

現代人的養生觀～

生機飲食

曾玉惠

與健康有關的因素很多，包括遺傳、飲食、運動、生活環境、情緒與壓力、預防保健等，其中能由自己完全掌控者即為「飲食」一項。每日三餐離不開「吃」，「民以食為天」、「吃飯皇帝大」都是強調「吃」的重要性。由於現代人生活忙碌，承受的壓力較大，再加上飲食不均衡、食物精緻化，使高血壓、糖尿病、痛風、高血脂症、癌症...等文明病的罹患人口日益增多，且患病年齡有下降的趨勢，讓一些捍衛健康的研究人員及工作人員不禁為國人的飲食風氣與飲食文化憂心，而大力鼓吹「飲食革命」，建議民衆多食用天然食物。天然飲食目前廣為民衆接受，有機食物成為現代人的新寵，生機飲食也漸成為部份健康族的飲食目標。

認識生機飲食

「生機飲食」Living food diet是指完全不吃動物性食物（包括奶類、蛋類及其製品）、不吃經由人工程序干擾或污染的食品（包括加工、輻射或冷凍保存、化學農藥及化學添加劑等），盡量以新鮮有機植物，以符合人體生理自然規律的方式進食，其最終目標為50～80%的生機食品，其餘為植物性熟食。

為什麼要採用「生機飲食」

工業化社會帶給人們大筆的財富及多元化的物質享受，在享受高科技的物質生活時，同時必須承擔高科技的副產物—「污染」對生活環境的負面影響。許多地區的空氣、水、土壤及食物，

紛紛受到污染，讓國人覺醒唯有回歸自然農法，攝食無污染之食物，方能減少大部份傷害身體的物質、強化身體之免疫力，亦可清除體內多年以來積聚的毒物、改善體質。

天然生食也可避免體內酵素因過度食用「熟食」而遭受破壞。藥物、吸煙、常喝酒、茶、咖啡及可樂、或吃人工化學物質及輻射線污染的食物都會影響體內酵素的作用，酵素是抗老防病的重要元素之一，若能讓酵素發揮最大作用必能長保青春、健康，生食調理可使美夢成真。



生食有機蔬果或無農藥殘毒之蔬果有助延緩老化

如何容易做到「生機飲食」

1.捨白米而就糙米：糙米含有米糠、胚芽及胚乳，富含維生素B群、維生素E、油脂、磷脂類及纖維質，在白米中卻所剩無幾，糙米所含的維生素B1是白米的12倍，糙米所含的纖維質為白米的17倍。假如能加黃豆同煮成黃豆糙米飯即成「完美主食」。

