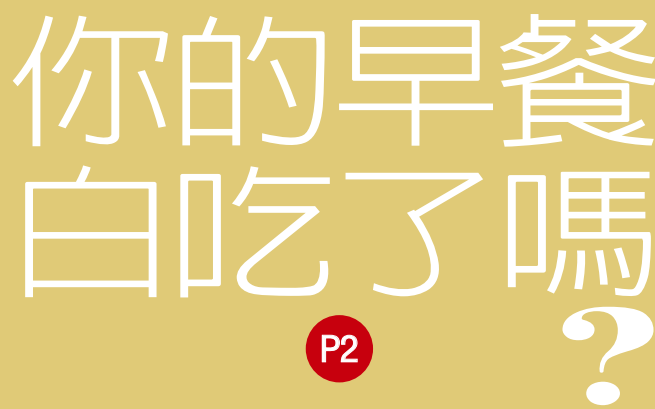


●No.118



日計 在清晨

觀念篇

又油又甜沒營養 你的早餐及格嗎？

記者詹建富／報導 記者高智洋／攝影

根據營養專家的建議，「早餐應吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐則應吃得像乞丐」，這三種比喻雖然有些過火，但「早餐是一天活力的泉源」，則無庸置疑。

4成上班族 早餐油滋滋

根據最近一項針對上班族吃早餐的認知及行為調查，發現國人普遍吃的早餐，多半是蛋餅配奶茶；麵包搭拿鐵；鍋貼、小籠包配豆漿，經試算分析，有近4成上班族早餐太油，且嚴重缺少纖維。

這項由心臟基金會與台北大學保健營養系教授謝榮鴻共同進行的調查，發現近5成上班族並沒有天天吃早餐的習慣，甚至有15%上班族，每周吃不到3天的早餐，其理由不外是趕上班、來不及吃。

9成上班族 纖維量不足

謝榮鴻表示，國外有大型研究佐證，不吃早餐的人，其專注力、短暫記憶都較規律吃早餐者差。但從目前常見的早餐，從油條、鍋貼、小籠包、培根火腿、煎蛋（蛋餅），到豆漿、奶茶，難免有過油、過甜、過鹹的問題。最令人憂心的是，約9成的上班族早餐纖維量都不足。

早晨醒來，你都怎麼對待自己的腸胃？空著肚子去上班，然後開始打瞌睡；便利商店匆匆買，囫圇吞棗就吃飽；還是，燒餅油條好味道，天天來一套？肚子填飽了，營養到底有沒有吃到？元氣請來「早餐糾察隊」，對你的早餐進行總體檢，拿到紅字的，請從明天開始改進！

慢性因子 無形中累積

這種過油、過甜、過鹹的飲食習慣，絕對是心血管疾病的風險因子，其中，高油脂的飲食與高膽固醇血症息息相關；過甜飲食則與肥胖和糖尿病有正向關係；過鹹的食物，更是高血壓的風險因子；纖維少的問題，則與便秘、大腸直腸癌有關。謝榮鴻表示，如果上班族對於自己的早餐健康意識如此不足，可以想見未來慢性疾病盛行率必定大幅升高。

蔬果要加重 愈「色」愈健康

台北醫學大學保健營養系教授劉珍芳指出，根據北醫一項研究顯示，每天三餐的飲食，顏色愈多、種類愈多元愈好，如果能於每日飲食中優先搭配綠色的蔬菜、紅色的水果再加上橘黃的蔬菜與水果，可以增加體內的抗氧化力。

劉珍芳強調，蔬果含有豐富的膳

食纖維、維他命、礦物質及植物酵素等營養成分，從國人平常有甚高比例的外食經驗來看，「天天5蔬果」已經略嫌不足，若要加重蔬果的重要性，最好是女性7蔬果、成年男性9蔬果。而以早餐佔每日飲食約30~35%的量來看，民眾在吃早餐時加入更多蔬果，更是一項重要課題。

奇異果佐餐 助腸胃消化

此外，根據國外最新的研發發現，奇異果中所含的奇異酵素，它可促進蛋白質的消化，在模擬動物腸胃道環境的實驗模式，證明奇異果中的酵素可緩解食用高蛋白食物後的脹氣感，讓消化道更感舒暢，進而促進腸胃道的健康。

