



文／曾玉惠

吃的營養 吃的健康

三、四十年前，因經濟狀不佳，大部份的國人營養不良，體弱多病者普遍存在。隨著經濟成長，國民所得提高，吃的越來越多也越豐盛，在高科技醫護技術及設備的進步下，壽命顯著延長（國民平均壽命由民國40年的男性53.10歲、女性57.32歲。到民國79年的男性延壽到71.33歲、女性76.75歲。65歲以上的高齡人口比率從民國36年的2.5%到民國79年增加為6.21%），可是須常年打針吃藥或常臥病床者卻不在少數。有鑑於多種文明病皆與飲食有密切關係（如高血壓、糖尿病、心臟病、痛風、大腸癌、胰臟癌等等），欲防患於未然，應當注意飲食調配與選擇。

「吃」是人生一大享受，不只是為了裹腹及滿足口感，更要吃得安心吃得健康。營養專家給您的建議：

- (1)每日攝取均衡飲食：
- (2)不吃太甜，太鹹或太油膩：

愛吃甜不一定會得糖尿病，但卻是罹患糖尿病的危因。吃的太鹹、太油膩易罹患心血管疾病，亦與某些癌症有密切關係。

- (3)少吃含防腐劑及色素的加工食品：

食用過量的防腐劑及色素有致癌作用。

- (4)不吃烤焦的食物，少吃燒烤魚肉食物：

烤魚烤肉即使沒烤焦也會產生一種導致大腸癌和乳癌的致癌物質「PHIP」，少吃為妙。

- (5)勿迷信健康食品：

常人攝取均衡飲食即可維持健康，勿亂食用健康食品以免增加肝臟、腎臟等之負擔導致不良副作用。如因身體需要，亦須經由醫師、營養師之指示食用，以確保安全性。

- (6)勿常吃太燙的食物：

「火鍋族」消費群通常偏愛熱燙的食物，為預防得食道癌，宜待熱食略降溫後才入口。

- (7)不吃發霉的食物：

長霉的食物吃了不會致命，卻易致癌，切勿因捨不得丟棄而食用含有黃麴毒素的五穀雜糧。

(8)少嗜好煙及酒：

少吸煙，遠離二手煙，減少廚房油煙，都有益於健康。偶而喝少許酒有益血液循環，常喝酒則傷胃傷肝，天天酗酒易患肝癌。

(9)不亂服藥：

中國人是世界上最愛吃藥的民族，有些人還自作聰明亂服藥以為可治百病、沒病補身防老，結果是沒病的吃出毛病，有病的毛病更多，得不償失。

(10)重視食品衛生與安全：

食物力求新鮮、乾淨及無污染。農業時代污染少，所以有人認為「不乾不淨，吃了沒病」，現今的工業產物污染特別多，不乾不淨吃了會減短壽命。

睿智的消費者，該留意自己的飲食，吃的營養吃的健康也要吃的安心，謹防「禍從口入」！

類 別	份 量	單 位	說 明
奶、蛋、豆、魚、肉類	5份		每份：肉或家禽或魚類一兩(約30公克)；或豆腐一塊(100公克)或豆漿一杯(240 c.c.)；或蛋一個；或牛奶一杯(240 c.c.)。
五穀根莖類	3-6碗		每碗：飯一碗(200公克)；或中型饅頭一個；或土司麵包四片。
油 脂 類	3 湯匙		每湯匙：一湯匙油(15公克)
蔬 菜 類	3 碟		每石：蔬菜三兩(約100公克)。
水 果 類	2 個		每個：中型橘子一個(100公克)；或蕃石榴一個。
①本「飲食指南」適用一般健康的成年，但因個人體型及活動量大小不同，可依個人需要適度增減五穀類的攝取量。			
②每類食物的選擇應時常變換，不宜每餐均吃同一種食物。油脂類最好採用植物性油。蔬菜類中至少一碟為深綠或深黃色蔬菜。			
③青少年、老年人及孕婦由於生理狀況較為特殊，可依本飲食指南做少許改變：			
·青少年：增加五穀根莖類及奶、蛋、豆、魚、肉類的攝取量，尤應增加一個蛋或一杯牛奶。			
·老年人：可適量減少五穀根莖類的攝取。			
·孕乳婦：五大類食物，均應酌量增加，為避免骨質疏鬆症，應最好每日能增加一至二杯牛奶。			

美不勝收的蘭展

● 陳 英 仁

本年度中華蘭協會屏東縣支會為慶祝八十一年行憲紀念日，假潮州中學辦理全國蘭展，並舉辦蘭花比賽，經評審結果優勝得獎名單列如下：

總冠軍計三名：莊仁傑、施福財、歐志榮。冠軍計十名：陳瑞振、姜水木、吳庭芳、王碧江、楊延欽、陳金豐、何清平、楊延欽。新花冠軍計二名：陳志征、陳永盛。芙寶獎計四名：歐志榮、沈文雄、莊茂村、黃枝財。另選出特優獎三十名，優獎五十名，佳獎100名。於民國82年元月一日至五日五天由中華蘭藝協會高雄縣蘭藝協會主辦，高雄

區農業改良場輔導，假高雄縣旗山鎮三桃山遊樂區舉辦全國蘭花大展。蘭展內容主要為東洋蘭、西洋蘭聯合展覽，評審則分類有展示區佈置、個別展出名品蘭花、花藝設計、美術工藝等。評審委員聘請全國知名科學評論家、建築師、遺傳學研究家、美術家等。分別選出各組總冠軍獎、冠軍獎、特優獎、優獎、佳獎等。大會於元月五日下午閉幕，適逢國訂假日人山人海購票入場參觀，經統計展覽期間共有近十萬人次參觀。在南台灣觀賞蘭展已樹立風潮，展現安和樂利的農村好景像。