



選擇天然食材



烹調簡單清淡

飲食新潮流 生機飲食

生機飲食的風行，就其選擇天然、無污染食材來說，其意義是正面的。效果的好壞、營養價值的多寡，則視乎食物搭配得宜與否。

生機飲食已在健康追求者、養生者間逐漸流行。為什麼生機飲食逐漸流行呢？重健康與環保是它蔚為風潮的兩大主因。

講求烹調清淡、高纖、植物性食物為主的生機飲食，在現代人「高脂肪、高蛋白、低纖維」的飲食方式中，提供了不一樣的選擇。減少動物性食物的攝取，相對也達到「節能減碳」的目的，算是為環保盡了一份心力。

各式生機飲食

生機飲食原指不吃動物性食品，禁止油、鹽、糖及動物性蛋白質，而利用新鮮有機、未加工，無污染或未經人工處理（例如：農藥、化學肥料、食品添加物）之食物，以生食方式攝取之飲食方式。

這套源自美國的飲食方式，原本只在癌症病人之間流行，但隨著飲食觀念不斷修正後（例如：增加熟食、不強調素食），逐漸發展出適合各式各樣的生機飲食。

有些生機飲食，保留大量植物性蔬菜水果，也把富含優質蛋白質的肉魚豆蛋類及奶類加入生機餐中，使營養素攝取更加均衡。

而「生食」也不再是唯一的食用方式，少油低溫加熱、川燙或涼拌等低溫烹調方式，可以避免因油脂攝取過量所造成的心血管病變，以及避免烹調時溫度過高，造成油品劣變可能引發的各種病變，也更讓習慣熟食的我們接受生機飲食。

有機帶來生機？

在目前環境污染嚴重的栽種環境之下，是否真有標準的有機蔬果，仍令人存疑。況且，有機蔬果栽種不易，成本較高，難免造成經濟負擔。

其實就算選擇傳統農業方法栽種的蔬菜水果，來進行生機飲食，只要食材經過確實清洗，無農藥、蟲卵殘留，仍無損其中的營養素含量及利用。因此，是否一定要選擇價格不菲的有機栽種蔬果，仍值得探討！

生機飲食=生食？

對於部分蔬果來說，「呷青」的確可以減少營養素的破壞，例如蔬果中豐富的維生素C和B群，易受加熱與加工破壞，所以生吃比較好；但是「生食」並不等於健康飲食的唯一途徑，有些營養素烹調後食用會比較容易吸收，例如β-胡蘿蔔素、維生素A、D、E、K等脂溶性的維生素，若以油烹調，有助人體吸收；而經過加熱烹調軟化的纖維，也更利於腸胃功能不佳的人消化與吸收！

況且生食尚有寄生蟲、農藥殘留的顧慮，烹煮可以殺菌殺蟲、分解農藥，蒸氣也可以使殘餘的農藥揮發，因此，適度地加熱應為較適合國人的生機飲食！

適合每個人嗎？

看似使用平常食材、簡單烹調的生機飲食，每

個人都可以吃嗎？

每個人體質和健康狀況不同，對生機餐的反應也不同，尤其是罹患慢性病患者，例如：生的蔬果含有高量鉀離子，不利於尿毒症和慢性腎臟病的病人；精力湯和蔬果汁影響水分代謝，使水分滯留在體內，不利於透析治療效果和心臟衰竭、有腹水者；而有些增強免疫力的食物（例如：苜蓿芽），可能誘發紅斑性狼瘡，或使得其他自體免疫功能疾病之患者，免疫調節功能更形混亂。

而全穀類、堅果類和豆類，含有高量的磷，會使尿毒症患者皮膚騷癢及腎性骨病變更嚴重；蔬菜中大量纖維可以改善便秘，但不適合容易腹瀉者、或糖尿病人一次攝入大量高甜度的胡蘿蔔汁，可能引發高血糖的危險等等。

因此，慢性病患在開始生機餐之前，可以先與醫生、營養師討論，並由部分生機飲食開始執行，避免影響病情。

生食？熟食？

生機飲食對某些人來說可能過於寒冷，尤其是寒性體質者、容易腹瀉者，食用生冷食材更易造成身體不適，可以在冬天時採用熟食，或加入熱性食物，例如杏仁、核桃仁、櫻桃、南瓜、紅糖、胡蘿蔔、紅棗來調整食物性質。

可生食亦可熟食

綠色：青花菜、小黃瓜、青椒、西芹、高麗菜、蘆筍、九層塔、大頭菜

紅色：番茄、紅蘿蔔、紅椒

黃色：嫩薑

紫色：紫蘇、紫甘藍

白色：山藥、苦瓜、蘿蔔、荸薺

堅果類：腰果、杏仁、白芝麻、核桃、南瓜子、葵瓜子

宜熟食

綠色：地瓜葉、龍鬚菜、芥藍、青江菜、菠菜、莧

藥害救濟前進動物園 大富翁遊戲親子同歡



為使民衆了解正確的用藥觀念，提醒民衆當發生藥害時可以依循相關管道申請救濟，財團法人藥害救濟基金會於年前11月1日在木柵動物園，舉辦一場別開生面的「吃藥若傷害、救濟有我在」大富翁闖關宣導活動！

民衆只要填寫問卷，就可以參加遊戲，而活動結束前，更進行問卷抽獎，獎項包括液晶電視、Eee-Pc、MP3等。

菜、絲瓜、四季豆、空心菜

紅色：番茄、紅豆、南瓜

黃色：黃豆及其製品，豆腐、豆干、豆皮、黃豆芽、玉米

白色：洋芋、蓮藕、竹筍

黑色：黑木耳、海帶、海苔、紫菜、黑豆

善用烹調技巧

新鮮蔬果味道鮮甜，太複雜及太濃郁的烹調及調味方式，反而會掩蓋了食物天然的美味，也破壞其口感並造成營養素流失，降低食物營養價值；因此烹調方式應該愈單純愈好！盡量採用低油、低脂、低鹽、低糖的健康烹調方式，最能吃出食物的原味。

生機飲食的風行，就其選擇天然、無污染食材來說，其意義是正面的，除了健康訴求之外，也令人覺得因此而獲得了希望！而效果的好壞、營養價值的多寡，則視乎食物搭配得宜與否。

其實飲食內容只要力求營養均衡、簡單自然和衛生，本著上述原則，再依自身飲食習慣稍加調整，選擇自己可以接受的方式，則無論是養生或調整體質，自然是生機無限了！

烹調法	處理方式	舉例
涼拌	葉菜類：用熱水快速川燙後，以冷開水沖涼，再沾取調味料食用。 瓜類：以細絲或薄片方式加調味料食用。 根莖類：大頭菜、蘿蔔、山藥，可用少許鹽或果醋醃製。	涼拌韭菜 小黃瓜海蜇絲 百香果拌山藥 鮮菇羹
煮湯	可用多種蔬果一起烹煮，增加湯頭美味，加入菇類，例如香菇、金針菇可使增加鮮味，加入海帶芽、海帶，利用天然鹹味，可減少味精、鹽巴使用。	海帶菇筍湯
榨汁	可保留蔬果中容易因受熱而破壞的維生素，對咀嚼功能不佳、吞嚥困難的人，也可藉由蔬果汁獲得營養。	綠茶蘋果乳 芹鳳汁
生食	生食最能保留食物的原味及營養，但選擇食材時，特別注意新鮮度，尤其要仔細清洗，瀝乾多餘水分，食用前再加調味料或醬汁拌勻即可。	優格生菜沙拉 涼拌小黃瓜 苜蓿芽沙拉