



**現**代醫藥學和食品營養學日新月異，但是血脂、血糖、尿酸偏高，胃腸脹氣、氣喘過敏，生理期不順等半健康人卻愈來愈多。近幾年來，專家學者一再呼籲國人要重視飲食保健，不過都僅停留在「營養均衡」、「均衡飲食」的教育宣傳。本人認為，為了改善上述現代人的不適症狀，必須要有「新思維、新做法」。

### 「吃錯食物」也是一種「病從口入」

任何食物，即使是水，進入人體後，終究變成身體的一部份，對我們身體的健康和美醜扮演著重要的角色。根據個人的觀察，現代人油炸、燒、烤食物吃太多，偏好冰冷食物，嗜食寒涼食物，過食菸、酒及辛辣食物，及喝水過量等「吃錯食物」的飲食習慣不勝枚舉，這些已嚴重影響身體的結構和機能，也是現代人病痛的主因。

### 「營養均衡」

#### 更要「吃對食物」

依照衛生署建議國人的每日飲食指南，所謂營養均衡是指每日五穀根莖類3~6碗，蔬菜類3碟，水果類2個，蛋豆魚肉類4份，油脂類2~3湯匙，奶類1~2杯。本人認為這份指南只是原則性、大方針，主要是針對健康人而設計的。

因為每個人的身體健康狀況不同，同類中不同食物的性

# 均衡飲食的新思維



味功能也不盡相同，而且三餐食物的選擇和食用時間也會影響到食物在體內的消化吸收和代謝路徑。例如同樣是食用漢堡，若早餐食用，其能量

有效被利用而變成活力來源；若宵夜食用，則大部分能量將變成皮下脂肪而導致肥胖。

### 體內老廢物知多少

體內老廢物的屯積是長期不正確的飲食生活習慣所造成的，單靠藥物不可能完全治

**助聽器 49年老店 值得您信賴**

留美專家 主持驗配 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 2541-3525

台企行 2551-2525

集世界名品 原台灣電氣企業行 2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)



癒，必須從飲食、運動和休息等三方面的改善才有效。

在飲食對策方面：必須吃對食物和喝水適量才能慢慢排除體內已有的老廢物，而且不再產生新的廢物（大小便除外）。吃對食物是指在營養均衡的前提下，早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少、不吃宵夜；同時針對身體健康狀況，選擇合適的保健食品。喝水適量是指喝水不是喝愈多愈好，而是充分、足夠量就可以。一般而言，健康成年人每天總需要水量為每公斤體重30~45西西，其中實際需要補充的液態水分（喝水量）為每公斤體重15~25西西。夏天和運動後流汗多，或感冒發燒時，需酌量增加喝水量，使一天的總排尿量不低於1,000西西，排尿次數不少於5次為宜。

在運動對策方面：每天持續適度的運動，可促使每日的排泄正常，並產生良好的新陳代謝效果。若能早餐前接觸大自然，做做體操或散步，其效果更佳。

在休息對策方面：除了早睡早起、充足睡眠外，飯前休息、專心用餐，及睡前做消除疲勞的按摩，確定做到今天的疲勞今天消除也很重要。

總之，體內老廢物是健康美的大敵。在清除老廢物的方法上，看病吃藥或許需要，但在藥療之前，應先改善平日的飲食生活習慣，尤其要吃對食物、喝水適量。 圖

# 旅行中 病從口入

奇珍異物的食物，一定含有異種蛋白質。異種蛋白質，一旦下肚，便一定會對我們身體的消化及免疫系統，產生新的挑戰。

**前**天筆者偕友人上館子吃餐，明明是窗淨几明，上來的盤碟也一塵不染，服務人員制服整齊，上菜時大拇指也沒有伸進湯汁中。唯一美中不足的是，食物的油汁重了一些，加入不少乳酪用以調味。吃到最後一道附贈甜點時，筆者開始感到小腹有些絞痛。心中暗叫苦也，餐錢還沒付，這頓飯已經確定是白吃了。

果不其然，回到住所，於第一時間內進入馬桶位置，嘩啦嘩啦水龍頭一般，將肚子裡的舊的新的，有用的沒用的，全部出清，真是比吃瀉藥還爽快。

## 乳糖分解酵素不全症

出了狀況，我是不是應該回餐廳理論，或者去衛生單位報案，請他們去餐廳取得樣本化驗一番，是不是有病原菌污染？筆者的結論是：不必了。並不是我息事寧人，乃因為客觀分析，這家餐廳應該沒有傳佈病媒的問題。



■ 旅行到異鄉，注意飲食是否含有異種蛋白質。