因此，劉珍芳建議家庭主婦，不妨在準備家人的早餐時，加上奇異果佐餐，或是在飯後出現飽脹感吃奇異果，有助於腸胃道的消化。

完美早餐四要點

1. 主食一定要
2. 搭配蛋白質
3. 減少油糖鹽
4. 纖維不可缺

健康早餐三原則

1. 鮮食材取代加工品：劉珍芳建議，民眾選擇早餐不妨以新鮮食物取代火腿、香腸、培根等加工食品。
2. 蔬果顏色愈多愈好：增加纖維質量及蔬果量，選擇顏色愈多、種類愈多的生菜沙拉、蔬菜棒，並搭配營養密度高的奇異果、木瓜等。
3. 飲料少糖少奶精：則應選擇無糖（高纖）豆漿、新鮮蔬果汁；若要喝咖啡，避免添加糖或奶精，以免攝取過多的糖分及反式脂肪酸。

資料提供／北醫營養系教授劉珍芳

少吃一餐當減肥？

不吃早餐不會瘦 腦袋還會變遲鈍

專家認為，不吃早餐將影響短暫記憶力及工作表現，而且一旦餓過頭，下一餐反而會吃更多，愈肥胖。

台大醫院雲林分院副院長黃瑞仁指出，國外研究早已證實，不規律吃早餐的人，成績表現普遍不如吃早餐的人，而且出現體重過重的機會也高，千萬別為了怕胖而不吃早餐，或以為少吃一餐就會變瘦些。

鑽研肥胖的新光醫院婦產科主任林禹宏也說，不吃早餐，會讓人體的基礎代謝率下降，這是由於處於挨餓狀態時，身體會很巧妙地將新陳代謝速度降低，以保住身體的能量，一旦又恢復進食後，身體便加快吸收，如此一來，反而更易囤積脂肪。

至於習慣熬夜或因輪值晚班，往往睡到接近中午、甚至午後才起床，吃不到早餐，怎麼辦？林禹宏建議，如果生理時鐘必須延後，其三餐進食時間和其他人不一樣，不妨改成少量多餐，但切忌在入睡前兩小時吃東西，以免造成消化不良或有多餘的營養囤積，如果在午後起床，不妨選用低糖、低脂、高纖的食物，作為一天活力的來源。



日計
在放晨
體檢篇

爺爺，稀飯配醬菜 真的要改！

記者孟祥傑／報導 記者高智洋／攝影

■醬瓜稀飯族

糾察隊：醬菜高鈉又沒營養

早餐吃稀飯配上醬瓜、豆腐乳等醬菜，是相當傳統的早餐，更是許多上了年紀的人，吃了幾十年的最愛。不過台北縣立醫院營養師田淑卿指出，以稀飯配醬菜當早餐，不僅營養不夠，而且也不健康，因為醃漬的醬菜大多含鈉量過高，容易增加身體負擔，對於已患有心血管疾病的患者來說，更是高危險食品。

田淑卿說，老年人是心血管疾病的高危險群，且依據國內調查，心血管疾病的年齡層有逐年下降趨勢，因此稀飯配醬菜並不是健康的早餐。

●這樣吃才對

搭配蛋豆少紅肉：田淑卿建議早餐吃稀飯，最好搭配豆腐、豆包、蛋，以及少量的魚肉或雞肉，避免搭配油脂量偏高的紅肉類，也不要淋滷肉汁，因為滷肉汁通常含鈉量也過高，且大多使用肥肉，油脂量與熱量均過高。要提醒的是，膽固醇偏高者，一周內蛋的攝取量最多1至2顆。

■燒餅油條族

糾察隊：不要油條要燒餅 一樣油！

燒餅夾油條是非常傳統的中式早餐，大家都知道油條是放在鍋中油炸，油脂含量極高，隨著健康養生觀念抬頭，許多人到豆漿店買早餐，都避免買油條，只買燒餅來吃，但別以為只要不吃油條，就會比較健康。

