

健康

揮灑出亮麗的人生

文·圖／夏英潔

心理學家指出，當面對壓力指數不斷升高時，「做一個改變，從照顧自己的健康做起吧！讓你、我健康再加倍！」，請參考下述之飲食的方向與指標，讓健康揮灑出亮麗的生活。

一、維持理想體重

體重與健康有密切關係，體重過重容易引起慢性疾病，如高血壓、心血管疾病等，體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病，維持理想體重是維護身體健康的基礎，維持理想體重應從建立良好的飲食習慣與正確營養概念，並有恆的運動是最佳途徑。

二、均衡攝取各類食物

人體在每天所需的營養熱量約1500—3000大卡，這些營養素是醣類、脂肪、蛋白質、維生素、和礦物質，沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，爲了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須均衡攝取各類食物，不可偏食。每天都應攝取五穀、根、莖類、奶類、蛋豆、魚、肉類、蔬菜類、水果類、油脂類的食物。

三、三餐以五穀為主食

米、麵等穀類食品含有豐富澱粉、蛋白質及多種必須營養素，是人體主要

熱量來源，應做爲三餐的主食。爲避免由飲食中食入過多的油脂，應維持以穀類爲主食的傳統飲食習慣。

四、儘量選用高纖維的食物

含有豐富的纖維質的植物性食物如各種豆類食物、糙米、黑豆、綠豆、紅豆、黃豆、花生等，及各種深綠色蔬菜、水果、全麥製品、雜糧、蕃薯等全穀根莖，這類食物含有豐富的纖維質，可以預防及改善便秘，降低血中膽固醇，有助於預防心血管疾病。

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係，動物性食物含有飽和脂肪酸與膽固醇，例如肥肉、三層肉(五花肉)、肉燥、香腸、動物的油脂等，應避免取用；油炸類：香雞排、鹽酥雞、炸香腸、炸薯條、炸粿等油炸食物，平時也少食用動物內臟如心臟、肝臟、腦、卵 這些含膽固醇非



常高，烹飪方法儘量以蒸、煮等方式可減少食入過多的油脂；烹調時鹽、味精等調味品減用，並養成食用清淡口味的三餐，且少吃醃漬物或罐頭食品、重口味零食的加工食品，甜點類除提供熱量，幾乎不含其他營養素，又易引起齲齒及肥胖，尤其中、西式糕餅類不僅糖多油更少不了，所以更應當節制食用。

五、多攝取鈣質豐富的食物

鈣是構成人體骨骼及牙齒的主要成分，攝取足夠的鈣質，可促進正常生長發育，並可預防骨質疏鬆症，國人的飲食習慣，鈣質攝取量較不足，宜多攝取鈣質豐富食物，但對於高鈣血症、鈣質結石的人，則應限制鈣飲食的攝取，以減少或預防疾病再生。食物中含鈣豐富的食物：各種蛋或蛋加工品、牛奶及其製品，小魚乾，豆製品及深綠色蔬菜。

六、多喝白開水

水是維持生命的必要物質，可以調

節體溫，幫助消化吸收，運送養分，預防便秘等作用，每天應攝取六至八杯(1杯水約為250cc)的水。且白開水是人體最健康最經濟的水分的來源，應養成喝白開水的習慣，市面上所售許多飲料常含高糖分，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。

七、飲酒要節制

飲酒過量會影響身體對各營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病，也會影響思考判斷力引起意外事件，飲酒應加節制，懷孕時飲酒，容易生出畸形及體重不足的嬰兒。

此外，青少年在成長發育期當中因活動量大，所需熱量也因此增多，每天應增加五穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚、肉類的攝取量尤其應增加一個蛋或一杯奶幫助骨格的成長。而老年人可適量減少油脂類及五穀根莖類的攝取。