



(接上期)

◎ 邱寶鈞

飲食注意事項提醒：

1. 早餐忌吃過多的蛋白質、脂肪類（肉類），因屬酸性食物易致白天精神不佳。例如：火腿蛋三明治、小籠包、水煎包、燒餅油條、過甜的麵包，均不宜。早餐一定要吃，可多攝取五穀雜糧類食物，沒有吃早餐的人，會出現體力不濟、頹廢及腦力不集中，易引起中年失智症、早衰症。只要提早起三十分鐘就有充足的時間進食。尤其減重者在早餐最需注意選擇，早餐一定要吃飽又好，因腸胃經過十幾小時空腹，對所吃進來的食物會照單全收（乃造成肥胖的原因）易造成腸胃性潰瘍。
2. 早上不宜喝咖啡，易導致骨質流失、骨質疏鬆，下午二至三點可以喝，成年人一週不超過二杯，或只喝黑咖啡不加糖及奶精，較不易影響骨質流失。
3. 成年人一週不超過三顆蛋，蛋白質的攝取量過多，易膽固醇過高，易漲氣者、腸胃蠕動過速者不宜攝取洋蔥炒蛋、茶葉蛋，蛋內所含之賀爾蒙及抗生素易殘留在體內而產生抗藥性。
4. 三白少吃----白米、白麵條、白糖（已精緻化，沒有營養價值，且易造成肝腎消化的負擔）。
5. 水果在早餐吃是金、中午吃是銀、晚上吃是垃圾。尤其瓜類：西瓜、哈密瓜要在餐與餐之間進食（最忌飯前及飯後吃西瓜），晚上五點過後不吃，尤其皮膚容易過敏、鼻炎、鼻過敏、支氣管較差者、骨折過、骨關節、骨刺患者、腸胃病、肝炎患者。因瓜果類較易在腸胃道內腐敗，且屬較濕寒性，易

影響上列之症狀。骨折、骨頭受傷的患者可以吃香蕉，請在早餐前吃可達雙效——清腸、預防腸癌。

6. 生菜類食物可多攝取，是對肝臟的疾病改善，及天然酵素補充的最佳來源。
生菜一週最少四份，過午前吃為佳，國人對生菜的印象是「太冷」了，生菜在早上、屬陽性可多吃，吃對時間就沒有太「冷或寒」的問題，晚上則多吃屬陰性的大白菜、白菜、高麗菜，根莖類的蔬菜——地瓜、南瓜、芋頭、胡蘿蔔等。一週每人儘量吃到四份的五穀根莖類食物，才会有能量。
7. **晚餐綠色蔬菜不宜過量**，尤其是更年期、新陳代謝異常者，易刺激交感神經旺盛而導致失眠、內分泌失調。晚上亦不宜吃水果減肥餐，也會有上述之症狀。
8. **健康減重、高血脂症、高體脂肪率者，飲食注意事項：**
 - A. 餐與餐之間，不間隔太短或太久的時間才進食。
 - B. 一次吃的量，不吃十分飽，也非少量多餐—無形中增加攝取量。
 - C. 吃飽後不隨意吃零食，尤其高熱量、高油脂類、甜食、飲料。
 - D. 定時、定量習慣—多吃纖維、蔬果、少油、少鹽、少調味的食物。
9. 腸胃病的患者提醒：腸胃不好的人體質不會很好，免疫力自然降低，幽門桿菌感染機率升高，自然產生潰瘍現象，為關係密切。腸胃病的引起原因很多，例如：習慣性腸胃炎、情緒性腸胃炎、肝炎性腸胃炎……等。腸胃道之保健在飲食習慣上要配合的：餐與餐之間不間隔過久或一次吃太飽、辛辣食物要控制、太冷太燙不吃、油脂及調味過重不吃，粗纖維的食物減少(韭菜、韭黃、洋蔥、芥菜、豆類、蛋類、奶類、紅肉類)易產生胃酸分泌。**可多吃膳食纖維類食物，例如：鳳梨、香蕉、芒果、小黃瓜、萵苣、甜薯(豆薯)、牛蒡、山藥、南瓜、芋頭、五穀雜糧類的為非常優質的膳食纖維。**
10. 易結石體質少吃菠菜豆腐湯、蔥拌豆腐、過量的豆類製品、可樂、碳酸飲料，成年人以身高150公分、體重50公斤為例，每天喝水至少需2500cc以上，以不冰的為選擇。尤其有尿酸、腎鈣化點、尿路結石、膽結石，以上異常者更需注意喝水量，**水份量每天不要少於2500cc最好**，持續運動也是幫助代謝的好方法。

※食物沒有好壞，可選擇多吃或少吃，宜中庸之道—過與不及都不好。

(續下期)