

健康飲食 NEW 觀念

談養生之道 (7)

◎ 邱寶鈞

(接255期)

※蕃薯的維他命E含量足足是糙米的兩倍

一、蕃薯 - 強身健體的超級美食

中美洲的土著自古以來就以蕃薯為主食，一直到十六世紀才經由歐洲傳來東南亞，在所有的薯類之中，**蕃薯的維他命C含量最為豐富**，即使在加熱以後，也不會被破壞掉。

就以維他命E的含量來說，蕃薯的維他命E含量足足是糙米的兩倍，同時也含有很多克服成人病不可缺少的鉀。黃色品種的蕃薯含有豐富的**維他命B、胡蘿蔔素**，對預防癌的發生很有效果。

蕃薯也含有很豐富的三種纖維素，能消除膽固醇以及克服頑固的便秘；而且就算吃的量多一些，也不致引起腹瀉。我們在切蕃薯時流出的白色黏液，就是能夠使通便情形轉為良好的物質。中藥有一種叫「補中益氣」的藥方，這種藥方能夠幫助身體消化器的作用，使全身充滿力氣。蕃薯就具備有這種功能，使衰弱的身體恢復健康。

烤蕃薯所具有的藥效最強大，尤其是逢到胃腸衰弱，氣力衰退時，**吃烤蕃薯最有功效**。根據美國國立研究機構的最近報導，只要每天吃蕃薯、南瓜、胡蘿蔔一百公克(指三樣合起來一百公克)，就可以防止肺癌。蕃薯所具有的蛋白質，抗氧化物質以及葉紅素，很受到注目。

二、蕃薯的健胃整腸方法

糞便長時間滯留於體內時，由於糞便發酵而產生的腐敗物質會滯留於腸內的緣故，它就會從腸壁進入血液裡面，而循環於體內。這種被汙染的血液，將招致種種叫人感到不愉快的症狀。那麼，爲了防止便秘，且不損及健康，我們應該如何著手呢？台灣約在60年代光復後的幾十年，大家生活非常困苦，都是以番薯加米煮飯，一鍋飯中都是蕃薯，只有少許的米粒，那時候的人極少罹患便秘。他們的腸胃機能與消化能力都非常良好，他們的健康情形也比現在的我們良好，秘訣就在他們的飲食生活。一天總共吃好幾碗的蕃薯飯（含食物纖維豐富），而排出大量糞便。

現代人較少勞動，因爲工作壓力大，又疏忽運動，再加上豐富精緻的食物，食物纖維攝取較少，腸子蠕動慢，所以容易造成便秘，如果生活不規律，常熬夜，飲食不注重，又喜歡吃宵夜的話，罹患大腸癌的機率非常高。

可以選在不上班的星期六或者星期天實行只吃蕃薯的（斷食整腸法）。只要一天就夠了。這一天三餐裡，必須總共吃一公斤以上的地瓜。分成三餐吃（最好每一餐吃半公斤），再配以少許蕃茄或者黃瓜之類就行了。蕃薯最好採取烤的方法，不要吃蕃薯以外的食物。

採取這種健胃整腸斷食的翌日或第三天，將排出很多（約一公斤）的糞便。如此重複吃幾次以後，就能夠消除便秘問題，胃腸機能與消化力就會良好。可能有一部分人不能排出大量糞便，只能排出少許。這一類人的胃腸可能已經受到相當的傷害，不過，再重複幾次的（蕃薯斷食法）後，必定能夠好轉。不但能夠克服便秘，胃腸機能也能夠轉爲良好。

三、吃蕃薯綜合料理防治疾病

預防胃癌—蕃薯、紅蘿蔔與牛奶綜合料理：亞洲人所罹患的癌症，大約有60%屬於消化系統的癌症。近些年來，雖然罹患率已經降低了些，它仍然是我們最大的威脅。這一道蕃薯、紅蘿蔔與牛奶的綜合料理，包含了——對胃、腸癌有預防效果的硫化物。

※薑是「平價靈芝」

薑是「窮人靈芝」，能通血管及清除毒素，以前國軍亦用薑餅作隨身解毒劑，平常我們淋雨受風寒時，趕快熬一碗黑糖薑母茶，喝了之後馬上冒出汗，感冒就好了。關節痛或是淤血時，將薑搗碎後放入鍋中，加入少許米酒炒熱後，用布包起來，在患部輕輕的按摩，自然就會消除疼痛。

