再加入少許鹽即可。

作用：可攝腸止瀉，健脾利濕。

蘇麻粥

成分：紫蘇子3錢、麻子仁3錢、白米1兩。

作法：

1. 先將紫蘇子、麻子仁，2種藥於杵臼中加水搗爛。
2. 取汁液與米煮成稀粥食用。

作用：可潤便化燥，降氣通腸。

蘆筍排骨湯

成分：黨參3錢、白朮2錢、茯苓2錢、甘草5分、蘆筍6兩、豬小排半斤。

作法：

1. 將藥材用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用。
2. 豬小排洗淨切小塊，熱水川燙備用，蘆筍削皮洗淨切小段。
3. 取一瓦鍋，放入蘆筍和豬小排，倒入上述藥汁和水5杯，放入電鍋以1/2杯水蒸熟後再加鹽即可。

作用：健脾開胃，身倦不思食者可食。

蜂蜜水

成分：蜂蜜。

作法：取蜂蜜適量加入溫水調勻，溫服。

作用：生津潤燥，治療便秘不暢。

患者除了耐心配合醫師診療，平時可以自行居家保健，包括食療及自行穴位按摩都不失爲一良策，飲食方面宜減少煙、酒、咖啡、代糖和汽水，避免服食刺激性的食物和藥物，不要吃得過飽，學習放鬆自己來承受壓力。

便秘型患者可以嘗試用高纖維食品、蔬菜和水果。但有些人食用高纖維會更加脹悶，可以改用液體纖維，便不會被大腸細菌分解而產生更多氣體。腹瀉型的患者需補充水分和維他命。結合飲食和生活的改善，適當的藥物和心理輔導，可以控制腸燥症並減低困擾。

國際營養學研討會
討論如何促進區域性合作

資料彙整／編輯部

大會主席黃伯超致詞

營養教育扎根為亞洲人重要課題，
敦促國內通過「國民營養健康促進法」。

國內首度國際性營養學研討會—2007亞洲營養學會聯盟第10屆大會暨學術研討會，自9月9日至13日假台北國際會議中心隆重舉辦。與會人數超過2,000人。

來自全球5大洲、37國營養學術領域之專家學者，共同就大會主題「飲食、營養與最適健康：由食物供應至營養基因體學」進行學術論文發表，並討論如何促進區域性合作、共同改善人類健康福祉。

台灣營養學會理事長黃青真教授表示，本次大會最具特色的學術節目，為3場次針對具爭議性的營養議題。據流行病學及營養學研究指出，亞洲人體脂肪偏高及代謝異常的現象，可能與飲食密切相關。

中央研究院生物醫學科學研究所潘文涵教授表示，營養教育的扎根工作也是全亞洲人的重要課題。他將於第一場對話，探討「飲食醣類與蛋白質對減重及降低代謝症候群之重要性」，帶領國人從預防醫學的角度思考，教導民眾如何攝取健康的飲食型態及選擇健康的食物。

值得一提的是，本屆大會6場研習會主題之一「營養法規與政策之制訂與推動」備受國內關注。台灣雖然有傲人的全民健康保險，但實際上每年4,000億的經費則是用來作為治療疾病之「疾病保險」，對國民健康之促進與預防幾乎毫無助益。

負責推動「國民營養健康促進法」的中山醫學大學副校長王進崑表示，相較於美國健康政策明白指出國民健康與國民營養密不可分，鄰近日本與中國大陸等國家亦積極推動利國利民的相關法案，我國有必要協同衛生署，結合產、官、學等各界與各領域，共同推動此一法案。

農委會展品

養生彩色米