文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

落實健康飲食計畫的方法

多少年來，您曾經冷靜思考過：長期以來您所養成的飲食習慣，是否造就您目前的健康狀況呢？因此，是否有必要修正一下？

又有多少時候，是短時間熱衷於立志不吃這個食物而應該多吃那個食物的，但是，又一如煙火般地消失了熱忱，投降於現實生活面，回歸於習以爲常的多年陋習，以至於又原地踏步了呢？

按月逐步改進

2005年2月的美國健康期刊雜誌，對於這件「落實健康飲食計畫的方法」主題提出一些小撇步，首先先立好教戰守則，立下決心1年內改變個人的飲食習慣以完成執行，也就是細分爲12個小目標按月逐步逐項改進，這樣最容易成功。

比如「吃得好」的定義，就是要先能去除垃圾食品，如以高溫油炸的食品，加工再製造空有熱量的食品，如：漢堡、炸薯條、馬鈴薯片。多吃天然的只需簡單烹調的生鮮食品，如：蒸魚、豆漿、蔬菜水果。

提高飲食的品質，要先從最容易取得的優良食品做起，就是能就地取材質以來自農場的當季時令蔬果最好，直接以手工製作優於機械加工等等，重質不重量的提升層次爲考量的重點。

原來實踐理想很容易，就是建立自己的品味，漸漸地喜歡整穀類的五穀雜糧、喜歡新鮮的蔬菜水果，及將乾燥的蔬菜水果當點心，也喜歡新鮮的肉品與水產品。

當然如能回到自己家中的庭園自行栽種有機蔬果，並且也能自行烹調菜餚、自行製作麵包最好。但是就現實生活面而言，只能簡單做得到的事，比較容易成功，如平常在超級市場詳讀食品的標示稍加比較評估後，再決定購買，即可以小小的改變達成顯著的差異。

因爲詳讀食品標示，如：熱量、脂肪、醣類、防腐劑的含量等，可以學習更多相關食品的營養知識，包括與食物相關的人、事、地、物，逐漸對於農場產品相關的人、事、地、物有更多的接觸後，自然促使您更愛買相關的農產品，如：蔬菜水果及其製品。

一步一步修正

詳細地分解檢查所有個人的飲食，可思考應該修正的飲食內容，經過整合後，不必指望一夕間改掉不好的習慣，但可分爲12個小步驟，將每個小步驟分配到全年12個月份來逐項完成，以建立良好的飲食習慣。

一步一步進行修正達到「吃得好」的地步，例如：早餐喝無糖豆漿、蛋糕餅乾類的點

心改爲乾燥的蔬菜水果或核果類、每天多喝1杯白開水以替代加糖飲料、菜單食譜的內容將肉絲的部分改爲豆乾片或蒟蒻片或木耳、全脂奶改爲低脂奶、炸魚改爲蒸魚、火腿三明治改成生菜沙拉或小黃瓜或酸黃瓜三明治、炒蛋改爲蒸蛋或水煮蛋、每天爲家人多買1到2樣蔬菜水果、增加豆製品或其他蔬菜水果的攝取量、每晚9點以後不再進食、減少應酬、增加回家與家人共吃晚餐的次數等等。

再者「吃多少」才夠的問題，也是常困擾著消費大眾的，就以美國大陸是個物產豐富地區，食物供應充足，應該足夠讓消費大眾充分選擇，相對於其他國家要達成健康飲食是容易太多了，足可堪稱是容易提升飲食品質的消費天堂。然而，經統計分析，發現美國的婦女每天的營養攝取量竟然仍有19%未達最低建議攝取量，原因在對於許多美國的婦女並不喜歡變換不同的蔬菜水果種類，儘管市場上有320種以上不同的蔬菜水果種類。

改變蔬果種類

想想您我是否也是這樣因循苟且，經常落入既定模式而不自知，家中的菜色很少動動腦去改變，多數隨著習慣各自發展。因此，如果是個壞習慣，那麼20～30年下來不累積出疾病才怪，比如說長年以來以燒餅油條當早餐，又常將炸雞塊當午晚餐，累積的油炸食品的油量就

很可觀。令人擔心的是潛藏心血管疾病與高血壓的風險，將會比不常吃油炸食品者較高。不常吃蔬菜水果者，潛藏心血管疾病與高血壓的風險，將會比常吃蔬菜水果者較高。

事實上，每一種食物都會有獨一無二的各式營養素，其中又以維生素與抗氧化物含量差異最大，在最近的研究報告指出：抗氧化物含量高，能降低罹患心血管疾病、癌症、糖尿病與高血壓的風險，是促進健康的大功臣。尤其像番茄與十字花科的食物，如能合併食用，那麼其抗氧化物的效果便能增加。

如果要以需要「吃多少」來斤斤計較，還不如以能選擇更多種類的蔬果來的更重要。因爲廣泛地多攝取不同種類的蔬果，能充實飲食的內容，其所搭配不同營養素的組成，能增加維生素與抗氧化物的攝取量，而且大致上蔬果類熱量低，營養素高。如從這樣的角度衡量，最後的結論就是增加不同種類的蔬菜水果的攝取量，將是您我應再改善飲食習慣的首選。

一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。
作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產蕈類者昏重要參考依據。全書347頁，16開平裝。
定價：480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.