

天然A尚好 均衡尬彩虹 飲食fun心吃

柳營奇美醫院
洪孟琪 營養師

現今國人對於健康飲食觀念日趨重視，不僅講求吃得好、吃得飽，更要吃得營養，但外食族往往很難兼顧到飲食均衡及多樣化，便會尋求簡單及快速的方法而補充綜合維他命，業者跟隨消費者心理及生理需求開發出琳瑯滿目的保健食品及藥品，以錠劑、口嚼錠、膠囊或液狀等不同形態供做選擇；然而，部分國人產生「以一概全」的錯誤觀念，利用保健食品來彌補健康的心態，反而忽略均衡飲食的重要性。

綜合維他命不能取代均衡飲食

一篇文章《維生素和礦物質補充劑：醫護人員必須知道的建議》出自於2018年3月6日的《美國醫學會雜誌》期刊中，重點指出對於沒有營養素缺乏的一般健康族群，攝取營養補充品是沒有任何益處的（除非確認因缺乏某種營養素而產生病症，或因特殊疾病、藥物限制、生命週期需求或長期飲食不均衡時，這些情況下補充則可獲得好處），秉持均衡多樣化攝取食物，維持良好的飲食習慣及生活作息，就可以不必額外攝取營養補充品。

均衡飲食六類足，輕鬆吃fun寬心

依據衛生福利部國民健康署提倡以每日飲食指南為原則之「我的餐盤」，將六大類食物具體化讓民眾了解吃的份量，以及配合簡單上手的口訣使民眾容易記憶並落實於每一餐，即可從多樣化的食物中獲取不同營養素，掌握訣竅就能吃得飽又吃得營養，同時也能提升自我免疫力。

1 每天早晚一杯奶

每天早晚各喝一杯240毫升的鮮奶，可獲得蛋白質、維生素B2及鈣質等營養素，或額外攝取乳品類代替鮮奶，如：優格、優酪乳、起司等。

2 每餐水果拳頭大

每天至少攝取2份水果（一份為拳頭大或8分滿標準碗量），並選擇在地當季及多種顏色之水果，可獲得膳食纖維、維生素C、維生素A、鉀等營養素及植化素，如：芭樂、奇異果、木瓜、柳橙、葡萄等。

3 菜比水果多一點

青菜攝取煮熟後的體積需比拳頭多一些，應選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上，可獲得膳食纖維、維生素A、C、B6、葉酸、鉀、鎂等營養素及植化素，如：菠菜、青花椰、紅蘿蔔、牛番茄、茄子、洋蔥等。

4 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類之份量約相等於蔬菜量，至少1/3為未精製化之全穀雜糧，可獲得醣類、膳食纖維、維生素B群、維生素E及礦物質等營養素，如：糙米飯、全麥麵包、南瓜、地瓜、紅豆、綠豆等。

5 豆魚蛋肉一掌心

應選擇脂肪含量較低之蛋白質食物，優先順序為豆類→魚類與海鮮→蛋類→禽肉、畜肉，且避免油炸及加工肉品，可獲得蛋白質、維生素B群、鐵質、鈣及鋅等營養素，如：豆腐、鮭魚、蝦子、雞蛋、雞肉、牛肉等。

6 堅果種子一茶匙

每天應攝取1份堅果種子類（1份約1湯匙量，每餐1茶匙量則為1/3湯匙），烹調用油建議選擇不飽和脂肪含量高的植物油品，可獲得脂肪、維生素E、鎂及鋅等，如：核桃、腰果、花生、橄欖油、芥花油、苦茶油等。

紅色系 蔬果	橙黃色系 蔬果	綠色系 蔬果	藍紫黑 色系 蔬果	白色系 蔬果
紅鳳梨、甜菜根、牛番茄、甜椒等	胡蘿蔔、玉米筍、黃椒、薑等	青花菜、菠菜、地瓜、秋葵、蘆筍等	茄子、木耳、紫甘藍、海帶、香菇等	杏鮑菇、白花菜、金針菇、洋蔥、蒜頭等
草莓、紅石榴、櫻桃、西瓜、蔓越莓等	哈密瓜、木瓜、鳳梨、芒果、柳橙等	奇異果、青蘋果、芭樂、棗子、檸檬等	藍莓、李子、葡萄、桑葚等	香蕉、梨子、甜桃等

彩虹飲食多樣化，綻fun好氣色

建築在「我的餐盤」份量足夠的原則下，進一步要求選擇多樣化的食材並以蔬果為優先，「彩虹飲食」顧名思義就像繽紛的彩虹一樣，分成紅、橙黃、綠、藍紫黑、白等5種顏色系列，蔬果含有豐富的維生素、礦物質及植化素，而各種顏色系列其營養價值及保健作用都不盡相同，多樣化攝取蔬果可以幫助身體抗氧化、促進心腦血管健康及增強免疫力，並預防便秘、動脈硬化、肥胖及癌症等發生。



雨水

中醫節氣養生專欄—

銘輝中醫診所 蕭銘輝醫師



二十四節氣乃中國人通過觀察太陽運行所建立的氣候體系。公元前104年，漢朝更改曆法而制訂《太初曆》，明確了二十四節氣之天文位置，在沒有天氣預報的古代，二十四節氣扮演了相當重要的角色。

每年國曆的2月18日或19日為二十四節氣中的雨水，此時天地之氣交泰，氣溫回暖，萬物欣欣向榮，草木萌生。《黃帝內經·素問·四氣調神大論篇》提到養生宜忌：「雨水乃屆春天之時，天地、萬物都開始生長，此時，人們應該早起，在院子裡舉止要和緩輕柔地散步，並使身心保持舒暢，切忌惱怒，使肝氣保持順暢。如果違背，則會損耗肝氣，到了夏天容易罹患寒性疾病，減低了人體對環境變化的免疫力。」

台灣用以下諺語來呈現雨水的氣候：「春寒雨若泉，冬寒雨四散：春天氣溫低則多雨，冬天氣溫低雨反而少」；「雨水，海水較(音：ㄅㄧˋ)冷鬼：雖然已經入春，溫度仍低，尤其海水較氣溫還低，摸起來沁人肌骨，故沿海地區有此說法」。以上諺語皆反應雨水節氣的來臨，雖然天氣逐漸偏暖，但早晚溫差仍大且濕氣偏重，切忌勿立即收起冬衣，保養上尤其重視「**排寒利濕**」。

排寒利濕湯

功效 祛寒化濕。

材料 薏仁5錢、肉桂1錢、茯苓3錢、芡實3錢、山藥3錢、炙甘草2錢、薑3片。

作法

- 1、將藥材洗淨後放入水中浸泡15~20分鐘。
- 2、將藥材放進鍋中，加水淹過藥材約大拇指高度。
- 3、放入電鍋後，外鍋加1/3杯米量杯的水後，插電煮沸即可飲用。



穴位按摩



陰陵泉 祛寒化濕

小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。



風池穴 祛邪解表，清頭目，利五官七竅

項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處。

功法操作

當春陽升起時，背朝太陽，先於頭部風池穴按摩5分鐘後，再搓揉雙膝陰陵泉穴10分鐘，按此順序作2個循環後，喝一杯溫水或上述之排寒利濕湯亦可。

健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 她們需要的是您伸出的援手～未成年懷孕諮詢專線0800-275085。
- ★ 維持健康腰圍，遠離代謝症候群—男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分。