田淑卿指出，其實以烤箱烤出來

的燒餅，油脂含量不見得比較低，因為只要是吃起來口感酥脆的食品，通常油脂量都偏高。但這種看不見的高油食物，通常都容易被忽略，她不建議以油條、燒餅這類高油食物當早餐，即使嘴饞，一個月最多吃1、2次就好，吃多了只會增加身體的負擔。

●這樣吃才對

饅頭夾蛋或生菜：習慣吃中式早餐者，可以選擇饅頭夾蛋或夾生菜，也可以夾少許的肉片，例如燻里肌、燻雞肉片等，再搭配牛奶或不加糖的豆漿，營養較均衡，也可降低油脂攝取量，遠比吃燒餅夾油條來得健康。

■麵包漢堡族

糾察隊：漢堡肉質差 美乃滋肥滋滋

現代人生活忙碌，經常到速食早餐店買個三明治或漢堡就走，相當方便，不過田淑卿提醒上班族盡量少買漢堡，因為漢堡肉摻雜許多雜碎肉，其中還包括不少肥肉，不但肉本身的品質不好，且油脂量通常偏高。

另外，煎漢堡肉時也常添加不少食用油，且絕大多數早餐店還會在漢堡裡加美乃滋，使得漢堡整體熱量高得嚇人。

糾察隊：夾餡麵包 空有熱量少營養

也有人常以菠蘿麵包、紅豆麵包、奶油麵包等當早餐，田淑卿指出，夾餡麵包雖然美味，可是不論鹹或甜，油脂含量都不低。而且糖分太多又經過精緻加工的麵包，其實營養價值並不高，不適合當早餐。

●這樣吃才對

挑全麥三明治：購買西式早餐，建議以三明治為主，一般三明治裡都會有生菜、蛋等，營養比較均衡。且最好挑選全麥吐司製作的三明治，因為全麥吐司的纖維含量高，可以預防便秘，民眾也可提醒早餐店業者不要添加美乃滋、果醬等高熱量醬料。

搭配牛奶豆漿：田淑卿說，以三明治當早餐，可以搭配牛奶或不加糖豆漿，也可選擇不加糖和奶精的黑咖啡，許多醫學研究證實，每天喝1到2杯黑咖啡有益健康，但千萬不要空腹喝咖啡，把咖啡當成早餐吃，導致腸胃受傷。

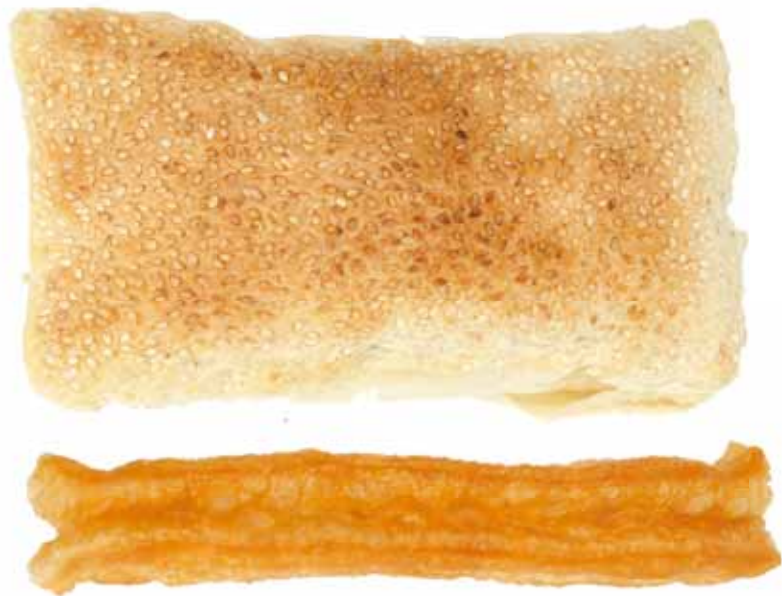
「早點起床

自己做 早餐更美好

營養師田淑卿說，早餐的組合中，碳水化合物和蛋白質都要有，且最好吃複合性的碳水化合物，如全麥麵包、燕麥片等，血糖會比較穩定。

自己動手做健康早餐並不難，例如以五穀米熬煮稀飯，搭配豆腐、汆燙青菜等；或是買全麥饅頭、全麥吐司、牛奶吐司，夾入洗乾淨的生菜或汆燙肉片，配上一杯牛奶或豆漿，就可以享受一頓既營養又健康的早餐。

