



**正**常人的每日食入熱量約為1500-3000卡，視其每日活動量而定，整天看第四台的人，只要1500卡，85公斤的大人進行一般旅遊活動，便需要3000卡。3000卡是多少呢？每天假設不吃菜，最多需要吃20兩主食便夠了。以一般餐點而言，澱粉質食物熱量約為總熱量的50%。因此大人平均每日主食量約為8兩。8兩麵粉可以做10個發酵麵包，8兩米可煮4平碗飯。一日三餐加消夜，麵包量3-3-1個分配正好，米飯1.2-1.2-1.2-0.4碗。因為目前旅遊團常常以自助餐方式供餐，因此如果選菜吃的多，主食理應減少，以免熱量過多。



# 旅遊過食症



作者：葉子久醫師，現任中山醫院及同仁醫院心臟內科主治醫師。

現實上的旅遊，狀況又如何？翻開旅遊廣告，招攬旅遊特色包括：五星住宿，酒店級自助餐，烤豬大餐，全牛大餐，龍蝦全餐，帝王清宮全席，餃子宴席。吃！吃！吃！我國旅遊團的特色便是重吃重買 EATING & SHOPPING。如此大吃特吃，便產生旅遊過食症。

近日本院門診部成立減重特別門診。頭一個月便有數百位自認過重的患友上門求治。每個月將花費數千元買藥服用。服藥後，胃口減少大小便增加。連續服藥數月後，將約減重10公斤便是不錯的例子。其中極大比例的患者沒有耐心天天服藥，或藥物副作用，或經濟上無力持續買

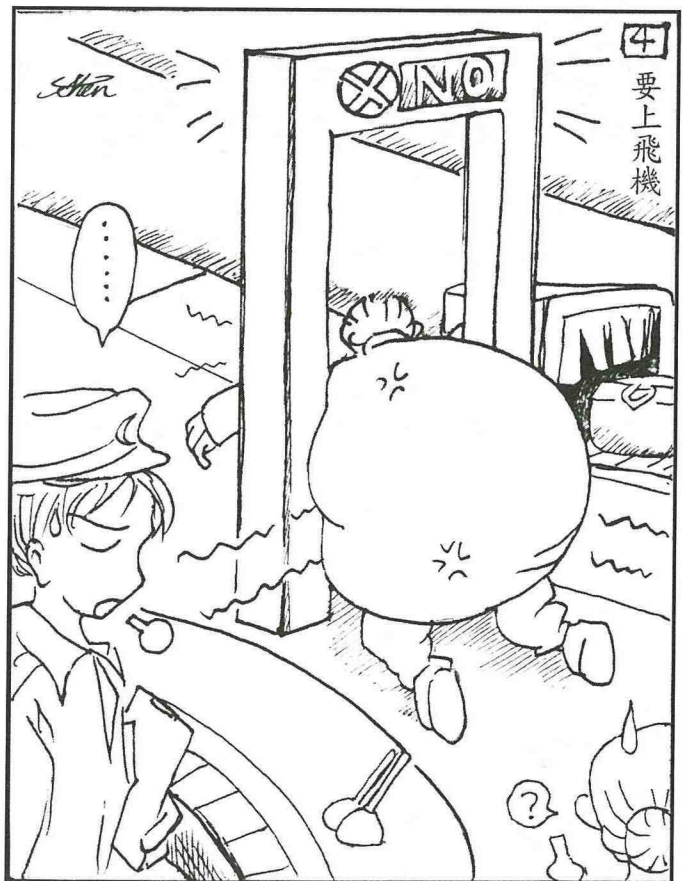
藥，預期將會中斷治療。問題是：醫師並沒有（也不容易）根治肥胖的起因，因此一旦停藥，患者的體重便很快的回復原來的數字。

