



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。