此外，也可搭配一分水果或果汁，例如蘋果、柳橙、奇異果。果汁也最好自己親手現榨，坊間果汁通常都是濃縮後再稀釋的，糖分含量過高，並不適合當早餐。



小姐，空腹吃生菜會傷胃喔！

記者張家樂／報導 記者高智洋／攝影

體檢篇

便利超商族

糾察隊：商品自由配 一定要配對

方便、快速、選項多，是很多上班族或學生選擇在超商吃早餐的理由。但是，署立南投醫院營養師蔡秀雯表示，理想的早餐約需一碗飯，蛋豆魚肉4兩，蔬菜1碗加上水果1份，超商的飯糰、涼麵、茶葉蛋和關東煮等，大都不符這項要求。

●這樣吃才對

飯糰加菜才完美：飯糰主要以米食為主，約半碗飯，再加上裡面包著半份的肉或魚片，這樣的早餐，缺少青菜，營養不夠均衡，若是男生來吃，量也不夠。蔡秀雯建議，可再搭配三明治或茶葉蛋，再買一份生菜沙拉，這樣的組合，才是數量夠又均衡的超商早餐。

涼麵醬料別全加：最近天熱，超商的涼麵大賣。涼麵約等於一碗八分滿的飯量，青菜不足，熱量集中在麻醬包中，不要全都加完。建議再買份生菜沙拉，或新鮮不濾渣、不加糖之蔬果汁，針對蛋白質不足的部分，可以選個茶葉蛋，熱狗因脂肪太高，不建議經常食用，若吃熱狗，最好再搭配一杯無糖高纖豆漿。

關東煮避開炸物：蔡秀雯說，關東煮主要是碳水化合物，但不要忽略貢丸、黑輪、魚板等，這些大都先用油炸過再下去煮，油分都很高，建議一餐不要超過3根。蔬菜捲或菜頭，就不在此限，很適合用來搭配飯糰或漢堡，以補充青菜不足。一般黑輪的調味包，鹽分油脂都不少，不要加沾太多。

生菜蔬果族

糾察隊：纖維粗硬易傷胃

「有些女孩子怕胖，早餐只吃水果或生菜沙拉，但對胃不好的人，這樣吃可能會不舒服。」蔡秀雯說，生菜的纖維粗又硬，空腹吃下去，很快就感到肚子悶悶地。若是胃部有潰瘍，更不能這樣吃，因生菜纖維會使潰瘍處感到不適。

糾察隊：屬性涼、熱量不夠

中醫師也建議，生菜屬性太涼，

身體不夠強的人，早餐不宜空腹吃生菜沙拉。何況，光吃水果或生菜沙拉，熱量不夠，體內血糖降低，這樣的早餐，可能使一整個上午的精神都不好。

糾察隊：精力湯別空腹喝

有不少都會上班族，喜歡到生機商店喝一杯現打的精力湯，以為補足了一天的精力。精力湯的內容有生菜、鳳梨、堅果等，營養豐富，又有助於排便，但要小心，精力湯的食材是否新鮮，處理的過程是否符合衛生，若胃腸不是很好，最好吃個飯糰後，再喝精力湯。

●這樣吃才對

小姐加個主食吧：早餐光吃生菜沙拉，中午易餓，午餐常會因而吃太多，這樣對體重控制反而不好。蔡秀雯建議，可以主食如飯糰或三明治為主，搭配生菜沙拉，或再加個茶葉蛋。最好不要光吃生菜沙拉。若有胃潰瘍，切勿空腹喝下果菜汁。

五穀麥片族

糾察隊：市售沖泡包 糖分太多啦

五穀與燕麥片水溶性纖維高，纖維可以結合膽酸，藉以降低膽固醇，但市售的三合一麥片沖泡包，糖分過多，且含飽和脂肪酸或反式脂肪酸，會製造更多膽固醇及三酸甘油酯，採買時要注意營養標示。

