

購買健康

吃出滋味、吃的營養、吃得健康

文／屈先澤

國際食品資訊基金會（IFIC）在最近出版的「食物透視」（Food Insight）雙月刊（暫譯名）上登載了一篇“Shopping for Health”的特寫。“Shopping for Health”若是依據正統的「英漢辭典」翻譯，應該是「購買健康」，如果採用時髦的「頂客族」語言意譯，則是「瞎拼健康」。

「健康」可以「購買」？「瞎拼」能夠獲得「健康」？實在難以理解！可是，細讀全文之後，終有所領悟。蓋英文“Shopping”一字源自古希臘文的“αγορές”，字義除了「購買」之外，還兼具「悠閒、逸樂」（leisure）之意。

依此思維，“Shopping for Health”乃是告訴大家，要以「悠閒」的心情去選購食物，要以「逸樂」的方式去享受食物，從食物中「吃出滋味」、「吃的營養」、「吃得健康」！

最近的半個世紀之中，罹患高血壓、高血糖、高尿酸等慢性疾病的人數逐年增加，使得越來越多的消費者開始重視飲食對健康的影響；因此在選購食品時都希望事前了解每一種食物所含的營養價值及具有那一些保健的功能。

在這種需求情況之下，食品加工業者必需將所生產的食物的營養成分與相關的資訊編印成冊，供購物者參考；甚至派遣專人在大型的雜貨店及超級市場，向顧客逐一解說新上市產品的特色與它的營養價值。

為了使消費者充分了解每人每日所需要的食物種類和比例，「購買健康」這篇報導，特別引用美國農業部依據哈佛大學公共健康學院所設計的「健康飲食金字塔」（Healthy Eating Pyramid）（圖1）及2005年4月19日公告的6種不同色帶的「食物金字塔」（Food Pyramid）（圖2）輔助說明：

該文以希臘神話中哺育「宙斯神」的花果、穀穗（cornucopia）作為楔言，敘說五穀蔬果即足以充分供應每一個人身體每一天所需要的碳水化合物、維生素、礦物質和膳食纖維；再以科學分析的結果，指出紅蘿蔔、南瓜、甘藷和甜瓜含有大量的β-

胡蘿蔔素；草莓、番石榴、青椒或獼猴桃、柑桔、檸檬含有大量的維他命C；十字花科的甘藍、花椰菜、青花菜含有大量的硫糖甘水解物

（Dithiolthiones）；洋蔥、大蒜、蔥頭、大蔥含有大量的二烯丙基硫化物（Diallyl sulfides）；櫻桃、葡萄和蘋果含有大量的類黃酮素（Flavonoids）及抗氧化物質（Antioxidants）；空心菜、菠菜、玉米、含有大量葉黃素（Lutein）及玉米黃質（Zeaxanthin）。



圖1. 健康飲食金字塔



圖2. 食物金字塔



這些成分都是人體無法自行合成，卻是可預防冠狀心血管疾病、抑制結腸癌、食道癌、白內障、老年癡呆症（Alzheimer's disease）和視網膜黃斑變性病變（macular dystrophy）的保健物質。

文中特別強調消費者在採購食物時，一定先要仔細的閱讀食品包裝盒（罐）上「營養標示」（Nutrition Facts panel）欄所註明的每100公克、每100毫升或每一份（per serving）含有的熱量、蛋白質、脂肪、礦物質、碳水化合物、維生素、鈉、鈣、反型脂肪酸（Trans fatty acids）及反型脂肪（Trans fats）的數量，據以作正確的選擇。

同時還依據不同的性別，年齡、職業和體能消耗的狀況，擬具了一份「飲食指南」（Dietary Guideline），提出多種選購食物及飲食方式的建議，其中非常明確的指出：

1. 每一天一定要吃五穀、蔬菜和水果。
2. 盡可能以家禽和水產魚類的白肉替代偶蹄動物的紅肉。

3. 採用富含不飽和脂肪酸的植物油代替飽和性的動物脂肪烹調食物。

4. 選購低脂肪，低膽固醇，低鹽（鈉），低糖的食物。

很有趣的是著者鼓勵大家，在閒暇時可與友好們飲飲茶、喝喝咖啡，甚至小酌2杯淡酒，因為這些飲料分別含有珍貴的抗氧化劑、黃酮和多酚酸，對心臟健康甚為有益。在獨自一人工作或操作電腦時，不妨嚼嚼口香糖，一則滿足口饞，二則增加口腔運動；再者，口香糖中含有一般食物中少有的木糖醇（xylitol）、山梨醇（sorbitol）和甘露醇（mannitol），這些稀有物質可以預防齲齒（蛀牙）。

此外，還鼓勵大家常常飲用胡蘿蔔汁、番茄汁、芹菜汁、豆奶、牛奶及含有益生菌（probiotics）的酸乳、優酪、乳酪，藉以提高身體的免疫力，增強胃腸的消化力及減少骨骼疏鬆的危險。

最後，語重心長的呼籲大家，千萬不要因為「聽說」某一種食品營養或美顏，就盲目的去購買，也不要因為某一種食品營養成分較高而特別的多吃，更不可以偏食。除此之外，最最重要的是不可吸煙，一定要保持適當的運動。倘若是真能如是的去作，即是在「購買健康」，也一定可以「購買」到健康，更可以快樂的、幸福的享受到健康。

有關選購食物，促進健康詳細的資訊，可以至下列2網站查詢：

<http://www.mypyramid.gov>

<http://www.ific.org/nutrition/functional/index.cfm>

邁入中年的醫師

文／洪建德 本刊特約健康顧問・陽明院區新陳代謝科主任

剛 從德國留學回來在榮總工作時，常有人說我是最年輕的專科醫師及副教授。曾幾何時，我已經步入了中年，從年輕醫師邁入中年醫師，其間的差別何在？

我感覺到的是從年輕時在科學上的登堂入室，到現在的生涯進入秋天，雖然太陽的熱度不會太大，可是在夏天貯藏的熱量，使得樹木愈長愈高，而秋風一來，楓葉又紅了。

除此之外，人文方面的修養也日漸精進，對於初學科學的人或許不會覺得人文修養重要，可是生病除了生理原因外，90%與社會、心理也是有關係的。當人文的修養足夠，EQ情緒的管理愈來愈好，愈能體驗事情的來龍去脈，對於問診或解決病人的壓力，會有很大的幫助，直接可以治療好病人。因此，看起來似乎是同樣的藥，可是給年輕的醫生或經驗豐富的醫生診治的結果，常是截然不同的。

以糖尿病人來說，要治療的並不只是糖尿病人本身，還要教育他身邊的人，糖尿病並不可怕，且不會傳染。糖尿病人可以自由的吃，而不是處處限制飲食，否則會造成糖尿病人陽奉陰違的個性。鼓勵病人多多參加社會活動，加入糖尿病俱樂部。

這些看似聊天，「沒有治療」的活動，已經超越「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的局限，不但醫治病人的病，還醫治病人的心、病人的環境、親友，這樣病人才有一個好的家，好的天空與平坦的路能夠健康的存活下去。