2.多喝水：人體百分之六十是水份，水份不

足則頭腦之活動工作會受到很大的影響。充份的飲水可幫助食物纖維在消化道中發揮作用，調整腸子的蠕動、軟化大便及預防便秘，並有利尿、防止結石和細菌性疾病之感染。

3.多吃有機食品：以減少攝食到受污染的食物。

4.減少動物性及脂肪含量高的食物：飲食中含過量的蛋白質及油脂是許多慢性病的根源。

5.飲用適量優酪乳：優酪乳有助於健胃整腸、亦富含鈣質。

6.進食宜細嚼慢嚥：可有效控制食量，亦可幫助消化。

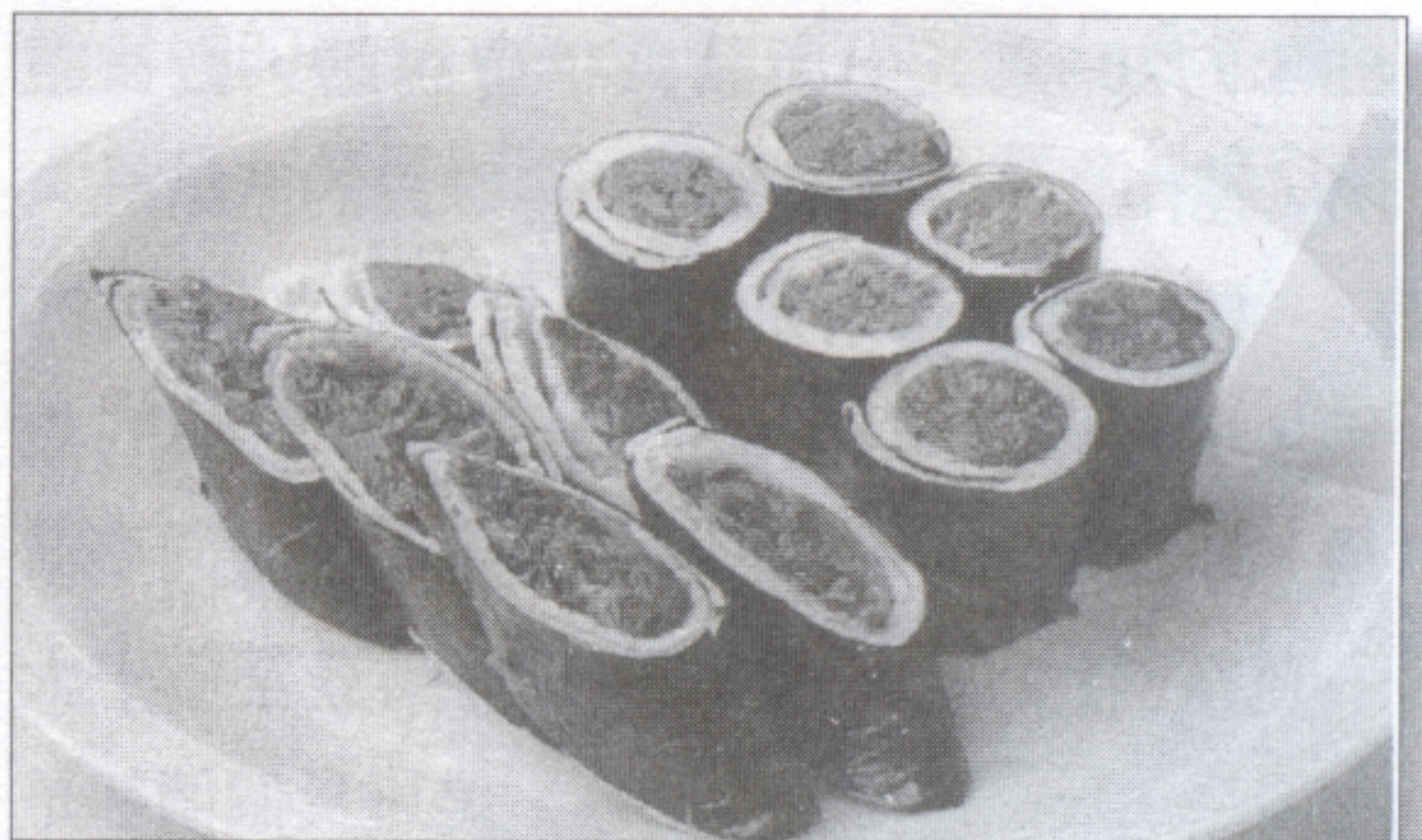
7.儘量避免「非天然食品」：如砂糖、速食品、咖啡、可樂及其他含有香料之飲料、高鈉鹽食物、帶色素及有不必要附加物在內的食物等。

結論

對於要改善體質或醫治某種疾病者，生機飲食確有某種程度的療效，但從營養的觀點而言，一般人若欲成為「素食者」，宜以「蛋奶素」為佳，以免有營養不均衡之慮。我們不要學羅馬人的「為飲食而生存」，而是要「為生存而飲食」。滿目琳瑯的生菜蔬果利用於生食調理不只是秀色可餐，也讓我們的生命添增一份生機呢。



飲食中含足夠的纖維質可預防便秘及防癌



綠色蔬菜富含維生素A、C，有助於清除自由基

優格豆花-DIY

材 料：脫脂奶粉100公克、碎冰糖60公克（可依個人口味增減）。

用 具：保溫桶（或燜燒鍋）1只、150°C溫度計1支、直立型打蛋器1支。

做 法：

1. 將500cc水煮開，熄火，加冰糖拌勻溶解，再加脫脂奶粉拌勻。

2. 將溫度計插入量其溫度，待降溫至50°C時拌入優格2湯匙，完全拌勻後（約1分鐘～1分半鐘）置於保溫桶內（或燜燒鍋內）將蓋子蓋上，靜至一夜。

3. 見2.項成品成豆花狀即移入冰箱冰涼。

4. 冰涼後即可食用，置於冰箱冷藏可保存3～5天。可吃原味優格豆花，亦可加各式水果吃。

說 明：第一次製作優格豆花時可用市售優格2湯匙做菌種，第二次後可預留前次做的為菌種。