，所以營養價值一定非常高。
- (二) 糖尿病是因為糖或甜食吃太多所引起的。
- (三) 其實飲食不均衡也沒關係，可多吃些維他命來均衡。
- (四) 朋友生病住院，最好帶些高蛋白奶粉、雞精，或是熬的排骨湯，可讓他補補身體。
- (五) 發燒時，因為身體虛弱，所以最好不要進食。