

吃出健康100分

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大農業推廣系教授

我的健康兵法共分九部曲，它們是：第一部「食」、第二部「衣與住」、第三部「行」、第四部「為人處世與交友之道」、第五部「個人修養與家庭生活」、第六部「休閒讀書與運動」、第七部「酒色財氣」、第八部「健康變奏曲」（萬一生病時）、及第九部「養生與抗衰老」等。

人都希望健康長壽，可惜的是，未必人人都能實現這個願望。之所以不能如願的理由很多，有的可以歸諸於天災人禍或時也、運也、命也等人力無法抗拒的因素，有的則透過一些方式而能得到緩解或克服，起碼某種程度維持身心之健康及健康生命之延長。也就是說，以後者而言，其實只要有心，生命是可以經由努力而得以更加的優質化的。

筆者行醫多年，見過無數病友，有的人即使罹患惡疾，仍勇敢的與病魔搏鬥，且愈戰愈勇，多年之後，仍健康的活著，且在其身上幾乎看不到曾經罹病的模樣。這些曾經失去健康的人，似乎更知道如何養生。當然也有許多高壽，而仍一直保持健康的人，他們的養生之道亦極珍貴。在問診或閒聊中，他們會現身說法，與我分享他們如何在日常生活中身體力行。

1999年4月，天下遠見出版股份有限公司出版我的一本書，書名是「健康快樂100歲」。事隔7年，隨著年歲的增長，與在職場不斷的歷練與學習，我看更多、體悟更深，有些想法也更成熟。看似老生常談的事，仔細思考，其實道理盡在其中，所謂的「生活禪」也許指的就是這個。

以「健康兵法」為題，兵法是戰術，要用心策畫且使之確實可行。我的健康兵法共分九部曲，它們是：第一部「食」、第二部「衣與住」、第三部「行」、第四部「為人處世與交友之道」、第五部「個人修養與家庭生活」、第六部「休閒讀書與運動」、第七部「酒色財氣」、第八部「健康變奏曲」（萬一生病時）、及第九部「養生與抗衰老」等。

「食」是健康兵法的第一部。「民以食為天」這句話大家都耳熟能詳，吃可以說是人活著最重要的事，要吃才能活命，會吃才能享受人生。食物的美味令人愉悅，食物的營養讓人健康。吃出健康，吃出快樂是食的最高境界。當然，若與親朋好友或他人一起共享食物，更能吃出親情、吃出友誼、吃出更密切的關係。

要能享有吃的好處而不吃任何問題應把握幾個原則，它們是均衡飲食、三低一高、適時適量、細嚼慢嚥、其他等，謹簡述如下。

均衡飲食

均衡飲食指的是不偏食，每天吃各種不同營養的食物，種類愈多愈好。我想到以數字編出容易記又有趣的方式：0. 不偏食、1. 每天一杯牛奶、2. 每天兩種水果、3. 三餐吃青菜、4. 每天四種蛋白質來源、5. 每天吃五穀雜糧。

時令的食物通常較物美價廉，青菜水果多吃，但吃之前一定要清洗乾淨。奶類之外，肉類、海鮮類、豆類以及蛋類都是蛋白質的來源，每公斤體重需1至1.5公克的蛋白質。

五穀雜糧等主食是熱量的主要來源，要適當攝取。以早餐而言，它是每天活力來源的開始，以米飯或燒餅、麵包為主食，配以蔬果、魚、肉，喝些豆漿或牛奶，就夠了，量不必太多。市面上的「活力早餐」是不錯的選擇。

三低一高

所謂三低是低油、低鹽、低糖，一高是高纖。低油、低鹽、低糖三低主要強調的是口味不要太重，盡量的清淡。這樣對健康好，也較能吃出食物的原味。餐廳的菜餚雖可能好吃，但常過度的調味，因此若有外食，宜慎選用餐地點。