●這樣吃才對

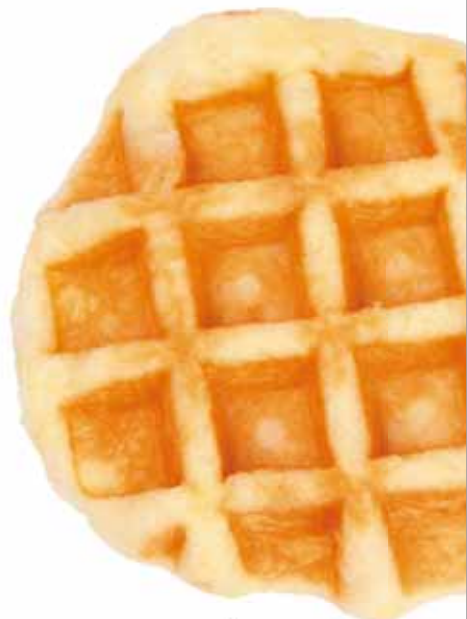
原味麥片較好：早餐食用燕麥片，盡量使用沒有添加物的原味麥片，除非外出不得已，最好不要使用隨身的沖泡包，以免吃下太多糖分。

搭配堅果更好：除了牛奶燕麥片之外，蔡秀雯表示，麥片與堅果類的搭配，如芝麻、核桃、杏仁、松子等，可幫助血壓控制。

自己煮五穀粥：蔡秀雯提供同類的健康早餐。如以五穀米或糙米，加入紅豆、紅棗或桂圓，置於悶燒鍋中「煮

到爛」，分裝在小碗中，置於冰箱冷凍，每天加熱一碗來吃，在加熱前又加入一些葡萄乾，一起放進電鍋或微波爐，吃起來風味絕佳。再搭配燙地瓜葉或A菜，飯後半顆蘋果。這樣的五穀米早餐，可口又健康。

冷凍的五穀粥拿出來加熱時，也可澆上坊間有售的木耳漿，這樣一大碗熱呼呼的養生粥，很有不同的風味。想變換口味時，這是不錯的選擇。



完全呼吸法
讓我變年輕

文／屏東徐森雄

我於五年前開始練習「完全呼吸法」，累計一天至少25次，肺活量提升至5300CC、MCV則提升至95-98fl（正常值為80-100fl）。2007年65歲時，身體的生理年齡卻評定只有45歲。

完全呼吸法是順式腹呼吸與胸式呼吸連貫進行的呼吸方法：

- 1.身體處在一般坐姿、端坐或平躺情況下，放鬆心情，意念帶至下腹，吸氣使下腹逐漸鬆弛膨脹（不要用盡全力，此時氣已進入肺底，橫膈膜已往下壓）。
- 2.隨即將意念逐步帶至胸部，以鼻子吸氣使胸腔逐漸充滿（此時氣已進入肺之中部、上部）。
- 3.爾後縮肛（或稱提肛、鎖肛）使腹部之氣守住。
- 4.接著再吸氣至肺之最上端（觸及鎖骨），氣停滯於聲帶將之鎖住，憋氣3~5秒（經由練習，憋氣時間可達8-10秒）。
- 5.憋氣後，鬆肛以口微張逐漸吐氣，感覺胸部與腹部均已吐盡、腹部內縮（此時會嚥一次口水，為身體自然反應）。
- 6.稍做休息再準備下一次呼吸。此一呼吸法可隨時為之，為自己的身體補充氧氣。

在進行完全呼吸時，在吸氣1-4之階段，不要拘泥於分段吸氣，而要和諧順暢進行。憋氣時間之訓練，要循序漸進，切忌勉強躁進，使頭部感覺暈眩。

完全呼吸之效益：

- 1.腹式呼吸使腹部自然鬆弛膨脹與內縮，使大腸、小腸得到按摩，幫助蠕動、消化及排泄。
- 2.胸呼吸，吸氣使胸腔充滿肺底往下壓的動作，可使橫膈膜上下而按摩內臟，提升肺活量以及平均紅血球容積（MCV）等。
- 3.可使氣沉丹田，不容易生氣。
- 4.身體含氧量夠，比較不易酸化，免疫力提高，對慢性病之預防更顯重要。

