

蔬果中含豐富的維生素和礦物質，促進身體機能運轉順暢；蔬果中的纖維質更有助於血糖、血脂脂肪的控制。每天3份蔬菜、2份水果，也是防治癌症及慢性病上身的飲食策略。

#### 四、少吃高脂肪食物

飲食中攝入過多的脂肪，脂肪會堆積在肝中，影響肝功能。每天脂肪熱量占總熱量最好小於30%，飲食上應少選用脂肪含量高的食物，烹調時以蒸、煮、烤等少油方式調理為主，減少油炸、油煎。

#### 五、減少高糖飲食的攝取

應減少食用含糖飲料、果汁、巧克力、蛋糕等高糖食物，因為過多的醣類會轉變成脂肪被囤積起來，而造成脂肪肝。

#### 六、避免酒精及抽煙

酒精本身會引起肝臟損害，過量飲酒不但會有酒精性肝炎的危險，也會影響其他營養素的吸收作用，造成部分營養素缺乏，使得抵抗力下降，增加致癌的機會。而香菸中的尼古丁則對肺及肝臟有明顯的毒性。

輕微的脂肪肝對人體雖然無大危害，但它也可能是其他重大疾病的徵兆，早期治療，培養良好的飲食習慣及生活控制，可使身體免於重大危害，千萬別輕忽脂肪肝給我們的警訊。



## 簡易食譜示範

### 白木耳枸杞湯 (2人份)

材 料：白木耳1碗、枸杞1大匙、干貝2粒、瘦肉60公克、鹽少許、胡椒粉少許。

作 法：1. 枸杞、白木耳、干貝洗淨後備用。  
2. 瘦肉洗淨後切厚片備用。  
3. 鍋中放適量清水煮滾，加入枸杞、白木耳、干貝、瘦肉燉煮，待入味後加入鹽和胡椒粉即可。

熱 量：168.8大卡 蛋白質：20.1公克，  
脂 肪：2.4公克 醣 類：16.5公克。

### 涼拌鮮菇 (5人份)

材 料：杏鮑菇1枝（100公克）、鮮香菇5朵（100公克）、金針菇1包、昆布條1條（150公克）、柴魚醬油2茶匙、味霖1茶匙、芥末醬少許。

作 法：1. 菇類先洗淨，杏鮑菇、鮮香菇對切後切小片，金針菇切小段，昆布條剪細絲。  
2. 用滾水先將菇類燙熟，撈出瀝乾備用。  
3. 鍋中留一些先前燙菇的水，加入柴魚醬油和味霖，再把菇類及昆布條倒入，小火煮至醬汁收乾。  
4. 等菇類涼了之後，適量加入芥末醬，再放到冰箱冰鎮，食用前取出即可。

熱 量：125大卡 蛋白質：10公克，  
脂 肪：0公克 醣 類：25公克。

## 人性化醫學

# 人文的社會工作者

醫師是人文的社會工作者，因此在許多場合中，常對社會學系及社工系的人員說，我們是一同致力於社會工作的伙伴，許多人都會對我會心的一笑。

可是有天查房時，對一位新進的醫師同仁這麼說時，他居然聽不懂，使我覺得非常失望。也許是他們在求學的過程中，老師並沒有讓他們了解什麼是「社會工作」。

1830年代工業革命後，德國面臨了國家認同、民主化(議會政治)、社會與經濟的問題。加上工業革命後，貧富日益懸殊，平民百姓一旦生病、職業傷害，也沒有法律的保障，之後，退休、安養的問題也接二連三的出現，所以許多經濟學家、社會學家主張社會與經濟問題要一同解決。

當時社會連帶的理念產生了，經過立法，社會保險一個個成立了。州政府主管社會保險的機關為社會局，

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

但社會局與勞工局、衛生局合在一起成為社會勞工衛生局。可見全民健保、勞保、孤兒、殘障、失業、撫恤、養老等問題是息息相關的，此種制度也漸漸影響到其他的歐洲國家。到了1950年第二次大戰後，歐洲大部分都成了社會安全體系的國家，甚至北歐國家也實行民主社會主義制度。

在國內，我見到的只是社經階層較弱勢的病人一而再，再而三的住院，問題重重地步向死亡之路。全民健保的經費被少數人毫無節制的濫用，勞工保險不受重視，勞工發言與學者認知落差很大，醫院變成賺錢的事業體，未能介入社會、經濟、勞工與健康的整體觀念。

今日社會新聞時常有違倫、偷盜、自殺、詐財、謀害等問題，由於社會工作並未積極介入，醫師也被迫面對這些困頓，實有再改進與檢討的必要。

