

變化你的菜單

文／洪建德

本刊特約健康顧問 陽明醫院新陳代謝科主任

外婆長壽的要訣

外婆已經90多歲，身體還是相當的健朗，頭腦清楚，且能自由活動，常常幫助別人。有人問她說：「妳長壽的要訣是什麼？」她常常說：「我的孫子告訴我，要吃各式各樣的食物。」

可是這句話對於沒有慧根的人，是聽不進去或聽不懂的。就以外婆生長的環境-台北市的錫口(錫口是現在的松山)，當時吃最多的蔬菜是隔溝菜(番薯葉)。「隔溝」就是人們在番薯田分割的溝渠，因為需要非常多的水分來灌溉，跟種番薯不一樣，長不出番薯而是長出非常多綠色的三叉葉，這就是錫口人使用最多的蔬菜。次多的蔬菜是應菜，就是空心菜，空心菜在夏天水分多的時候產量多，秋天以後就吃菠菜、A仔菜及高麗菜。其它的菜就不曾吃了。

自從我學醫之後，外婆就跟著我學，(事實上，她在我唸小學的時候，也跟著我學勺勺門)，於是她的飲食習慣漸漸地改了過來，吃的蔬菜種類也變多起來。蔬菜是含養分最多，熱量最少的食物，是現代人返璞歸真的唯一途徑。

外婆不常吃奇奇怪怪製成的東西，吃的就是親自調製的食物，是四季台灣都有的食物。最近也有國外進口的蔬菜，我們更會利用它來製造出各式各樣的義大利菜或德國菜，如白瓜就是醃瓜，又像胡瓜又似葫蘆的Zucchini(櫛瓜)，可以把它拿來炒肉、炒甜椒、炒青椒。南瓜可以煮湯或煮一些魚類。馬鈴薯可以加上水果來烹調，因此外婆的身體到現在91歲仍然非常地健康。

週末怎麼樣享受「早午餐」

早餐與午餐一起吃，在阿媽那個年代，是不被允許的。而現代的人在假期或星期日，常吃著洋人或美國式的所謂早午餐brunch。跟我們現在吃的自助餐是類似的。裡面有早餐、午餐的食物放在一起，隨你自己挑。

大家都知道在餐廳吃飯，油質多，膽固醇含量的食物多，鹽分多，熱量也會吃的多，尤其是吃自助餐的時候。以主食而言，白飯本身含的脂肪非常少，而麵包或西點在製作的過程添加了非常多的奶油、糖分。走過千山萬水，吃過早午餐brunch，唯一有一點點民族尊嚴的，居然是歐化最早，學習國外最不餘遺力的日本與殖民地的新加坡。

新加坡、日本早上都有傳統早餐—稀飯吃。新加坡的傳統早餐是以廣東粥的基礎來發展，比較有廣東的味道，而不是傳統的台灣白粥。日本則是和式—日本式，有煎雞蛋捲、飯，及各種漬物—醬菜，還有海苔、味噌湯、豆腐、烤的鹹魚，和一些調味的小菜。這些東西含脂肪少所以熱量比較少。

在西式的早午餐brunch很少能找到健康的食物，大概只剩下新鮮的水果，以及低脂肪的發酵乳，及一點比較低熱量的起司而已。在選擇主菜時，通常主菜都是美式的烤牛肉—roast beef(把整塊的牛排抹了鹽，然後去烤)，外面熟，裡面生，切一片一片，再加一些醬料，通常是黑胡椒或蘑菇醬。

這時可選擇一小片的主菜，飲料應該要避免，因為無論是酒精、飲料或調味的鮮果汁，雞尾酒都含有非常高的熱量，一定要喝時，就喝沒有加糖的美式雞尾酒，如以茄汁為主的血腥瑪莉。至於副菜，則選擇各式的蔬菜為主，像出家人或佛教徒吃食物時選擇的鍋邊菜。另外有些副菜是排切的肉類一小片，如感恩節時有火雞，不同的季節有些魚，這時可以與蛋白質一起來換算，吃牛肉與魚合起來的總量，不能超過那一天的需求量。

如一天只能吃6份蛋白質的食物，吃肉吃了3份，再吃魚1份，剩下的2份，就留給晚餐吃吧！在晚餐前、後各驗一次血糖，睡醒再驗一次，就知道今天吃的早午餐，升血糖的功効有多少。對於糖尿病人是要注意糖尿病人的飲食，事實上並不是限制，而是一種照顧，不能太多，不能太少，更要合乎衛生。

解