養生保健
我們有一套

不管你是七旬智者，還是七年級生，都不能不懂養生。元氣周報舉辦「我的養生之道」徵文活動，收到來自各個年齡層的親身經歷分享，今起擇佳作數篇陸續刊登，獲選者隨機致贈下列書籍一本。

老人有二好
心情好 身體就好

文／台北 劉安庭

老人有三壞——眼睛壞、牙齒壞、頭腦壞；老人有三好——看家好、看嬰好、早死好。

不管三好或三壞，基本前提是一——我們要有健康的身體。

以個人的養生保健來說，早晨起床先喝杯明目枸杞茶，接下來眼睛操：上看、下看、左看、右看，再來道每日五蔬果。休息個15分鐘，再慢走15分鐘，最後來個全身伸展操，保證讓您終日精神飽滿，百毒不侵。

心情好，身體自然就好。情緒低潮時，找個沒人的地方，吊個嗓子，高歌一曲「浮雲遊子」，心情就愉快無比。

以上自創養生招式，讓我受用無窮，擁有健康快樂的老年生活。

少肉多蔬果
毛病不找我

文／王瑞莉

養生保健最忌人云亦云，找出最適合自己的方式，持之以恆就沒錯！年輕時懵懂無知，總是隨興吃喝玩樂，因此常出現便秘、皮膚過敏、皮膚暗沉和長痘痘等毛病。

婚後隨著飲食習慣改變（娘家喜愛肉類，婆家喜歡蔬菜類），以前的一些老毛病竟然慢慢不藥而癒，親朋好友更稱讚我愈來愈年輕！這時我終於了解問題癥結所在。

為了身體健康，我下定決心徹底改變飲食。首先，我每天（尤其一大早）一定喝大量的水，吃很多蔬果和粗纖維食物，油炸類和刺激性食物盡量不吃，並保持固定運動習慣和參加社團培養興趣，如今年過半百的我，身體、皮膚狀況和一頭烏黑的秀髮，一直為別人所稱羨！

我七年級生
我熱愛養生

文／高雄 林彥佑

我雖是七年級生，但每天清晨六點就會到學校陪一群銀髮族健走，閒話家常。接著回家料理早餐，包括做土司、打果汁，保證不油膩也不過甜，早餐堅持在家吃完再上班，一邊聽新聞，一邊享用一個人的養生早餐，多愜意呀！

上班時，絕對注意三件事：提醒自己一定記得喝足夠的水、不和同事有不愉快、空閒時做拉筋伸展。長期下來，我的氣色一直都很好。

下了班，固定到健身房與游泳池報到，先享受重量訓練後汗水淋漓的快感，再去做SPA水療，讓自己完全放鬆。

規律的生活是我從當兵時開始養成的習慣，希望每一位朋友、七年級生，都能開始做好養生保健喔！

事益於身心健康的活動。在同事的踴躍報名與內人的鼓勵下，我也投身打太極的行列。剛開始學習真的非常辛苦，從暖身、基本伸展、蹲馬步開始，再著手太極拳十三式。

每一個舉手、轉身都必須講求精確。但在上手之後就漸入佳境。我又學了太極拳二十四式、六十四式與華佗五禽之戲等拳招，對於太極拳也更加有熱忱與領悟。

從此，我更投入太極拳的練習，除了每星期一、三晚上固定的同仁同練，每天晚上我都在家裡配合音樂操練。周休二日更是起個大早，六點就到公園向老師取經。

練太極後，家族遺傳的高血壓控制得很正常，腰痠背痛的毛病也不見了，長期困擾我的耳鳴亦不藥而癒。隨著抵抗力增強，近年來也少感冒。太極拳真是惠我良多。

你投稿 我送書

題目：
我的養生保健妙招／300字
截稿時間：7月20日
投稿地址與電郵信箱，
請見15版



書名：
筋長一寸，
壽延十年
作者：
朱增祥口述／
鍾健夫編著
出版：木馬文化
定價：300元



書名：
醫行天下（下）
拉筋拍打治百病
作者：蕭宏慈
出版：橡實文化
定價：320元



書名：
跟中醫·談戀愛
作者：二泉印月
出版：大塊文化
定價：220元