

吃得更美麗更健康

美麗健康不僅只是吃的問題。除了能節制自己，如飲食有節，生活規律，衛生習慣良好，常運動，不熬夜。講究一點更要修身養性，減少慾望，情緒穩定，心平氣和，相信美麗、健康、長壽就離妳不遠了。

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

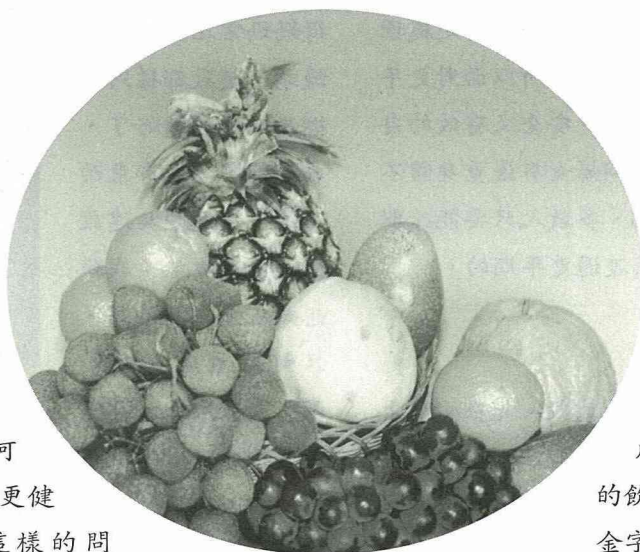
「愛美是人的天性」對女人更是，當人們知道我曾經是長庚醫院營養師時，最常問我的問題是「如何吃能讓我更美麗更健康？」，對於這樣的問題，雖然不能三言兩語帶過，何況對於「美麗健康」更不可能僅只是吃的問題。但基本上是有一些原則可依循的。

首先要能節制自己，飲食有節，生活規律，衛生習慣良好，常運動，不熬夜。講究一點更要修身養性，減少慾望，情緒穩定，心平氣和，平和過日子那就能離美麗、健康長壽不遠了。

飲食有節

所謂「飲食有節」就是三餐均衡飲食，少吃零食，不吃過飽也不飢餓自己，過與不足皆不可取。按著個人生理狀況調節飲食之需求，因此男女有別，老少有分，在生命期的嬰兒期、學童期、青春前期、成年期、更年期、老年期、孕婦及哺乳婦每一個階段均有不同的營養需求。

均衡飲食是指著食物內容中涵蓋的種



類與其含量的比例而言，現階段最積極講究的是美國農糧部所推出的金字塔形（Food Pyramid）的食物組成，依此建議其國人的飲食指引。

金字塔的底部為米飯、麵條、麵包、餅乾、麥片、五穀雜糧類等份量最多占總食物內容量40-50%，番茄、青菜、花椰菜、馬鈴薯、地瓜、胡蘿蔔、蔬菜及水果類份量次之占總食物內容量30-40%，份量再次為蛋類、魚肉、肉類、核果、豆類、豆製品、牛奶、優酪乳、乳酪及奶類製品等蛋白質類占總食物內容量15-20%，金字塔的頂尖為油脂、沙拉油、奶油、牛油、糖、糖果、馬鈴薯片及零食等盡量減少攝取，應小於總食物內容量的5-10%。從此大原則您掌握到秘訣了嗎？

「美麗、健康」的定義與標準對每個個體而言，很難有一樣的準則，基本上要求：抬頭挺胸、精神好、體能好、有活力、皮膚紅潤有光澤有彈性（最好能有白裏透紅的表象）、身材好、外型勻稱...。給人一種沒有疾病、身心健康、積極明亮的感覺。

所以應該有：充分的睡眠、適量的營

養、充足的水分來保持這樣的健康狀態。因此在飲食上應滿足金字塔形之均衡飲食原則，加上供給充足的水分，讓細胞能得到適當的滋潤，也就是人體細胞內之電解質能達到代謝平衡狀態。

皮膚要有光澤有彈性，那麼充足的蛋白質、不飽和脂肪酸、維生素A、維生素C、維生素E、鈣、鐵、鋅、硒等維持細胞健康，減少氧化具有抗氧化能力，且能避免老化的營養素就不能缺少。而這些優質的營養素在魚肉類、蔬菜水果及植物性食物中含量最多，所以要多攝取魚肉類、蔬菜水果及植物性食物。

此外，也要避免刺激性（咖啡、酒類、辣椒等）及油炸食品，高溫油炸使油脂氧化產生氧化物、過氧化物等有毒的物質產生，易造成老化或致癌物質。從中醫之觀點，油炸食品易引起燥熱，會是使皮膚起青春痘之重要原因。所以油炸類的食物應是追求健康美容者之最大忌諱。

粗茶淡飯

另外提醒您注意排便是否順暢，最好能養成每日排便一次的習慣，因為糞便中的廢物如堆積於腸道易產生毒素，排泄物常有夾雜一些有毒物質對於人體有害，堆積腸道越久越容易被吸收回去，水分也越被吸收，排泄物堆積腸道越久越乾越難排出，以致形成便秘。

腸道中的廢物久而久之日積月累，可能就形成腸道的憩室、痔瘡、憩室炎、以致釀成大腸癌、直腸癌等癌症。而且排便不順暢，最容易有青春痘、皮膚暗沉的情形。

所以應多吃蔬菜水果、多喝水、並攝取適量

的油脂，以促進排便。因為蔬菜水果有豐富的膳食纖維能促進腸道蠕動、吸收水分增加排泄物之體積、軟化排泄物、吸收腸道夾雜的一些有毒物質。豐富的膳食纖維在胃中有飽食感能滿足食慾，減緩增升血糖之能力。所以近年來建議每人每天攝取膳食纖維的量為25公克以上。

其實「粗茶淡飯」最健康，以前人們常吃「粗茶淡飯」而且很少吃零食及甜點，他們的甜點頂多是地瓜湯、芋頭湯、紅豆湯、綠豆湯及豆花；而今人們飲食型態豐富更講究精緻，動物性食品、油炸食品、速食食品及精緻食品增加，甜點方面取而代之的是各式蛋糕、糖果、巧克力、珍珠奶茶、餅乾及冰淇淋等。

比較前後兩組食物之內容其中營養素差異最大的是後者的膳食纖維的含量降低、油脂增加、多醣類的澱粉減少、精緻單醣的糖分增加。也就現代人攝取對於增升血糖能力高之食品增加，因此較容易得血脂肪高、心血管疾病及糖尿病等文明病，這就是為什麼目前近年來前十大死因，有別於20-30年前之前十大死因。

實質上，精緻的加工食品，經常是去除外皮、外殼，又加了許多調味品（如：鹽、油、糖），及食品添加物，這些添加物不外是增加色素、口感及風味，都是為了增加刺激感官上的食慾而已，並無營養價值。整個食品由外觀看來像是去蕪存菁，然而卻是有可能去除了對人體有益的纖維素。☞

助聽器 50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

原台灣華氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）