

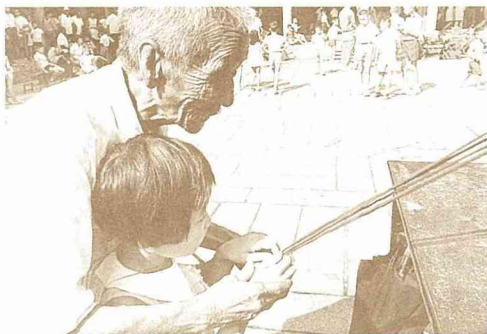
豈只是長生不老而已？

在中國歷史上大家最耳熟能詳的求長生不老的例子，就是秦始皇。當秦始皇統一天下之後，便開始思考這個問題了。當台灣漸漸進入一個富足穩定的狀態之後，則會有更多的人來思考這個問題，可是當我們在延長壽命的時候，是不是同時要考慮到我們延長的壽命是不是健康的？是不是獨立生活不必扶持的？是否有生產力而且能夠與年青人以及同輩的人和諧相處的？自古以來，無論是古今中外我們都可以看到有太多太多的書、太多太多的傳說、太多太多的神仙，能夠告訴人們怎樣活到100歲，問題是常常沒有辦法得到證實，本專欄希望提供讀者一個科學的答案，而且也從中體會人生追求的不只是3位數的壽命，而是一個生理、心理及社會層面都亮麗的人生。

返璞歸真

你們的父母親、祖父母那一代常會說：現在的小孩子真好命。因為阿公阿媽那一代，他們小時候是吃不飽，又吃不好。而現在的小朋友不只吃得飽，還吃得好，而且玩具很多。這是一個飽足時代的來臨，「飽足」就是當國家沒有戰爭，人民也累積了一些財富。有錢起來之後，工作通常也都不用靠四肢去勞動，運動量日益減少，這也是現代人會肥胖的原因。而運動量減少對小朋友的健康影響也很大。

以最常見的番薯來說，以前的人常吃不到米飯，只能吃一些番薯簽、雜糧。那些食物大多都是天然的高纖食物，那些食物的特色就是要咀嚼很



久，吃下之後熱量也不多，吃不了多少就飽了。以前的人在土地很貧瘠的時候就種番薯，收成後把它刨成一絲一絲，然後曬乾(番薯沒有曬乾會長芽出來)。曬乾後收藏起來，等到沒有糧食的時候才拿出來吃。德國和北歐，雖然文明已經很發達，可是還有保存古時候飲食

的習慣。德國麵包很大，外面很硬，一切下去裡面很軟，有點像石頭一樣硬。德國人還用鋸麵包的鋸子來切呢！然後沾湯來吃。是灰麥全麥麵包(因為要發酵加了小麥之故，所以稱灰麥)。北歐的國家把黑麥做成全麥的蘇打餅干，吃起來很脆，這是他們傳統的高纖飲食。

說到健康飲食，台灣現在的纖維攝食量離理想還很遠，台灣的糙米現在已經都快沒人吃了。為什麼以前的人吃糙米？因為稻米去了殼之後就變成糙米，再變成白米要損失大約20%的重量，在古時候糧食寶貴的情況下是不可能考慮吃白米的。再說現在在家裡吃媽媽做的早餐的機率偏低，而且將來會越來越低。因為台灣是工商業化的社會，尤其是台北，大家都很注重時間。所以現在家庭主婦會覺得做家事不符合成本效益。因而健康飲食的理想，要考慮到台灣現實的社會環境。

全方位保健

台灣改變得太快，第一個要考驗的是婚姻。是因為男女雙方都太忙了，他們在外面跟別人見面的機會比跟自己的家人見面的機會還多。親子之間來說，小朋友假如跟媽媽相處的時間較多，媽媽能夠

