

全粒五穀的健康飲食

民以食爲天，一日生活作息，食、衣、住、行，食排第一位。況且中國一向有醫食同源的觀念，足見飲食影響健康甚巨。

我曾因飲食不當而失掉了健康，如今也因健康飲食的實施而恢復了健康。

(一) 主食以全穀爲主

米食：以糙米、黃豆用壓力鍋煮出好吃的飯，全家人都愛吃它。

麵食：我們自己將小麥磨成了麵粉，製作各種麵食。

全穀含有糠麩、胚芽。胚芽是穀物生命的精華，含良好的蛋白質，豐富的維生素E、B群和脂肪。糠麩含有礦物質、B群及粗纖維，促進大腸蠕動，大便順暢。且糠麩、胚芽本身含有多量酵素，可協助人體消化，減輕負擔，而且愈嚼愈甜。

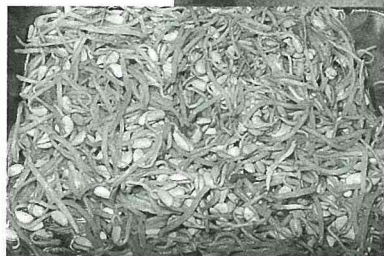
全穀含有14種以上營養，而白米、白麵粉，只有澱粉，消化不易，易造成酸性多病的體質。目前我在天然飲食協會與董大成教授、蘇寄萍小姐積極的推廣全穀製作。

(二) 三餐飲食質量調整爲早三、午二、晚一

早上醒來喝杯水，吃些水果之後，我才準備豐盛的早餐。早餐是一天活動能量的來源，而且腸胃是一種早上醒



■全穀含有糠麩、胚芽，而胚芽是穀物生命的精華，豐富的營養來源。(歐美月 攝)



■生食生菜、芽葉較易吸收完全營養和能量。

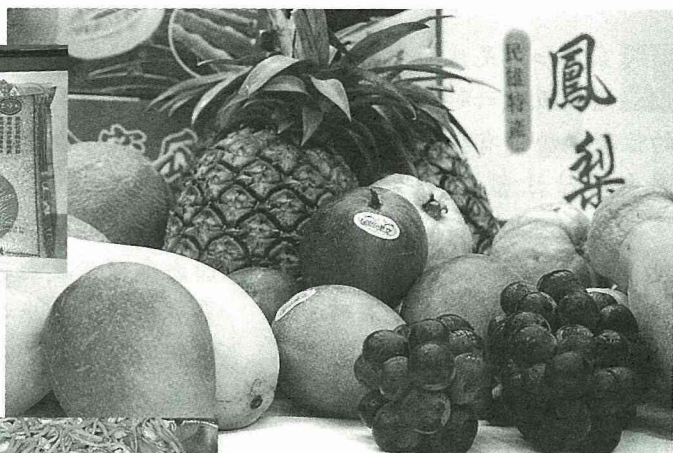
來，就會開始蠕動的構造。因此早起喝水，吃水果，再吃早餐，對於排泄理想的糞便有很大的幫助。

晚餐以簡易清淡餐點爲食，切忌大魚大肉，更忌消夜。因爲人類所有新陳代謝活動在晚上是休息期。會殘留食物，不能消化，產生有毒物質，易沈積在血管壁上，造成硬化。

(三) 細嚼慢嚥

口中含有食物時，閉上咀嚼，用左右臼齒輪流咬碎，與唾液混合吞入胃內。

(四) 進食之前，先休息片刻，消除疲勞才進食，進食中保持心平氣和，心存感謝心。飯後散步，都是做好消化、吸收的飲食習慣。



■水果在兩餐之間食用較易於消化吸收。(歐美月 攝)

(五) 冷熱、甜鹹不混合，吃原味，單一口味

胃在運作時，對單一口味最易吸收，不會造成吸收神經的混亂。

食物溫度以接近體溫最好。

(六) 水果在兩餐之間食用。我根據美國哈佛大學營養系的發表報告改變多年來飯後吃水果的習慣。水果易於消化吸收，不宜和其它食物混合。

(七) 餐桌上增加生菜、芽葉的食用

生食植物有消化酵素，可分解酸性體質，而且又很容易的被消化吸收完全的營養、能量。

(八) 調配

採購前，擬好菜單，多變化、多種類，忌買油炸物、加工食品……等。

身爲一家之煮，關係著全家人的健康，多費心安排健康飲食是首要任務。