



破解養生飲食密碼

文／臨床營養科 營養師 朱昱

民以食為天，舉凡天上飛的，地上爬的，水裡游的，無一不被人們拿來當作盤中飧。然而在林林總總的食物當中，要如何選擇，才能夠吃出健康？每種食物所蘊含的健康密碼，又有著什麼意義呢？

事實上，吃補不等於養生，養生最重要的關鍵在於平衡，也就是「保養」身心，進而讓「生命」健康。現代人往往因為繁忙、工作等因素，不僅心理壓力大，更增加了生理的負擔，久而久之，便摧殘了健康。經由食物的攝取來預防疾病的發生，所謂醫食同源，是養生應該闡揚的基本概念。

進補可別越補越大洞

曾有一位病患來看門診，他因為變得健忘，擔心是失智的徵兆，朋友告訴他「吃腦補腦」，對改善健忘相當有效，於是他每天燉豬腦進補。結果，大家猜猜看怎麼樣？沒錯！吃到後來，他的血中膽固醇指數已經飆高到破錶了！相信這個病人只是冰山一角，不知還有多少人云亦云的補品，在不知不覺中，把人們的健康補出了一個又一個大洞！

現在就讓我們一起來看看到底有哪些正確的飲食習慣可收養生之效，是我們應該在日常生活中落實的呢？

破解食物5色密碼

青、赤、黃、白、黑等5色食物的分類是有淵源的。「木、火、土、金、水」的五行學說，可用「青、赤、黃、白、黑」5色來代表，進一步對應到人體的「肝、心、脾、肺、腎」等五臟。也就是說，我們如果每天都能夠攝取到這5種顏色的食物，那麼相對應的臟腑器官也能得到適當的保護。

● 紅色食物養心

紅色食物包括胡蘿蔔、番茄、紅薯等。按照五行學說，紅色為火，具有益氣補血和促進血液、淋巴液生成的功用。而且紅色食物富含番茄紅素，能抗氧化，可以保護細胞不被自由基傷害。

● 黃色食物養脾

五行中，黃色為土，因此黃色食物攝入後，其營養物質主要集中在脾胃區域。如南瓜、玉米等，均對脾胃大有裨益。黃色食物富含維生素A，維生素A能保護腸道及呼吸道黏膜，具有修補上皮組織的功用。

● 綠色食物養肝

綠色入肝，多食綠色食物具有強肝的功能，是人體「排毒劑」。綠色蔬菜含有豐富的葉酸，是人體新陳代謝過程中重要的養分，可保護心臟健康。另外，深綠色食物還是鈣的良好來源，可促進骨質生長。

● 白色食物養肺

白色在五行中屬金，利於益氣。大多數白色食物，如牛奶、白米和雞、魚類等，蛋白質含量都很豐富。白色食物的脂肪含量比紅肉低得多，這也是為什麼會鼓勵高血壓、心臟病等患者多吃白肉的道理。

● 黑色食物養腎

黑色食物是指顏色呈黑色或紫色、深褐色的各種天然動植物。五行中，黑色主水，入腎，因此攝取黑色食物可補腎。黑芝麻、黑木耳、紫菜等均富含纖維質，可明顯降低動脈硬化、冠心病、腦中風等疾病的發生率。

所以，如果每餐都能落實5色健康概念，不但是視覺上的饗宴，更能讓五臟獲得全面性的保護。

來份快樂營養餐吧！

保持心情愉悅對健康到底有多重要？越來越多研究證實，心情鬱卒的確會造成多種疾病發生的可能，舉凡高血壓，癌症或中風等疾病，都有可能隨著心情低落而增加罹患的風險。

所以，要長保身體健康，如何選擇讓心情愉悅的食物也是一門很大的學問。許多研究顯示，攝取某些食物確實能夠影響大腦的

神經傳導、增加血清素的分泌，進而釋放壓力、改善情緒。到底哪些食物有這樣神奇的功效呢？

● 深海魚

說起深海魚的保健功效得從愛斯基摩人的故事說起。大家都知道愛斯基摩人長年生活在冰天雪地，沒有辦法攝取到足夠的蔬菜水果，但是他們罹患心血管疾病的比率居然出奇的低。研究人員發現這與他們平日攝取了大量深海魚有關，尤其是鮭魚、鮪魚、秋刀魚、鯖魚等，除了有助於降低血脂，也可以促進血清素分泌。血清素太低可能會導致失眠、憂鬱、敏感和侵略性行為，所以多吃深海魚可以解除焦慮和提振快樂的情緒。而多巴胺及腎上腺素分泌過少，則可能影響情緒的穩定。

