

三不五時來點高纖的五穀根莖類：外食族常吃白米飯、炒麵、烏龍麵、炒米粉等，屬於纖維質含量較少的五穀根莖類，建議有時吃些五穀米飯、燕

麥片牛奶、全麥麵包、烤地瓜等纖維質含量高的五穀根莖類，補充纖維質的不足。



#### 午、晚餐的選擇組合

	選擇一	選擇二	選擇三
內容	滷肉飯1碗、滷蛋1個 炒青菜2種	陽春麵1碗、燙青菜1盤 滷豆干2塊、海帶1份 滷蛋半個	炸排骨便當1個 免費大骨湯1碗 免費紅茶1杯
熱量	約720大卡	約560大卡	約900大卡
改善建議	1. 飯不要全部吃完，留些飯，吸附菜餚中的油份。降低油脂及澱粉類的攝取。 2. 減少1/3~1/2肉燥用量，可降低油脂的攝取。 3. 請將青菜過水或夾上層的青菜，降低油脂的攝取。	1. 減少1/3~1/2肉燥用量，可降低油脂的攝取。 2. 燙青菜淋清醬油，不額外淋肉燥。	1. 主菜以低油烹調為宜，如：清蒸鱈魚、烤雞腿、滷大排等。 2. 飯不要全部吃完，留些飯，吸附菜餚中的油脂。降低油脂及澱粉類的攝取。 3. 湯的鹽分及油脂量較高，建議以1碗為限。 4. 飲料含的糖分較高，建議以1杯為限。

#### 各式小吃的選擇組合

	選擇一	選擇二	選擇三
內容	肉圓1顆	鑊邊撻1碗	阿給1個、魚丸湯1碗
熱量	約350大卡	約312大卡	約550大卡
改善建議	1. 減少1/3~1/2醬料的食用量，可降低油脂及鹽分的攝取。 2. 為油炸食物，不宜多吃。	1. 湯只喝一半，可降低鹽分的攝取。 2. 加上1份燙青菜淋清醬油，不額外淋肉燥，是不錯的正餐選擇。	1. 減少1/3~1/2醬料的食用量，可降低油脂及鹽分的攝取。 2. 湯只喝一半，可降低鹽分的攝取。 3. 其中肉類約有4~5份，可將魚丸湯與人分享，減少肉類的攝取。

## 人性化醫學

# 識人一流的醫師

文／洪建德 醫學博士

「醫師做久了，看到新病人，無論是什麼職業、身高、體重、年紀、出生地或教育、社經水準，一眼就看得出來。或者舊病人變胖了或消瘦，多少都有感覺」。這是小時候，做醫生的叔父到家裡做客時告訴我的，等到長大自己當了醫生後，漸漸地也能體會叔父所說的經驗是正確的。

因為每種職業有它自個兒的氣質，大學教授、小學老師，無論是年紀大小、穿著化妝，總是難掩其真實的身份及年齡，尤其是醫師經過各種審視及各年齡層的比對，對年紀的敏感度都相當精準。當然有時為了取悅女性會對病人說：「你們看起來比實際年齡小很多。」病人聽了也很高興，尤其是中年婦女。

對於體重而言，常常來做減肥門診的病人，即使只是瘦了1~2公斤，我都可以看出來，至於出生地口音是山東老鄉、廣東老鄉、浙江老鄉等強烈的口音也都可以一一聽出。至於教育程度、常用何種字眼、社經地位各具其勢，常是一目瞭然。

做為一個人文的醫師，不只是一要掌握病人的生理或是症狀，更重要的是要深入了解疾病的原因，常是由於心理與社會關係所引起的困擾而產生的症狀，這些症狀要是抽絲剝繭後，就有如算命般地可以幫病人解決問題，甚至幫病人指點迷津。

常有病人會問我，他的兒子或女兒該唸什麼科系，或請教有關婚姻的問題。醫師常常化做病人的鏡子，忠實且帶有一點人文關懷的色彩來鼓舞病人。醫師期待病人，除了健康的身體，也要有健康的精神與快樂的生活。設想僅需診察費200元，所花費的代價真是便宜又實在。

