

追求健康的飲食生活---彩虹飲食

—黃淑惠—

常常沒來由的全身酸痛？上班常常提不起精神，昏昏欲睡？坐在桌前拼命夢周公，但真正上了床又偏偏無法入眠？不吃會餓，吃了又脹氣？你、、、生病了嗎？去看了醫生做了檢查，醫生說一切正常，但你真的就「健康」了嗎？

中國老祖宗對健康下的定義真好，那就是只要能達到「通、下、消、眠」就是真健康。**通**指的是排泄通暢（沒有便秘、腹瀉），**下**就是血壓下降維持恆定，**消**就是消化良好營養吸收好，**眠**就是夜夜好入眠。但我們都有處在這個情境下嗎？相信很多人都會搖頭，因為有太多的因素讓我們處在一種「沒有生病，但也不算健康」的狀態中。這些因素包括

1. 養身不當

工作一忙時，可能沒時間吃，也可能隨便果腹，填飽肚子即可。等有空檔了就放縱美食犒賞自己、吃到飽或是超精緻美食，搞的自己的腸胃容量忽大忽小，因此溢胃酸、飯後脹氣等就伴隨出現。也有一些超級注重養身的，全生機飲食，不吃肉、不喝奶只吃生菜水果，搞的體重直直落，手脚冰冷。另有一群人則是「健康食品」至上，反正飲食生活不正常沒關係，靠「健康食品」來補充

就好了，殊不知吃錯健康食品傷害身體更多。

2. 保養不當

每天朝九晚五、下班後還要交際應酬，菸酒樣樣來，每天處在空調室內，看得到太陽的時間寥寥可數，更遑論運動健身。加上科技進步相對製造出的公害一堆，在在使得身體遭受破壞，但自身的抵抗力卻每況愈下，怪不得台灣罹言機率屢創新高。

3. 修養不足

長期處在生活壓力太大下會導致生理上賀爾蒙的分泌逐漸失調，應付外在壓力的能力被一滴一點的耗盡，此時如果沒有適時藉助生活作息調整，心靈文化薰陶等活動來抒解，情緒管控將會出現焦慮、恐慌、憂鬱等現象

因此在不當飲食、缺乏運動、壓力無法排解下就會陸續出現所謂「**短路的生命現象**」，例如：沒有食慾、容易疲勞、疲勞不易恢復、沒有體力、晚上失眠、白天想睡、注意力無法集中、思緒不清、無法思考、情緒不穩、常全身不明酸痛、對周遭事物提不起勁等。

此時若不加以改善，接下來就是「慢

性病」登場了——癌症、腦血管病、心臟病、肥胖、痛風、便秘、糖尿病、高血壓、憂鬱症、關節炎、骨質疏鬆、免疫力失調等上身，健康就離我們越來越遠了。



當然沒有人會想落入如此光景，那該如何改善呢？

追求健康——就要過「三養」生活

1. 日常生活中落實營養生活
2. 日常生活中落實保養生活
3. 日常生活中落實修養生生活

達到健康的生活

1. 均衡的生活：

飲食上若能建立正確營養觀並落實在飲食生活上，其實要達到健康並不難，只要

①六大類食物都吃到

食物分六大類：五穀、奶類、蔬菜、水果、肉魚蛋豆、油脂，每一種類的食物提供的營養素各不相同，必需都攝取到、不偏頗才能營養全備

②六大類食物的攝取量依照飲食金字塔的建議量（圖1）來攝取

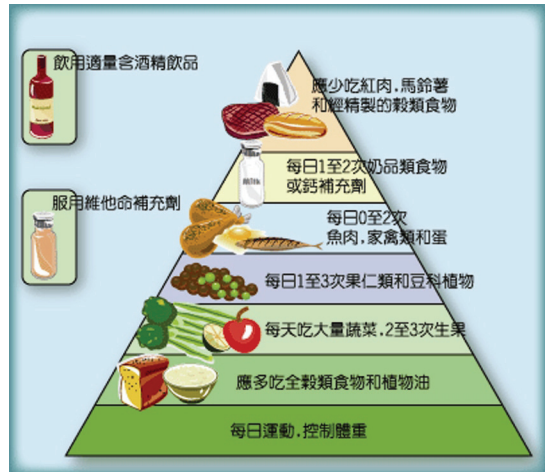


圖 1. 飲食金字塔

③食物的種類要多，顏色要豐富

食物的種類攝入越多表示營養素的種類也吃得越多。特別近幾年來營養學界發現造成蔬菜水果呈現出各式鮮豔顏色的「植物化學素」竟然擁有強力抗氧化的特性，可以幫助人體清除自由基，保護正常細胞並抑制腫瘤的成長，因此大量蔬果的攝取變成為防癌強身的有利武器。

