

飲食觀念

文／游福生 文字工作者

飲食要每餐保持八分飽，不要吃得過飽，也不要偏食，宜清淡，勿混濁，煙酒檳榔最好戒除，多些蔬果，少些紅肉內臟，多用水煮，少用油炒，注重營養，重視衛生。如果再搭配規律生活和運動，身體自然就會健康了，擁有健康身體才是最大的財富，最美好的幸福了。

要保有健康身體，除了勤於運動，生活規律外，飲食是關鍵性的因素，飲食不當將造成內臟是否健康的重要原因，而器官的興衰往往是決定一個人生與死的主要原因。有些人不把自己健康放在心上，任性去酗酒抽煙或嚼檳榔，以致積習難改，長期食用而造成器官受到污染，某些人就因此而造成癌病，一命嗚呼！

喝酒一定要適量，少喝有益身體，酗酒就大損健康了，某些人只顧口慾之樂，而不去思考是否影響健康，這是很大的錯誤。抽煙嚼檳榔等不良嗜好，都要仔細去思量，萬勿一步錯而步步錯，陷健康於不顧。預防勝於治療，平日不做好防患於未然的工作，等到病痛惹身了，再來後悔就來不及了。

病從口入，生病絕不是一兩天的事，許多疾病的發生，都是累積很多年的「不注意」，體內有太多，因飲食不當而累積的毒素，這些毒素沒有排出體外，以致中毒了器官，帶給身體的傷害，造成疾病。

以目前台灣的情況而言，幾乎農作物都必須噴洒農藥，人們在食用植物性食物，很難避免農業的殘害。而提供動物肉用的雞豬羊等，也在許多抗生素使用下，動物內臟肉類裡都含有抗生素的殘毒。人們在食用動植物時，幾乎可以常吃農藥和抗生素的殘毒了，這是當今人們致病的兩大禍源，而且相當難以避免。

素食加奶類和蛋魚

就素食和葷食而言，各有優劣點，如果能折衷而擇食，各取所優，將是比較良好的飲食方式。也就是在素食中，加上奶類和蛋魚，使此素

食增加一些動物性的食物，不致偏重植物性或動物性，這是比較良好的取食方式。

根據醫學證明，紅肉如豬羊牛之肉類，容易濁血，有偏高的致癌物質，不宜常吃。動物之內臟，尤其飼養供肉用之動物，其內臟常含抗生素殘毒，也是不宜多吃。

不偏於素食，也不偏於葷食，我們可以稱為折衷食法，人們在吃植物性食物為主外，增添奶蛋魚三種，使食物能兼俱動物性和植物性，兩全其美的食法。過於單純素食或葷食都有害於健康，不宜採用。

均衡又豐富的早餐

早餐是一天中最重要的一餐，早餐至少要吃上10種以上的食物，可惜，目前的早餐店所購買者，甚少有10種以上食品。要吃均衡又豐富的早餐，最好自己搭配食物，在此提供早餐食品如下：

用下列食品來沖泡牛奶1大碗，加上1個饅頭即可 (1)小麥胚芽粉 (2)杏仁粉 (3)大麥片或燕麥片 (4)糙米粉 (5)酵母粉 (6)卵磷質或黃豆粉 (7)黑芝麻粉 (8)脫脂奶粉，以上這些可以依比例，加以混合在一起，放在密封的鐵罐中，1杯牛奶只要有幾湯匙穀粉即可，讓每種食物均衡吃到。

為了避免因飲食不當而引起疾病，除了戒除不良嗜好，增加運動外，在飲食上要力求清淡而有均衡的營養。每餐最好保持15種食物，菜譜要做多樣化的搭配，每樣菜量不需很多，因為人體所需的營養素劑量並不多。一般的炒煮，每道菜中再少有3~7種的配料，這些配料都是我們人體營養素的來源，如果配菜得當，每餐有3~5種



飲食清淡多蔬果

菜餚就足夠15種食物了，一點也不困難。

每餐多蔬菜少肉類

每餐食物宜保持多蔬菜少肉類為原則，肉類主要是指豬牛羊等紅肉而言，雞鴨禽肉只要少吃油脂及內臟，還可以吃一些無妨。我們的食物應以穀類蔬菜水果為主，從人類牙齒形狀判定，人類是屬於素食動物，不是肉食動物，吃肉只是一種後來學習的一種習性吧！

開水是人體最好的清潔劑，多喝開水好處很多，平常不要以含糖飲料當開水喝，含糖或碳酸飲料，常喝易發胖，這是不好的飲料。含糖鹽過重的食品不宜長期食用，含有調味料多的食品，也不宜常吃，粗飯淡菜才是好食法。米飯宜用胚芽米，不要吃純白米，菜餚多用蒸煮，少用重油去炸炒，油脂在人體需量不多，攝取不宜過量。

有很多青菜，不必用油炒，可以改用水煮後沾些味道，或煮後再加少量的油鹽等，因為每道菜都使用油時，我們所攝取的油量就太高了。飲食不能只重口感，現代人的飲食觀念，應該是衛生條件和營養均衡。在外餐食，往往會吃得太多，也吃太多的調味料，因為生意人一定會使用既油又美味來討好顧客。想吃得清淡，還是在家自己操作現煮最妥當。

生機飲食因人而異

在食物中只有水果可以生食，現代有些人，把蔬菜打成汁生飲，這是目前所流行的生機飲食，這是進步的觀念，對健康有幫助與否，還要看個人體質是否適合。最近有人提倡種籽食品，把植物的種籽果實，研磨成粉，這是很營養的食品，頗具食療效果，比如南瓜籽就可以治好失眠症，杏仁、腰果、堅果、花生、黃豆、芝麻等都是非常好的食品，也都具有療效的佳品。

肉類就不適宜生食了，有些人會生食海產品，如果處理不當，很容易出問題，在製作過程一定要非常小心才可以。因為許多動物性肉中或內臟裡，常含有寄生蟲和抗生素，應以熟食為宜。

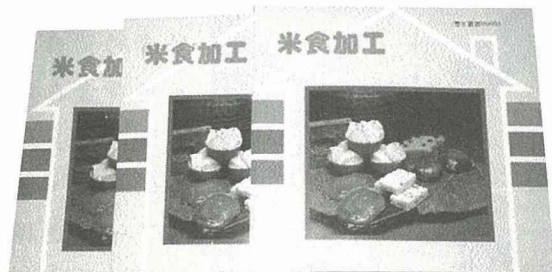
你在買回家的肉品中，最好先用滾開的開水燙一下，讓殘留的毒素排出，那些燙過肉的湯就倒掉不吃，把肉質保持在八成熟的範圍內。肉品燙過後冷卻才做炒菜切片等搭配使用，如此先做燙開水手續，吃起來比較安全衛生。

◎



米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.