● 香蕉

哇！怎麼會介紹那麼平價又唾手可得的食品啊？其實您錯了，香蕉中的色胺酸和維生素B6有助於血清素的生成，可以安定情緒。香蕉也含有豐富的鉀及纖維質，可以有效平衡體內過多的鈉及改善便秘，降低罹患高血壓和心血管疾病的機率。

不過，攝取香蕉也有些小禁忌唷！

1. 急性或慢性腎炎、腎功能不全者，不宜吃香蕉。香蕉中的鉀，會使腎臟病患無法順利排泄體內多餘的鉀，將增加腎臟的負擔。
2. 骨折、筋骨扭傷不可吃香蕉。香蕉含磷量稍高，易使體內鈣質相對降低，對骨折病人的復原不利。香蕉所含的醣類，在代謝

後會消耗體內的維生素B1，造成神經、肌肉的協調失衡。

● 抗氧化食物

柑橘、葡萄柚、南瓜、奇異果等。南瓜富含類胡蘿蔔素，具有抗氧化作用，能降低心臟病的發生率，且富含維生素B6，有利於穩定情緒。柑橘、葡萄柚、奇異果富含維生素C，具有抗氧化作用，可以增加抵抗力，對抗精神壓力，緩解緊張。

● 牛奶

牛奶含豐富鈣質，鈣是天然的神經穩定劑。牛奶還含有色胺酸可促進血清素的分泌，緩解情緒。

● 黑巧克力

巧克力含有多酚成分，是一種抗氧化劑，可保護身體細胞不受自由基的傷害，間接幫助腦部或神經組織維持健康。

● 櫻桃

櫻桃被西方醫學稱為「自然的阿斯匹靈」，含有花青素，能夠製造快樂的情緒。甚至有科學家認為，人們在心情不好的時候吃20顆櫻桃，比吃任何藥物都有效。

● 運動

運動會分泌腦內啡，讓大腦感到興奮，心情變得愉快，同時也能增加身體的新陳代謝，維持健康的體魄。

最後，還是要提醒各位，健康除了以均衡飲食為基礎，還要配合適當的運動，保持愉悅的心情，那麼就算不吃昂貴的養生大

餐，照樣能使身體擁有強健的防禦力，足以抵抗外來壓力，迎向更健康的每一天。

兩道食譜範例

● 香蕉煎餅

材料：香蕉3根

調味料：番茄醬2大匙、沙拉醬2大匙。

麵糊料：中筋麵粉1杯、蛋1個、白糖2大匙、鹽1/4小匙、水1/2杯。

做法：

1. 香蕉去皮切片，調製麵糊。
2. 將香蕉片沾上麵糊，入鍋以小火油炸至金黃色再起鍋。
3. 將番茄醬和沙拉醬調勻成沾醬即可

● 千層挪威鮭魚

材料：鮭魚（帶皮）180公克、九層塔末10公克、蒜末3粒、松子10公克、低脂起司5公克、橄欖油10cc、挪威鮭魚高湯80cc、紅酒10cc、茴陳篙少許、番茄4粒、洋蔥1個切絲。

做法：

1. 醬汁：挪威鮭魚高湯、紅酒、茴陳篙、奶油濃縮至一半的醬汁。
2. 挪威鮭魚洗淨分成3片，煎至金黃，備用。
3. 炒香九層塔、松子、蒜末、番茄，放入濃縮香料汁。
4. 洋蔥炸至金黃
5. 第一層挪威鮭魚、第二層放上步驟3的材料，灑上起司粉入烤箱。
6. 將烤好的挪威鮭魚放入盤中，再灑上洋蔥絲及起司即可。🍴