

菜根香味美好吃又健康

當你常要面對社交應酬的大魚大肉時，回家後幾餐來點清涼可口的青菜豆腐，品嚐它的原味，清腸一下，你會發覺它原來是這麼好吃又健康。



文／李芬蓮

大成中醫診所主治醫師

別人吃做功德，也給自己好處，何樂而不為？

青菜淡飯好吃又健康

今年過年6天我的青菜豆腐餐加點少量的魚肉，吃的可口，神清氣爽。也體驗了修行者，常言吃青菜淡飯能健康快樂。因為攝食清淡食物，血液是鹼性，沒有脂肪的沉積，血液循環自然順暢。

加上對物質慾望的減低，追求心靈上的平靜和諧，身心靈三者合一平衡，自然活得輕鬆自在。

飲食最重要的是攝取營養食物以提供足夠的能量，與營養滋養身體，供工作之需。飲食之道在於它的實質價值，營養成份夠，而不在山珍海味與昂貴價值，青菜水果香甜可口又便宜，接近自然就是好。

當你常要面對社交應酬的大魚大肉時，回家後幾餐來點清涼可口的青菜豆腐，品嚐它的原味，清腸一下，你會發覺它原來是這麼好吃又健康。

翻

飲食習慣影響健康

一個人的身體健康與否，與飲食習慣有很大的關係。在臨床上常可看到高膽固醇、高三酸甘油酯、脂肪肝、高血壓與糖尿病的患者，且以壯、中年為多。細問之下，直言多喜食肉類或較油膩食物，以及喝酒、應酬多，加上睡眠常不足，又熬夜、睡眠品質差等。

台灣的應酬常是山珍海味，高熱量、高卡路里食物，就是少了蔬菜類，因此飲食習慣多以吃海鮮肉類、煎炸食物及喝酒，不得高血壓、脂肪肝也難。加上現在一般餐廳、小吃館、自助餐廳的食物，也多是油膩、口味重的烹調，吃下食物，也許當場感覺口味很好，但

吃了太多調味料，回家後反覺口乾，頭昏腦脹。

此外，麵包店販賣的甜點，及各式麵包的確會令人垂涎三尺，吃飽止飢，滿足口慾，但如盡情享用，可能要付出肥胖的代價。

飲食節制才是健康之道

面對山珍海味，可口甜點，胃口大開，猛吃猛喝。而後不是酩酊大醉，惹是生非，就是腹泄、腸胃脹氣，或是慢慢累積變成高血脂、脂肪肝、過度肥胖等後遺症。

因此，飲食之道戒之在“貪口慾”。口慾要控制，不能以“不吃白不吃”的心態暴飲暴食，禍害的還是自己的腸胃承受不了過量的飲食，最後還是排泄掉，留一口給