

科學的進步，生活水準的提高，逐漸趨使現代人對飲食的要求與講究，歸納起來約有下面幾項風尚：一、可口美味；二、適合貯藏；三、調理簡單；四、顏色美觀；五、運搬方便；六、食量少而熱能（卡路里）多。

捨營養而就美味

首先，我們談到可口美味的需求。現代人對可口美味的要求，顯而易見地我們可由日漸精白的米粒或麵包得窺端倪，粗製的全粒五穀如糙米、麥類等，逐漸使得慣吃細緻食品的現代人感覺不適，於是，藉著機器層層的輪轉，把粒粒晶瑩的白米送到消費者的手中。殊不知，層層脫去的糠皮也正是現代人日漸缺損的維生素、纖維及礦物質。

「全粒五穀」

是健康永遠的需求

一般而言，動物性食品比植物性食品來得可口美味，在此情形下，若選擇適口之美味，則唯有犧牲原始植物性食品各種營養素，只留下澱粉及少量蛋白質供給食用而已。另一方面，動物性食品的攝取量也在不知不覺中逐日增加，如肉類、魚、奶油、牛乳等，這些食物都含有較多的動物性脂肪，體內動物性脂肪的量多，則血液中的脂質增高，心臟病、肥胖及其後遺症等現代病也就伴隨而至了。油脂食物的細膩滑質加上所含熱能很高，正投現代人飲食之所好，也難怪消費量會逐日看漲。

不單如此，由於甜食也是大數人拒絕不了的誘惑，尤其小孩更是「食有獨鍾」，使得各種含砂糖的食物充斥市面恆久不衰，更甚者，據聞台北市有幼稚園或托兒所的午餐以供應含糖的白飯而廣為招徠。然而，食用這些食物，除了滿足些許快適的味覺和獲得熱能之外，別無他種營養價值，應視為可怕的食物甚而避之唯恐不及才是。

我國人的砂糖消費量年年增高，在營養學上看來實在是件引以為憂的事。可口的油質食品漸漸取代了無味的澱粉，更取代了許多令人不適，價高且無法吃飽的蔬菜。這是現代人最具特徵的飲食傾向。

迅速實簡的現代加工食品

其次是有關適合貯藏的問題。處在「天涯若比鄰」的現代社會裏，生產者借著發達的運輸工具，將產品遞送到千里外的消費者手中已非難事，而如何在運送過程中，將食物做適當的貯藏才是最重要的課題，罐裝食品就是適時採用的一個方法。由於欲經罐裝的食物皆需加熱，連帶破壞了許多營養素；或有罐裝食品加入防腐劑以防食物在短期內腐敗，而這些食品添加物也將引起對人體的損害。



此外，生活方式的改變，分秒必爭的社會越來越使得個人用膳的時間儘量縮短，因此，簡便迅速的食品逐漸受到家庭的歡迎，而如速食麵等的速食食品都是先經過油炸等加工處理後再輾轉至消費者手中，當然，油炸過程中自不免有營養素的散失。電視晚餐的廣受沿襲，有誰曾費心思注意到吃進的只是些不甚營養及附有防腐劑的食物呢？！

「秀色可餐」用在現代人食物上真是非常妥切的，適當而鮮美的顏色，足以使消費者眼見該物而垂涎，這是許多生產者之所以千方百計欲將食品加以染色的理由，可想見各種顏料色素的需要量也在增加中，這些色素的攝取，除了勢將危害人體以外，有誰還能奢望其營養價值呢？！

爲了求得搬運上的方便，不惜經由種種加工，使產品容積減少，如稻米的精製可同時預防蟲類或黴菌滋生，而處理後產品的缺點已如前述。

現代化食品除了更要求色、香、味俱全，易於貯藏和搬運之外，另一較大特徵是把能量濃縮，把以前需要許多粗產物才能獲得的能量，經由機器處理集中，使現代人只需食用少量就能得到許多卡路里。例如將甘蔗變成砂糖，也就是把甘蔗的卡路里都濃縮在

砂糖中，而後用砂糖做成各種飲料、汽水或各種甜食，間接進入人體造成危害。附帶一提的是，現代人對興奮劑的需求，已使飲料中的咖啡因也慢慢地在侵蝕人體。

現代飲食和現代病

總而言之，現代人的飲食趨向，由於漸漸偏傾攝取多量的動物性脂肪和砂糖，而有維生素、礦物質不足的現象，這即是所謂「現代病」（如心臟病、糖尿病、癌症等）越來越多的原因。此外，食品加工也嚴重地破壞微量元素如鐵、錳等的存在。

原始食物中或許仍含有許多到目前尚未得知的稀有物質，其量原已稀少，一經加工必然也就蕩然無存了。再舉一常見的例子來說，黃豆是營養價值很高的食品，然而現代人幾乎無福消受全粒黃豆，所食用者都是其加工後的產品如沙拉油、豆腐等，而這些加工產品惟剩油質和蛋白質而已，其他若有幸保留些許營養素也是微乎其微，就連原本豐富的維生素E，在沙拉油中亦所剩有限，更遑論如磷脂質、皂素等原已微

量的物質了。由此可知，這樣精製的食品，那有不造成體內營養素缺乏使健康蒙受損失的道理呢？！

健康是自身永遠的需要

在這種情況下，如何改善飲食獲取均衡的營養素，該是現代人所應處心積慮的當務之急。

期望醫師來保護一般民眾健康的時代已經過去了，由於現代人的疾病多是飲食不適引起所謂的「食因病」，假如能將飲食合理化，現代病自然消失。更該瞭解的是，成人病用藥物或外科手術是無法做到完全痊癒的地步，惟有每個人善用腦筋處理自己的飲食，攝取均衡而營養的食物，是每個人應該且自己能做的事，也惟有如此才能使自己健康得到保障。

個人保健的工作並不困難，從飲食上著手才是正途，尤其是吾人所賴以為主食的五穀類，不過份「捨本逐末」應以營養為先，由於近年來快鍋（壓力鍋）及果汁機的出現，使得全粒五穀如黃豆和糙米等，經快鍋或果汁機處理後即可為營養又可口的主食，如此一舉兩得的事，真值得每個人一起來嘗試。 圖

關懷·效率·創新·穩健



耀眼登場

 臺灣銀行
BANK OF TAIWAN

穩健經營、無與倫比

台灣銀行成立多年，最值得您的信賴，走遍各地，處處倍受肯定。

靈活理財、倍享尊榮

最低合理循環利息及彈性的繳款方式讓您付款輕鬆。

全球通行、彰顯非凡

無論您在任何地點消費，最後皆以新台幣結付，免結匯，免換幣，出國輕輕鬆鬆。

掛失處理、安心無慮

卡片掛失一通電話，萬無一失。