淡江時報 第 380 期

**楊 瓊 花 ： 要 得 到 健 康 就 要 付 出 努 力**

**翰林驚聲**

時 間 ： 十 月 十 五 日

地 點 ： B316

講 題 ： 吃 吃 喝 喝 談 健 康

【 記 者 張 紫 琳 報 導 】 「 我 除 了 吃 以 外 ， 什 麼 都 不 會 。 」 這 句 話 是 任 教 於 實 踐 大 學 食 品 營 養 系 的 楊 瓊 花 教 授 的 至 理 名 言 。 正 如 她 所 言 ， 「 吃 不 只 是 為 了 維 持 生 命 ， 還 要 為 了 健 康 而 吃 ， 要 得 到 健 康 就 要 付 出 努 力 。 」

一 大 早 ， 睡 太 晚 了 所 以 沒 吃 早 餐 ， 中 午 吃 炸 豬 排 等 肉 食 便 當 ， 蔬 菜 只 有 一 點 點 ， 晚 餐 則 是 同 樣 吃 肉 食 便 當 ， 或 漢 堡 等 速 食 ， 然 後 在 睡 前 上 雜 七 雜 八 的 小 吃 攤 光 顧 。 如 何 ？ 和 你 的 飲 食 生 活 很 相 似 吧 。 事 實 上 ， 這 卻 是 一 張 營 養 失 調 的 菜 單 ， 雖 然 充 分 的 攝 取 了 蛋 白 質 和 脂 肪 ， 但 是 維 他 命 、 礦 物 質 卻 極 度 缺 乏 。 而 真 正 維 持 健 康 的 飲 食 生 活 指 南 ， 應 該 如 同 楊 老 師 所 建 議 的 ， 食 物 攝 取 盡 量 多 樣 化 ， 每 日 進 食 的 食 品 種 類 最 少 二 十 種 ， 共 六 大 類 ， 分 別 是 水 果 、 蔬 菜 、 五 鼓 雜 糧 、 肉 及 蛋 、 奶 及 奶 製 品 、 油 脂 。 其 中 ， 楊 老 師 更 是 再 三 強 調 要 多 多 攝 食 水 果 與 蔬 菜 ， 水 果 以 當 季 出 產 者 為 佳 ， 而 蔬 菜 最 好 是 深 綠 色 的 ， 並 且 每 天 最 少 應 食 用 半 斤 。 另 外 ， 海 藻 與 堅 果 也 是 對 人 體 有 益 的 健 康 食 品 ， 如 核 桃 可 以 預 防 記 憶 力 減 退 ， 不 過 同 學 別 為 了 想 要 過 目 不 忘 課 本 內 容 ， 就 拼 命 啃 核 桃 ， 因 為 核 桃 裡 有 極 大 部 分 是 油 脂 ， 若 是 攝 食 過 量 ， 就 會 變 成 腦 子 還 沒 補 到 ， 身 上 的 肉 卻 已 補 過 了 頭 的 情 形 ， 這 也 正 是 楊 教 授 一 直 叮 嚀 的 ， 對 於 食 物 ， 也 得 遵 守 「 過 猶 不 及 」 的 哲 學 才 是 。

而 對 於 市 面 上 口 傳 的 白 鳳 豆 治 癌 奇 效 ， 使 得 白 鳳 豆 從 一 斤 三 十 元 飆 漲 為 現 今 的 一 斤 三 百 多 元 ， 在 楊 教 授 眼 中 ， 是 一 種 不 必 要 存 在 的 熱 潮 。 「 不 要 吃 藥 ！ 我 最 痛 恨 藥 及 添 加 物 」 ， 對 崇 尚 自 然 主 義 的 楊 教 授 來 說 ， 每 一 種 食 物 即 是 每 一 味 良 藥 ， 並 不 僅 限 於 白 鳳 豆 。 例 如 她 的 「 三 四 五 」 秘 方 即 是 以 三 份 冰 糖 ， 加 上 四 份 檸 檬 (或 梅 子 )， 再 加 上 五 份 醋 ， 調 製 成 檸 檬 醋 ， 輕 輕 鬆 鬆 就 可 以 消 除 疲 勞 ， 預 防 及 治 療 感 冒 。 另 外 還 有 富 含 維 他 命 C的 芭 樂 及 柑 橘 類 ； 含 有 維 他 命 E的 玉 米 、 小 麥 胚 芽 ； 含 有 胡 蘿 蔔 素 的 紅 蘿 蔔 、 黃 綠 色 蔬 菜 等 等 食 物 ， 也 各 有 各 的 特 點 及 療 效 ， 只 要 你 找 對 了 門 路 ， 懂 得 缺 鋅 就 吃 牡 蠣 補 充 ， 知 道 缺 鐵 可 以 多 攝 食 葡 萄 乾 ， 你 也 可 以 成 為 自 己 的 醫 生 ， 為 自 己 的 健 康 把 關 。

「 我 阿 公 活 到 九 十 多 歲 ， 在 他 去 世 的 那 晚 ， 他 還 說 覺 得 不 喜 歡 兩 點 多 走 ， 因 為 天 還 沒 亮 ， 等 到 四 點 多 再 走 好 了 。 而 當 他 離 開 時 ， 還 跟 大 家 說 再 見 … … ， 這 樣 不 就 是 個 完 美 的 結 束 了 嗎 」 楊 教 授 緩 緩 的 敘 述 著 。 的 確 ， 像 這 樣 無 病 無 痛 的 走 完 一 生 ， 相 信 是 大 家 所 羨 慕 的 ， 而 關 鍵 點 就 在 於 ， 你 是 否 願 意 為 健 康 付 出 努 力 了 。