老薑切片或拍碎煮黑糖功效一樣，連續喝兩個月(每天早晨、入浴前各喝一次)據書本記載的見證：

1. 身體變溫暖，手腳冰冷的「怕冷症」體質明顯改善。
2. 體重可減輕約十公斤。
3. 皮膚變得細嫩。
4. 去掉多餘贅肉，腰圍變細。

薑對身體很有益處，愛美又想要健康的人，不妨試試看吧！

朋友提醒要多食維他命C以增強抵抗力，並切忌吃煎炸熱氣食物，免引致喉嚨發炎，病毒就由此攻入。

※酸梅可除三毒—食物的毒，水的毒，血的毒。

吃酸梅少些皺紋、青春永駐，酸梅可當零嘴又可抗衰老，凡是女人都期盼自己能夠青春永駐，就連男人也會害怕衰老，舉凡那些可以防止老化的秘方，都有不少人趨之若鶩，要是你覺得那些秘方都過於昂貴而不敢輕易嘗試，不妨試試具有防止老化功用的酸梅！因為施打胎盤素，可不是一般平民負擔得起，而且又有違反生態意識的衝突性，因此大多數的人只得打退堂鼓。現在，有醫學專家指出，一般孕婦特別愛吃的酸梅，其中蘊含防止老化的功效。

另外，酸梅更含有豐富的有機酸和礦物質，其鈣含量與鐵含量都比香蕉多了好幾倍，是種不可多得的零食。

酸梅含有特別多的枸橼酸，能夠有效抑制乳酸，並驅除使血管老化的有害物質。要是你趕夜車或熬夜覺得精神疲憊，可以為自己弄一杯酸梅汁，讓自己提提神。還有，酸梅可以促進唾液腺與胃液腺的分泌，所以能生津止渴，並避免出遊時暈車，也能幫助醒酒，賦予筋骨、肌肉與血管組織等恢復活力，實在好處多多！又多吃肉易造成酸性體質，罹患癌症等文明病機率相對增高；民衆應少攝食

肉等酸性食物，並避免通宵熬夜。

張成國－衛生署中醫藥委員會主任委員，應邀在高雄市專題演講「企業人的食療與養生」，他希望忙碌的企業界人士，能將中醫食療方法融入平常養生裡，才能以最佳體能馳騁商場。張成國指出，健康人的血液是呈弱鹼性的，一般初生嬰兒也都屬弱鹼性體液，但隨著體外環境污染及體內不正常生活及飲食習慣，使我們體質逐漸轉為酸性。百分之八十五的痛風、高血壓、癌症、高脂血症患者，都是酸性體質。他表示，酸性體質的人稍作運動即感覺疲勞，上下樓梯容易喘，體態是肥胖、下腹突出。

常見的酸性食品包括蛋黃、精緻的西點、乳酪、烏魚子、柴魚、肉類、花生、啤酒。上了年紀的老人則要少吃，或最好不要吃，但要多吃蔬菜等鹼性食物，以平衡體質。他又說，餐飲業及企業常於午后安排下午茶時間，**但喝茶及咖啡時間最好是上午九時至十一時**，這個時候最不傷身，提神效果也最好。常被蚊子咬的人好像也是屬於酸性體質的人喔！常謂梅子可除三毒之效，即除食物的毒，水的毒，血的毒。前二者屬殺菌的效果，第三者是指能淨化酸性體質的血液。常吃酸梅，可將血液調整至中性或微鹼性，讓體質更好，身體更健康。

※多喝多健康喔！

你我都要喝的4杯茶，電腦族每天必喝的四杯茶，面對電腦時間長了不好，那該怎麼辦？其實每天四杯茶，不但可以對抗輻射的侵害，還可保護眼睛。

* **上午一杯綠茶**：綠茶中含強效的抗氧化劑以及維生素C，不但可以清除體內的自由基，還能分泌出對抗緊張壓力的荷爾蒙。綠茶中所含的少量咖啡因可以刺激中樞神經，振奮精神。不過最好在白天飲用，以免影響睡眠。

* **下午一杯菊花茶**：菊花有明目清肝的作用，有些人就乾脆用菊花加上枸杞一起泡來喝，或是在菊花茶中加入蜂蜜，都對解鬱有幫助。

* **疲勞了一杯枸杞茶**：枸杞子含有豐富的β胡蘿蔔素、維生素B1、維生素C、鈣、鐵，具有補肝、益腎、明目的用。其本身具有甜味，可以泡茶也可以像葡萄乾一樣作零食，對解決「電腦族」眼睛澀、疲勞都有功效。

* **晚間一杯決明茶**：決明子有清熱、明目、補腦髓、鎮肝氣、益筋骨的作用。
(續下期)