

文圖／蘇寄萍 中華天然飲食協會理事

均衡 · 天然 · 適量

中華天然飲食協會是由董大成教授與當時美國農業部黃豆協會營養部陳潤卿主任兩位理念相同的學者專家，與各區農業改良場當時的家政督導、北區女青年會主辦者等共同努力，於民國83年11月成立。

每年都有2次研討會（其中有一次是年會）由桃園、台中、台南、高雄等四區農業改良場輪流辦理，以國產農特產品為主，均衡、天然、適量的飲食原則，辦理健康養生示範研討會或講座。在95年有3次的營養講座，內容豐富、講師專業，值得分享。

自然農法 生活藝術

6月29日委請泛美岡田茂及基金會（MOA）台灣代表辦事處辦理，謝森展董事長親自出席與本協會黃山內理事長（台南區農業改良場場長）主持開幕。此次主辦的林妙娟理事（前花蓮區農業改良場



五股鄉農會家政班員示範「梅飯琉璃心」



產低成本化、促進農林業發展、建立健康的飲食生活。

MOA台北地區負責人黑木哲夫主講「MOA飲食觀念簡介」：物質豐富的時代，小孩子們卻營養失調！一個人用餐的小孩正在增加中，小孩子們的飲食中出現非常嚴重的事態-沒有食慾，食量也很小（小食）；不跟家人一起，自己一個人用餐（孤食）；家人個別地吃不同的食物（個食）；用餐以麵包或麵食為主（粉食）；只吃自己喜歡的食物（固食）。

MOA飲食觀念要提高大家對健全飲食生活的意識，日本在2005年7月制定「食育基本法」是國民運動。食育是「透過飲食培育生活力量的人性教育」，在家庭中可以具體實踐的事情：接觸一下食材，將餐桌美化一下，一起烹調，一起用餐。

下午課程，「生活藝術心靈體驗」：有花道（花輪光）、茶道、淨靈，其中花道示範者黃玉琴老師，真不愧是大師級講師，一手捻來將花器、花材重點說明，讓初學者深深感受心靜與藝術真善美的結合。

米食養生 健康料理

9月2日由筆者主辦，邀請輔仁大學餐旅管理學系楊鵬華博士主講「米食養生與防癌」：糙米是低GI、白米是高GI（血糖指數），糙米米麩能增加第二型糖尿病患者膳食纖維的攝取，確實會使血漿中的血脂質有下降的趨勢，進而達到降低冠心病的發生。在營養醫學上已探測出米糠可提高疾病的預防，包括癌症、高脂血症、脂肪肝、高鈣尿症、腎結石、心臟病與身



茶道示範

念：均衡、天然、適量，參加者反應尤其熱烈。

MOA基金會檢定組楊順弘老師主講「MOA自然農法的理念」：尊重土壤為基本、維護生態體系、達到人類及所有生命體的調和與繁榮。「MOA自然農法的目的」：確保食物安全、保護自然環境、有效利用土地、生



花道解說



鄭雅丹老師示範「健康壽司與飯糰」



蘆洲市農會家政班員示範「盛情難卻」



賴秋月營養師示範「日式輕食醬料與料理」

體保健的功能。

董大成教授（本協會常務監事）主講「健康食品專利介紹-糙米糠精（靈康液）」：以糙米糠的水抽出液培養靈芝孢子，因此靈康液是一種高生物價值的生化科技食品，根據實驗研究報告，靈康液對於生癌開刀之後，避免癌症復發已證實有幫助。

董教授說，自己在75歲時罹患了膀胱癌，手術後，他每天服用自己研發的靈芝菌絲發酵液，後來則改喝以米糠抽出物培養靈芝菌絲而得的「靈康液」，身上的癌細胞早已不見蹤跡，他在今年2月度過了人生的第90個生日。

台北縣五股鄉與蘆洲市農會家政班員示範「冠亞軍比賽飯糰」：素香與美鈴兩位家政指導員訓練班員有素，五股鄉農會家政班員示範的竹群大糰結、梅飯琉璃心，蘆洲市農會家政班員示範的百合之戀、盛情難卻，班員用心說明像競賽般認真。

中華天然飲食協會鄭雅丹會友（台北女青年會資深烹飪老師）示範「米食-健康壽司與飯糰」：如何煮好吃的米飯、御飯糰、壽司材料搭配與料理，參加學員對雅丹老師專業知識與熟練的技巧，真是佩服不已，驚嘆讚美聲不停。

天然菜餚 安寧照顧

9月16日由陳秀卿理事（前行政院農業委員會農業推廣科技正）主辦，邀請賴秋月營養師（前MOA營養師）主講與示範

「日式輕食醬料與料理」：2杯醋（鍋湯之類使用的）、3杯醋（醋物用的）、小魚干醋（一般用的、可加少許米酒），再介紹日式味噌湯與煎蛋秘訣、利用豆渣的料理等十幾道精緻輕食健康菜餚、餐具雅致、桌面擺上一束花，整體的質感令人感動，可見秋月老師對自然食的用心與我們協會均衡、天然、適量的理念做最好的示範。

蓮花臨終關懷基金會董事長陳榮基（前恩主公醫院院長）主講「全民應積極推廣臨終DNR的觀念」：安寧照顧是指全人、全家、全程、全隊、全社區的全人照顧，在臨終時協助病人有尊嚴的死或安詳的往生，病人的死亡，並非醫療的失敗，未能協助病人安祥往生，才是醫療的失敗。

DNR就是『預立不施行心肺復甦術意願書』，如同意、將此意願書寄至「台灣安寧照顧協會」（地址：台北縣251淡水鎮民生路45號；電話：02-28081585；傳真：02-28081623；電郵：service@tho.org.tw；網址：www.tho.org.tw），台灣安寧照顧協會將會彙整相關資料送至中央健保局完成加註事宜。

對以上營養健康示範講座內容有興趣或有意加入中華天然飲食協會，可電話：02-23614423尹秀英小姐聯絡。

◎



陳榮基董事長主講「臨終DNR的觀念」