

注意飲食習慣 慎防慢性病

編輯室

爲了健康不胖的身軀，除每日三餐之營養分配成了我們必須研究的課題外，更須注意飲食習慣，以慎防慢性疾病的發生。分述如下：

多攝食各類新鮮食物：

新鮮食物是我們每日三餐主要營養素來源，多攝食各類新鮮食物，有益身體的健康，因爲沒有一種食物含有人體所需要的各種營養素，爲了使身體能充分獲得各種營養，必須從各種食物中攝取。故最好每天都能攝取水果類、油脂類、蔬菜類、肉、魚、豆、蛋、奶類及五穀根莖類等。



多選用五穀根莖類的食物：

有米、米飯、麵包、麵粉製食品，玉米、高粱等雜糧，甘藷、馬鈴薯、芋頭、蓮藕等根莖類，糖、糖果、蛋糕、餅乾等甜食類及菱角、蓮子、太白粉、冬粉等。這類食物能供給大量的碳水化合物及一部分植物性蛋白質和乙種維生素。是每一個人維持體溫和供給工作、運動、遊戲等活動所需熱能的主要來源。穀類食物，其外皮及胚芽中所含豐富的鐵質、乙1.乙2.及菸鹼酸等，易於精製時失去，故最好選用九三米、全麥麵粉或胚芽米等非精製食品。

根莖類的食物，除含有酸及乙1維生素外，紅心、黃心甘藷還含有丙種維生素及可以被代謝轉變爲維生素甲的胡蘿蔔素，白心甘藷則很少有胡蘿蔔素，故宜選用紅、黃心者，至於精製糖、蜂蜜及甜食等純糖製品，只供應熱量及少量營養素，應盡量減少使用。

多攝取高纖維的食物：

人體消化道中因缺乏分解纖維質的消化酵素，而不能將纖維質加以消化吸收利用，故過去人們一直以爲是食物中之粗糙無營養價值部分，而爲人所忽略。隨著物質文明的進展，社會型態的演進，人們對膳食纖維質在人體內所扮演的角色漸被重視，因其對人體失生理有多種重要的功能，茲擇主要的功能簡述如下：

1. 預防及舒解便秘。
2. 預防大腸癌及其他病變。
3. 憩室病及痔瘡等腸道疾患的預防。
4. 降低血膽固醇，減少心臟病與膽結石罹患率。
5. 糖尿病飲食療養上之應用。
6. 促進毒性物質的排泄。
7. 體重控制的輔助劑。
8. 減少齲齒罹患率。
9. 影響礦物質的吸收。