④在特殊生理狀況下（如懷孕、哺乳、更年期、慢性病、、、），因著生理需求的變化，適量的補充機能性食品是可被允許的

⑤注意食品製造與保存的衛生與安全（少吃漂白、染色的食物、少吃含硼砂、添加硝的食物、少吃油炸、少醃製、少燒烤、少發霉食物），避免污染與食品添加物造成身體的傷害

⑥多吃天然、未加工、簡單調味的食物

最近研究都指向真正具有保護細胞延長壽命的植化素、維生素和礦物質主要存在這些植物的外皮、種子、核仁內，因此「全食物」的攝取要比去皮去籽有營養價值

基於以上幾個觀念遂逐漸衍伸出一種新的飲食方式——**彩虹飲食**

- A. 以全穀類取代精白米、麵粉製品，做為身體主要能量來源
- B. 每天需吃大量蔬菜約 3-5 種類 2 碗量，2-3 次的水果約 2 拳頭大，確保腸胃道通暢、有足夠能力去除體內自由基
- C. 以好品質植物性油脂烹調如橄欖油、苦茶油、芝麻油、芥花油
- D. 每週 4~6 次堅果保護心血管、一次一小把
- E. 每日 2 次魚肉、家禽和蛋，少吃紅肉。避免動物性脂肪過度攝取。
- F. 每日 1-2 次奶製品提供充分鈣質（或是其他高鈣食物）維持骨骼強健
- G. 避免精緻澱粉製品，過油製品如糕餅、油酥餅等的攝取，這些食品會增加身體代謝的負擔
- H. 嚴禁菸酒

為什麼要稱之為彩虹飲食？

科學家們發現植物體之所以有旺盛的生命力，與造成植物色彩的各種「植化素」有密切關係，因這些不同顏色的植化素具有不同的抗氧化能力，足以保護生物不受環境或代謝產生的自由基來破壞（功能列於表 1）。因此營養學家在人體必要的六大類營養素之外，就提議需多攝取富含各式顏色的蔬果，讓每天餐桌上的菜色就像彩虹一樣，色彩繽紛。藉著攝入各種植化素來達到清除自由基，抑制細胞癌化，進而獲取健康。這就是所謂「彩虹飲食」。

在 1991 年美國首推「天天五蔬果」的飲食運動，果不其然之後美國的罹癌率和致死率明顯下降。遂進於 2000 年推青少年每天 5~9 分蔬果運動。而台灣也於 2004 年推動『蔬果 579，健康人人有』的飲食活動（表 2）。建議國人成年男性每天至少 5 份蔬菜、4 份水果，成年女性至少 4 份蔬菜 3 份水果，兒童則是 3 份蔬菜 2 份水果。這樣的攝取量才能確保防癌養身。而一份的蔬菜指的是 100 公克約半碗飯碗量的熟蔬菜，或約 1 飯碗的生蔬菜。一份水果指的是 1 拳頭大小的可食水果量（約 1 平碗）。

表 1：蔬果多顏色、多種類對健康有益

紅色蔬果	黃橙色蔬果	綠色蔬果	藍紫色蔬果	白色蔬果
茄紅素類	胡蘿蔔素類	胡蘿蔔素類	黃酮素	蒜素
花青素	玉米黃素	吡咯類	花青素	多酚類
懈皮素	生物異黃酮	白藜蘆醇	花青素	

維生素C	硒
有益心臟功能降低罹癌風險有益視覺功能降低罹癌風險有益心臟功能增強記憶有益心臟功能降低罹癌風險泌尿系統功能降血膽固醇降低罹癌風險有益視覺功能強化骨骼與牙齒增強記憶降低罹癌風險	
泌尿系統功能促進免疫功能抗老化	

表 2：蔬果 579

蔬菜水果總份數
兒童 3 2 5
女性 4 3 7
男性 5 4 9

* 蔬菜 100g (半碗) 為一份、水果約一碗為一份 (平碗)

1. 保養的生活

除了飲食生活作調整外，日常生活作息也必需修正，身體機器必需靠保養才能延長壽命，因此建議養成充足睡眠、定時運動、每日排便、足量飲水（6-7 杯水）、戒除不良嗜好（抽煙、飲酒、嚼檳榔等）與定期健康檢查等習慣。

2. 修養的生活

心理影響生理，心理健全即使遭遇大難一樣可以迎刃而解，反之日日愁眉苦臉、只知一味承受外在壓力，久了身體一定拉警報。因此要過過修養生活，多建立社交生活、參與團體活動、認識朋友、培養興趣、主動學習、建立正向達觀的生活態度才能擁有真正的健康。

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉

「合作社與社區關懷」系列報導徵稿啓事

- 一、為使社會人士瞭解合作社對地方公益之貢獻，本報導擬刊登「合作社與社區關懷」系列報導，以宣揚合作事業的特質。
- 二、合作社為具有地方性之社團，每年皆從盈餘中提撥百分之十為公益金，作為捐助地方公益建設，諸如：捐建人行陸橋、地下人行道、捐獻救護車、消防車，贊助學校建設、提供獎學金、照顧獨居老人、造訪老人院、孤兒院、及辦理文化、體育之社會公益活動，或配合地方產業資源，共同為社區營造具有地方社區特色之產業文化發展，造福社區鄰里，等等不勝枚舉均可提供廣為宣導。
- 三、「關懷社區」為國際合作聯盟所訂定合作社七大原則之一，我國合作社「取之於地方，用之於地方」及「回饋社會，造福鄉里」的經營理念正合乎此一原則，然而社會人士不太瞭解，似有廣為宣傳之必要。
- 四、來稿體裁不拘，字數以二千字左右為度，並請提供相關相片，稿酬優渥，如蒙投稿請郵寄「台北市福州街11之2號二樓中華民國合作事業協會收」或電子信箱：furenhoo@yahoo.com.tw