

爲了健康，不 勇敢對「酒席」說：

我國經濟發展，舉世共睹，主要繫於各主事者，兢兢業業，全心奉獻於工作。我一位親戚現任職美國電腦公司主管，有一次回國拜訪國內企業家，回國前夕來我家聊起我國企業進步，各企業家忠於工作，積極進取，無日不在進步，值得敬佩。

但他也提出忠告，各企業家公事繁忙，還得應付各種「層出不窮」之「酒席」，真是「公私兩忙」。他提出一句話：「好像一根蠟燭，兩邊燒」，他爲各企業家之身體健康擔憂。

我國酒席中之山珍海味，以營養觀點來衡量，一文不值。海參、魚翅、燕窩等昂貴食品除少量膠蛋白外，其他營養素均微不足道。而且這些食品本身味道並不高明，全靠好湯配料提味。除去擺場面外，一無可取又不環保。

更有甚者，酒席直接擺上車輪牌「鮑魚罐頭」一罐，聽說那一罐係由國外直接進口，一道菜就將近1700元，營養值多少；而且菜餚已多，食客已無食意，竟未全部食盡，而加以丟棄，浪費！浪費！

更有一些惡客，中國人在宴會場合的勸酒，逼人乾杯，甚至「無三不成禮」的習慣是十分不道德的。沒酒量的人常在這種壓力下，喝過多酒精，傷害身體，言行失當。就是酒量好者，酒後逞強開車，酒後駕車，害人害己，既傷身又害



人，危機時而發生，「風險」大矣。

營養不良可分兩種：一種是缺乏，一種是過剩。中國酒席集二者之大成，既缺乏又過剩。缺乏的是食物性纖維質、碳水化合物、維生素A、B1、B2、B6及C。過剩的是油脂、蛋白質、熱量。如果一

年吃一、二次，倒也無所謂，如果3日一小宴，5日一大宴，甚至一晚要連趕兩場宴會的要人，酒席可能就是這些人的致命場。

以營養的觀點看，酒席是奢侈、虛榮、營養不良、缺乏環保意識、不易消化的愚昧傳統之不良觀念。

近來許多西化的「宴席」後，再加上一道又甜又油的「西式糕點」，真是「畫蛇添足」，更是不佳，大可不必。

宴席能推辭，就應該推辭，儘量少參加。飲食的規律化可避免過飢過飽，有助體重之維持。營養均衡的兩大原則是：常吃各種不同的食物，每種勿食過量。一日三餐，餐餐重要，缺一不可。每餐都要按時吃，也不可馬虎。飲食清淡，多食蔬果五穀，對於預防癌症及慢性病，有其特殊貢獻。飲食以「低脂高纖」、「低脂高鈣」爲原則。

忙了一整天，收起公事包，返家享受「粗茶淡飯」，勇敢地對酒席說：「不」，爲走更遠的路，永續經營您健康的身体。

☐