

如何展開健康生活

文·盧冠廷



近五、六十年來，隨著化學物質的濫用、環境破壞引致土壤養分流失。而快餐文化的興起，似乎已使健康生活距我們愈來愈遠，各種各樣的慢性疾病益見愈加普遍。所以，想要重拾健康，基本上非採用“鐵三角”方法不可：一是改變生活方式和飲食習慣；二是徹底瞭解致病的环境因素；三是不要藉服用藥物治療慢性疾病。

貝奇醫生(Dr Melvin Page)依據權威營養學家們的研究，創出一套可助平衡身體化學作用的飲食計劃，數以千計的病人終於藉由健康飲食法不藥而癒。由此可見，注重飲食是重享健康生活最基礎的第一步——其中吃喝甚麼，如何吃喝，便是關鍵所在。

吃什麼 喝什麼

蛋白質

少量而頻密地攝取蛋白質，每人每日的攝取量（以安士為單位）為個人理想體重(Ideal Body Weight)除以15。例如體重105磅的人，每日需要7安士，135磅者則需要9安士，如此類推。動植物蛋白質各有益處，但盡可能選擇有機或無抗生素的來源。

蔬菜

必須進食極大量種類繁多的蔬菜，特別是

綠色葉菜，如菠菜、西蘭花等。吃沙律時選擇深綠色而非卷心萵苣，同時吃芽菜及各種果仁，亦不要以沙律作為唯一的菜食。

水果

許多人誤以為果汁有益健康，事實上卻大錯特錯。果汁充滿屬於單糖類的果糖，可形成甘油三酸酯，以脂肪形式儲存於體內。另外，由於欠缺水果原有的纖維，果糖可迅速進入血液，易造成胰臟負荷過重以至被破壞。應該空腹時吃水果，每次只選一種，少吃偏甜或熱帶品種，應以新鮮的有機產品為佳。

碳水化合物

對於大部分有失調毛病的人而言，任何一類碳水化合物皆不宜。事實上，進食愈多碳水化合物，就愈想多吃，而這種如飢似渴的感覺，其實已是一種失調症狀。

概括來說，應盡量以蔬菜代替穀物為碳水化合

物的來源，而穀物亦只宜在晚餐適量攝取。小麥等穀物所含的麩質會令人成癮，也是許多人的敏感來源，並會提高患上退化性疾病的可能。精製碳水化合物與增重、甘油三酸脂和膽固醇上昇、心臟病及癌症相關。切勿吃白麵包、白米、糕餅及大部分烤焗食品。

只可酌量用蜜糖作為甜味來源，切勿吃代糖、玉米糖漿及餐桌糖。

脂肪

我們很少會擔心脂肪不足，但多數人卻缺乏有益的脂肪。應吃些冷壓特純橄欖油、核桃油、亞麻籽油和葡萄籽油等優質食油；氫化或部分氫化等油脂精煉過程會使肝臟無法直接分解脂肪，形成甘油三酸脂，對身體有害無益，植物牛油以至花生醬等均須敬而遠之。那麼，脂肪尚可從何而來？牛油果和生的果仁都是很好的選擇。

牛奶

在鋪天蓋地的商業攻勢下，多數人對牛奶是營養豐富的必需品這回事深信不移。但當我們明白人類是唯一一種戒奶後仍會找其他動物供奶的哺乳類，終致百病叢生時，便會意識到此舉何等荒謬。貝奇醫生發現，對某些人而言，牛奶帶來的傷害甚至可能更甚於糖。如果能避免所有牛奶和奶製品（包括芝士、乳酪、雪糕），則更易平衡荷爾蒙水平，達至較佳的健康。如果真是無法把奶“戒掉”的話，遺傳密碼和脂肪組合較接近人奶的羊奶是較適宜的選擇；米奶或豆奶這些都是經多重製造工序生產的單一碳水化合物食物，看似有益，實則不外如是而已。

水分

每人每天最少需要喝一加侖水、勿於飯前飯後一小時喝都是一般常識。然而，應如何正確攝

取？其中以清水為佳，也可以喝一點香草茶。如上所述，果汁只會令高果糖迅速入血，偶然喝點蔬菜汁是不錯之選。禁絕所有汽水類飲料，除非您完全沒有任何失調問題，否則別喝咖啡。假如無酒不歡，則在吃飯時喝少量。必須注意，咖啡和酒都會使身體流失水分，結果是需要補充更多的水。

如何吃 如何喝

食物有多好？如果不好好進食，也是徒然！試問自己，你是否總會關心吃飽了沒有？每天的用餐時間有多少？少食多餐，細嚼慢嚥是健康進食的基本法。每餐食量過多，易致消化系統過勞及能量流失；狼吞虎嚥，只會使腸胃活受罪。消化系統不良，可導致身體各種機能失調，造成脹氣、發炎、敏感等種種毛病。疼惜自己，尋求健康生活，您該會怎樣正確地選擇？

（作者為有機生活顧問）

小資料：

讀者欲更多瞭解貝奇飲食計劃(Page Diet Plan)及有關營養學先驅 Dr. Weston Price、Dr. Francis Pottinger 和 Dr. Royal Lee 的健康飲食觀點，請瀏覽 International Foundation for Nutrition and Health 網頁(www.ifnh.org)。

