

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】「我除了吃以外的，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 portions 是油脂，若是攝食的過量，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，還跟大家的說再見……，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。