高纖的食物有助於排便清腸，蔬果應是最佳選擇。傳統「粗茶淡飯」之說，很有道理，值得遵



健康養生地方料理



優良農產加工品

行。「粗」指的是高纖食物，「茶」指的是不喝酒(也少喝咖啡)，「淡」指的是不吃太調味的食物(三低)，「飯」指的是要以五穀為主食，當做熱量的主要來源。

特別一提的是，高油脂食物對身體極為有害，菜根諺言：「吃爽口之味，皆爛腸腐骨之藥。」意思是太好吃的東西往往傷身，煎炸烘烤食物多半美味可口，但也含油高，吃多了容易得高血脂症、高膽固醇症、動脈硬化症等心血管疾病。而飽滿癡肥者常不愛運動，少運動者，鈣質易流失，導致骨質疏鬆。

適時適量

依時進餐，不論工作多忙，一定不要「廢寢忘食」，有一頓沒一頓的進食方式是很傷身的。晚飯不要太晚吃，盡量在睡前至少3小時前吃。睡前吃東西暖暖胃可能對某些人是種幸福感的來源，是很大的享受。但食物還來不及送到十二指腸，人就躺下睡眠，則會出現夜間反逆現象，而可能因此罹患反逆性食道炎。

儘管食物美味可口，但即使佳餚當前，也要適可而止。有不少餐廳的經營型態是食物讓客人自由取用，直到「吃到飽」為止。對客人而言，這可是對人性的一大考驗。有些人想要吃夠本，因此甚至會「吃到撐」為止。站在健康的觀點，這樣的行為相當的不可取，不僅不衛生，也可能造成增重肥胖的後果。我要說：「到吃到飽餐廳，不吃飽才了不起。」人要能經得起誘惑的考驗，適量取用食物，吃到七、八分飽就該停止。

餐廳擺出多種各式各樣的食物，客人可以依自己喜好的口味自由挑選原本是很貼心的安排，但人類愛吃及貪心的本性，覺得不吃白不吃，甚至於是儲蓄的想法：「這頓多吃一點，下頓就少吃一點」或「今天晚上多吃一點，明天早上就可以不吃」，於是拼命吃，甚至吃到不舒服還在硬塞，自討苦吃



石農肉粽送禮自用兩相宜

莫此為甚！

吃到飽的英文是all you can eat，吃到飽的自助餐稱buffet，我想把它翻譯成「不肥」，以表達餐業者的智慧與期許。建議就挑喜歡的吃，稱free to eat。最好每道菜都標示營養成分及熱量，使客人知所取捨。

細嚼慢嚥

每一口飯菜都要細細品嚐，吃出它的味道來。細嚼慢嚥的好處不僅是吃出食物的原味而已，它更大的好處是，減輕腸胃的負擔，幫助消化。何況吃東西原本就是人生一大享受，每天辛苦工作，所為何來？「吃」是其中的理由之一。在填飽肚子之外，也常讓人獲得相當的滿足感。而且，因吃得慢所以就會吃少一點，比較有飽足感。

因太餓或因太忙而狼吞虎嚥常會食不知味，吃飯對他而言，似乎只是「活命」的行為，實不可取。又，狼吞虎嚥的結果會縮短進食時間，但也因進食的時間過短，中樞神經一時未能察覺飽足感，反而會不知不覺吃下過量的食物，因而可能營養過剩引發肥胖症，可說得不償失。

其他

正餐之外，有些時會吃些零嘴，這是人之常情，畢竟口腹之慾很難控制。但記得，吃是可以，不要吃太多。熱量高的食物盡量少碰為妙。甜點雖好吃，但不宜多吃，尤其是睡前。宵夜能免則免，注意可能導致食道逆流的現象。建議飯後散散步，20至30分鐘的走動可幫助消化，避免疾病纏身。

基本的衛生習慣，如「飯前洗手、飯後漱口」的習慣的養成，飯前洗手可以某種程度避免病從口入，飯後漱口可以保健牙齒，健康的牙齒有助於細嚼慢嚥，它們都有連帶的關係。當然，食材的新鮮、食品衛生安全的把關等都注意，才能吃出健康100分。

