



用餐區簡單大方，牆上的布告欄，有營養師的諄諄叮囑。

營養師出馬 健康又安心 人文有機店

撰文・攝影／陳乙貞



有機高纖三明治包有苜蓿芽、紫高、甜菜根、三寶粉、芝麻粉、豌豆苗等11種素材。



養生精力湯加了許多葉菜，顏色鮮綠，富含纖維質。補血精力湯顏色紅潤，因加了補血甜菜根。



健康均衡飯糰，包有高麗菜、紅蘿蔔、醃蘿蔔、牛蒡、海苔香鬆、素香鬆等近10種素材。

高鈣和高鐵食物一起吃會產生拮抗作用；蛋白質要好好吸收，得靠維生素C幫忙；維生素B要發揮得淋漓盡致，得和五穀類一起食用。這些攝取食物養分時需要留意的事項，誰最清楚，答案是營養師。

胃潰瘍、糖尿病患者應該吃些甚麼？想減重又不想丟了健康

營養流失，直到如何運動以促進新陳代謝。

陳惠華表示，沒有一種單一食物，能徹底影響我們的健康。有機食品不是藥物，非用在治病，是用來促進身體健康，防範患病和就醫之苦。

消費者之所以鍾情有機食品，因其營養較高，富含能量，不至毒害人體。然而，攝食有機食品的方法必須正確，否則成效有限。

陳惠華指出，以營養學觀點，健康的攝食法是斟酌每人的健康狀態，均衡攝取六大類食物。首先要了解身體的盈虧虛實，而後調以質量正確且安全的食材，佐以正確的烹調方法，再輔以促成新陳代謝的運動。如此，便能擁有理想的健康狀態。

質量方面，例如胃潰瘍患者一早飲用葉菜和纖維過多的精力湯，將使其腸黏膜的負擔加劇，正確攝食法應是飲用加了許多種子的精力湯，修補腸黏膜。又如，飽受便秘之苦者，雖然飲用高纖精力湯有助排便，但葉菜性質多屬溫涼，一早飲用，長期下來腸胃也會不適。

烹調方面，該如何讓食材的養份淋漓發揮。傳統的烹調方式是，熱油、爆香、下菜、快炒。陳惠華表示，這方法其實不對，因油脂遇熱會氧化質變。健康的烹調法應是，鍋中先下少許水，再下辛香料熬煮，使其含帶的養份慢慢游離水中，接著下菜梗、菜葉，稍微悶煮並於起鍋前撒油。如此，便能避免油脂質變，吃來健康又不乾澀。

一對一配餐，是人文有機店最引以自豪的特點。每周三有營養師為客人做健康諮詢，透過諮詢過程量身設計餐點，說明該攝取或避免

的人又該怎麼吃？接受化療的病人可以吃素嗎？常要忍受便秘之苦的人又該怎麼吃？答案還是營養師最清楚。

陳惠華曾任台中榮總營養師、中華民國肥胖研究學會理事，現任教於中國醫藥學院。1999年她在美國德州醫學中心作研究，當時的美國因為醫療費用過高，開始重視飲食習慣，推廣自然飲食法。回國後，她發現國人對健康飲食的觀念一知半解，更發現就診個案，就算體型適當也不乏體脂肪偏高的人，70-80%的癌症患者和減重者有便秘情況，減重個案更是超過90%。

這些發現在在令她憂心。體脂肪過高，容易造成慢性疾病，如高血膽固醇、糖尿病、痛風等，而便秘更是百病之本，有進無出，毒素全數淤積體內。幾經和家人商討後，一家人決定在台中西屯路三段，開設人文有機店，推出一系列的服務，從教導消費者如何購買安全食材，該攝食哪些食物，如何烹調才不至讓



全麥捲包有11種食材，上下夾有大量芽菜。
某種食材的因由。

人文有機店的早餐種類有11種之多，活力飲料有17種以上，這都要歸功陳惠華的配菜功力，和嫂嫂黎映鸞的鼎力調製，價格實惠，飯糰只要30元，豆漿15元。店中販售許多有機食品，貨源多選自空氣水源少受污染的埔里山區。

早餐方面以飯糰和全麥捲最受歡迎。補血飯糰以補血食材搭配，內有牛蒡、海帶、芝麻、紅棗、甜菜根粉等素材，外裹五穀米。防癌抗老飯糰以富含維生素E的食材為主，內有大豆卵磷脂、芝麻、種子、芽菜、生機三寶等素材，一樣外裹五穀米。全麥捲是以苜蓿芽鋪底，層層加入小黃瓜、紅蘿蔔、紫高麗、甜菜根、芝麻粉、三寶粉、蘋果、豌豆苗、素香鬆，擠入健康無蛋沙拉，再鋪一層苜蓿芽做頂，

再將所有素材捲成可口手捲。

飲料方面以精力湯最為特殊。為了使精力湯擁有陰陽調和的質性，達到溫補效果，不傷腸胃且適合一般人飲用，陳惠華特為店中精力湯加入中藥高湯。

中藥分八綱，陰陽、寒熱、虛實、表裡。鑑於每人體質分屬八綱不同綱目，於是，陳惠華設計出適合人人體質的溫補式中藥高湯。素材包括含多醣類配醣體、可增強免疫力的黃耆，補血的當歸，健胃補腎明目的枸杞，養肝排毒的紅棗，使味道甘甜的甘草。

養生精力湯專為現代人而調。現代人的飲食習慣趨向精緻，較少攝取纖維質，故加入很多葉菜。素材有南瓜子、葵瓜子、腰果、核桃等堅果類；蘋果、香蕉、鳳梨、木瓜等水果類；甜菜根、地

瓜葉、A菜、明日葉等蔬菜類；苜蓿芽、豌豆苗等芽菜類，還有生機三寶粉。

補血精力湯專為體虛缺血者而配。內含素材有葡萄乾、甜菜根、枸杞、南瓜子、葵花子、蔬果、木瓜、地瓜、紅鳳菜、高麗菜、明日葉、苜蓿芽、大豆卵磷脂、啤酒酵母。

陳惠華指出，營養的攝取過程首要吃的健康，後經消化吸收、新陳代謝，直到順利排泄才算完成，整個過程須按部就班，環環相扣。因此，人文有機店也附設健身房，推廣鍛鍊肌力、肌耐力、柔軟度和體脂肪的體適能運動，目的要讓攝入體內的營養成份完成新陳代謝的作用。

人文有機店 04-2462 9771