多花些心思來關心、照顧小朋友的話，小朋友則比較不容易發胖，也比較不容易有厭食症、暴食症。所以親子關係與健康的關連值得現代父母三思。

一個人會生病有三個原因，第一是生理，第二是心理。第三則是社會的問題。後兩者要光靠一個醫師來改變非常不容易，會變成一個異議者。美國在1950年代的韓戰死了數萬美軍，這些美軍都是20歲左右的年輕人。屍體運回去之後解剖，發現有很多人動脈硬化非常嚴重，這是生理原因。即使韓戰的時候不死，20年後也有許多美國大兵會死於心肌梗塞。生理、心理，以及社會問題這三種原因所造成的病，需要治療的方式有很多，我們要如何去做？

首先是生理，我們要了解食物的熱量。一個人幾歲的時候是多高、多胖。我們陽明醫院所做的111個小朋友，我們發現有18%有糖尿病的前兆、40%有膽固醇過高、33%三酸甘油酯過高、45%尿酸過高。這些小朋友再隔5年、10年之後，就會開始出現病徵，而他們那時候才20歲左右而已。現在常常20歲左右的人就有痛風，以前都是老年人才有痛風。現代人在生理方面都應去了解一些醫學、營養學的常識。

接下來是心理，一個人在抑鬱孤單、悲傷的時候，比較容易吃東西，這時候要解決心理上調適的問題，免得影響健康。

最後是社會，社會的問題得從很多方面來說。譬如說學校方面應該要怎樣配合，不要變成小朋友要得到健康飲食的時候，無從獲得，只有二種東西可以選擇。在美國極大部分的醫生、營養學家，都極力反對吃垃圾食物。垃圾食物包含了太多的油脂，不只會造成心臟、血管疾病增加。其他的致癌成份會因為過度加熱而變成致癌物質。

孩子如何評估肥胖度

用身高、體重及年齡百分位計算的方法算出來的結果是標準的，還是過高的？在不同的年紀會有不同的標準。十歲小朋友男

生的身高中間值應該是136公分，他身高假如是剛好136公分，那麼他的體重也就應該差不多是30公斤，假如他的體重是40公斤，就表示他超重了10公斤。假如是身高佔的百分位是40%、體重是60%，那表示體重比較超前、身高比較落後，那就是超重了。

計算熱量的秘訣

蔬菜、水果含有比較多的醣類，把它歸類到五穀根莖類來，可分成三個部分來看。你只要記住：我能夠吃幾分？乘以80大卡一分，就可以知道我吃多少熱量。

先看主食類，除了乾飯是以四分之一碗來計算之外，其他我們都以二分之一碗算一個單位，所以我們可以知道一碗米粉，它就是二個80卡的熱量。我今天吃一碗飯就知道它是320卡的熱量。饅頭、燒餅是以三分之一來計算。一片土司就是一個80卡，蘿蔔糕，以市面上一片六公分見方的，就是一個單位80卡。四個水餃皮就是二個80卡，芋頭、馬鈴薯、地瓜切塊大概兩碗就是80卡。

蔬菜的熱量算是很低，除了少數幾種之外，像是絲瓜、蒜苗一碗就是80大卡之外，其餘是綠色蔬菜500-600公克，約一台斤是80大卡。我建議蔬菜量是不必限制，能吃多少就算多少，但是在煮的時候油不要放太多。

水果的話，像楊桃一個大概是半斤、z01石榴大概四分之一個、荔枝大概5粒、橘子兩個、木瓜半個、葡萄柚一個、芒果兩個(約三分之一斤)、哈密瓜四分之一個(約半斤)、小蘋果，一個就都是80卡，要特別注意香蕉一般半根就有80卡熱量，葡萄20個、枇杷12個、桃子兩個、梨子一個、鳳梨大概半斤、西瓜大約一斤、蓮霧大概4個就有80卡。蛋白質類是一兩肉、二兩魚肉、一個雞蛋、一片豆腐、(130cc)鮮奶半盒是80大卡。脂肪則為2茶匙(9公克)含80大卡。

