

四、速食、即食食品

1. 麥x勞、肯x基…等速食餐廳，由於方便、快速特性，經常是許多人聚餐、討論事情的首選，以少吃為原則，或炸雞去皮、以烤雞取代炸雞，或是以生菜沙拉取代薯條，不但少油且多些纖維。

2. 少吃調理食品，例如薯餅、雞塊…等，儘量食用新鮮食材，以鮮魚取代魚餃、雞肉取代雞塊、豬肉取代貢丸…等，因為調理食品脂肪含量高，以等量蛋白質的貢丸及豬大里肌做比較，貢丸脂肪量就是豬大里肌2倍，熱量則是1.8倍。

五、生菜沙拉

時下流行多吃生菜沙拉，可以攝取人體所需的維生素、礦物質及纖維素，但要注意沙拉醬的種類及使用量，別讓沙拉醬反而當了主角。曾看過有人夾了4片生菜後卻淋上2大匙千島沙拉醬，當下的我只能用瞠目結舌來形容，由於千島或凱薩沙拉醬是利用沙拉油製作，熱量與沙拉油不相上下，因此選擇熱量較低的油醋醬做搭配較佳。使用沙拉醬，不要用淋的，準備一個小盤子裝沙拉醬沾著吃，爲了

健康及身材著想，只要沾薄薄的一層就可以了。

外食要吃得健康並不難，除了盡量選擇本身脂肪量低的食物，減少飲食中烹調用油攝取量，每天也要攝取3份新鮮蔬菜、2份水果，補充人體所需維生素、礦物質，養成良好飲食、生活習慣，並搭配適度運動，就能遠離肥胖、心血管…等慢性病，健康不打折，身材也能很魔鬼喔!

低油食譜

鮭魚三明治

材 料：水漬鮭魚罐頭30公克、洋蔥切丁1/4~1/3杯。

調味料：低脂優酪乳或低脂優格適量、粗黑胡椒粒、鹽巴適量。

作 法：將材料及調味料混合，取2片土司夾入拌好的鮭魚，或再加上小黃瓜絲、大番茄或生菜。

備 註：1. 洋蔥可加少許鹽，避免加入鮭魚後出水影響土司口感。

2. 可以將水漬鮭魚罐頭改成水煮雞絲，洋蔥改為甜椒，增加三明治變化性。

人性化醫學

青少年的活動空間

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

台灣青少年的活動空間，鮮少有人去做完整的規劃與注意，只看到一味的禁止與漠視。可是在禁止的同時，有誰替他們想想，可以活動的運動場在哪？

在傳統的中國倫理上，常常強調敬老尊賢，因此社區的公園亭多被老人用來打牌或唱卡拉OK，公園內常設計些極端幼稚，鮮少會有人使用的器材，除此之外，公園裡面青少年專用的籃球場也不多見。

如果將籃球場設在平坦的老人運動場上，可以提供給不同年齡層、不同時段的運動空間。老人的活動時間多半是凌晨4點至7點，而青少年則是下午5點至8點之間。

根據美國ABC廣播公司引用的研究顯示，紐約市1996年來打擊犯罪相當有效，除了增加警網的設備、巡邏及加強各社區的責任感、共同意識外，最重要是從學校著手。因為學校的活動空間是最充足的，可以留下學生補習、運動或是其他課外活動。相對地，學生也高興

有了活動空間，不但減少了該時段犯罪行為，也潛移默化了學生的身心健康。

因為少年活動空間一旦減少，暴力的傾向也會增加，一旦不幸的事情發生，無論殺幾十人或幾百人也挽回不了被犧牲者的生命，唯一能做的是減少社會上暴力的行為。

大部分人都認為台灣學生在升學的制度下，有了一定的規範。可是在升學制度下，犧牲的是更多的聰明學子，造成升學班過度唸書，放牛班放任不管。

放牛班的學生雖然讀書不行，但可以增加美術、體育、唱遊，甚至下棋等其他正當活動，一樣可以達到學生教育的目的，另一方面也可以減少社會犯罪的發生。

每當重大刑案發生時，總有人高喊「治安！亂世用重典！」其實治安的根本問題，青少年的生活教育規劃不可少。