如果跟豪華旅遊團出遊壹週，在飲食上沒有節制，回來量一下體重，天哪！一週重了4公斤。平均每餐飯增加了5兩體重。5兩是多少飯量？不多，兩碗多米飯量。

回想一下，平日不運動，一旦旅遊運動量大增，立即饑腸轆轆，加上美食當前，不知不覺多吃了兩碗多米飯量的食物，是很稀鬆平常的事。但是積少成多，旅行一趟多了4公斤肥肉，可要花幾個月，天天服藥，忍受

藥物副作用，耗費大量金錢，才能恢復原狀。早知如此，當初便要節制。

說也奇怪，我們的身體，為甚麼易胖不易瘦呢？我們的身體有脂肪組織負責儲存化學能源，以備饑荒之需。我們上古老祖宗以漁獵為生，一天有一餐算是好日子，有時三天才獵得一隻野獸。那時一沒冰箱二沒鹽巴，獵得食物超過一天便腐敗不能再吃。唯一的方法就是全部吃下去。所以看獅子獵得野羚羊，邊躺邊吃，一頓大餐要上幾個鐘頭。一定要吃到白骨磷磷或屍肉腐敗，才轉移陣地。大量的卡路里入帳，靠的就是身體有脂肪組織當能源銀行，照單全收。





脂肪組織當能源銀行，入帳有效率，出帳可是如主計局，猶太之至。肚子餓了向它請能源，三推四拖，要身體其他的小銀行先行墊付，如肝和肌肉內的肝醣，往往是預備金先用完。非要肚子餓扁，交感神經抗議了，它才小小釋出一些脂肪。一旦長期早瀉，食物攝取量長期不足時，我們身體內的脂肪組織便是救命機關，它緩緩釋出化學能源，供基本生存之需。生物個體便因此得以熬過難關，生存下來。有生存便有繁殖，千萬年演化，能長肥者才能保存種族延綿。是以某些部落國家選女婿或是媳婦，都愛胖嘟嘟的可愛模樣

**48年老店 值得您信賴**

# 助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務  
完善專門店 集世界名品

助聽器傳家 **25413525**  
**台企行** **25512525**  
原台灣電氣企業行 **25627392**  
台北市中山北路2段25號2樓 (中山分局附近)

才是上選，大概是有代代相傳的道理。

不過脂肪組織於釋出化學能源的同時，也會釋出偏酸性分子，影響全身酸鹼平衡，所以燃燒脂肪不能快，否則會產生全身

酸中毒。另一點要提醒的是身體如果只靠燃燒脂肪，而沒有同時攝食碳水化合物，蛋白質，維生素，礦物質，那麼仍然是營養不良，諸病纏身，僅以命保而已。

由此我們得以瞭解，為甚麼要胖容易，要瘦很慢。順便題外話：減肥療程不能快，小心全身酸中毒。減肥療程仍要攝食碳水化合物，蛋白質，維生素，礦物質等均衡飲食，才能防止營養不良。

最後再三叮嚀：跟團旅遊不要犯了獅子的原罪，美食當前不可全部照單全收。每餐飯增加了5兩食物，一週旅程下來就要重上4公斤呢。 圖

## 新書快報

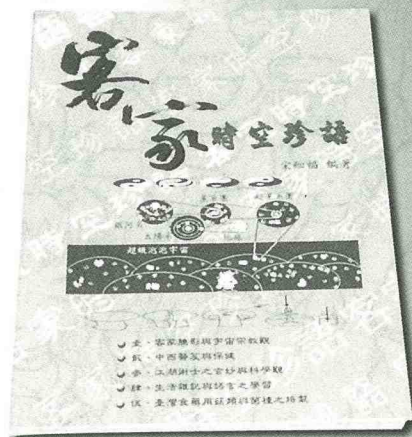
# 客家時空珍語

宋細福編著  
定價：480元

易經 V. S 農作物生長與花藝  
運用民俗療法自救救人  
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產草類者的重要參考依據。全書347頁，16開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書  
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 豐年社 電話02-2362-8148 分機30,31 郵購另加掛號郵資60元