



電子雜誌

No.10

樂活搶鮮報

紅館VIP會員獨享，定期於每月第二、四週，週五搶鮮出刊!!

每週健康專題

黑心
橫行
毒素無所不在



國際健康新知

認識食物

健康飲食Q&A

大師觀點

如何調養腎臟病患

好書選讀

安部司《恐怖的食品添加物》

小心，體重失控，將引發心血管疾病年輕化



美國心臟協會近日於新奧爾良召開一項研討會議，會議中，與會研究者認為，體重過重的兒童，其動脈堵塞情形可能會與中年人的情況相差不遠。研究人員表示，兒童的動脈若出現脂肪斑的情形，三十歲左右即患上心臟病或中風的機率將較常人高出許多。

這項研究報告來自70名平均年齡13歲的兒童，其中有40人的體重過重，研究團隊使用超音波測量受試者的頸動脈厚度，但結果卻讓研究人員感到相當訝

異。測試結果發現，受試者動脈的健康情形，竟如同45歲的中年人一般。

研究人員表示，動脈年齡測試主要是測量受試者動脈壁厚度，是否與其年齡同屬於正常水準。而令人感到驚訝的，是這些孩子們的動脈年齡普遍超過他們的生理年齡30歲左右。

因此，研究人員表示，動脈年齡的偏高與血液中的三酸甘油脂有很密切的關係，這些孩子罹患心臟疾病的機率也相對提高，醫療人員應對這點特別注意。尤其是動脈硬化，主要由脂肪、鈣及其他物質所形成，會導致動脈阻塞，使血管內的血液輸送無法達到完全通暢，偏高心臟病及中風的發生機率。



研究人員最後表示，如果能夠對孩子們的生活方式進行大幅度的調整，例如開始減重和進行規律的運動，可能會有助於減少罹患動脈硬化的機率。



研究人員表示，這項研究主要是在測量受試者的動脈年齡

心臟病後遺症將提高復發機率

美國的研究人員於近日宣佈，心臟病患者於發作後，時常會有抑鬱的表徵，但如果病患家屬要求進行常態抑鬱症檢查，則可能言之過早。美國心臟學會曾經要求有心臟病病史的患者，進行抑鬱症檢查，但研究人員經過17項的研

究分析後表示，這麼做可能會對病人造成負擔，且無法就現實的分析考量中，得知是否真能為病人帶來實質幫助。

研究人員表示，長期看來，幾乎無法以科學角度來證明，讓病患接受抑鬱症檢查，包含了藥物和談話治療，可以幫助因心臟病所引發抑鬱症的患者，日後可以活得更長，或活得更好。



麥吉爾大學發表於「美國醫學學會期刊」上的研究中顯示，精神健康專家若能以快速簡便的方式進行抑鬱症甄別測試，或多或少仍會為病人帶來幫助。但麥吉爾大學的研究人員也表示，事實上那很難為病人帶來實質的助益。

根據最新研究顯示，心臟病患於第一次發作後引發抑鬱症的情形是正常人的三倍，而罹患抑鬱症後，再次引發心臟病的風險將更高。

生機飲食，成功減重最佳見證

不曉得您是否還記得前些日子裡，一部《麥胖報告》(Super size Me)，這部記錄片中的主角，在一個月中，完全只吃麥當勞提供的食物。沒想到這部記錄片竟啟發了一位住在佛羅里達的女性，對這部片子心有所感的Jenna Norwood女士決定反其道而行，在三十天裡只吃未經烹調的有機食品，並且如法泡製的，將這段經歷拍成了一段影片。



由美國製片人Morgan Spurlock先生所製作的《麥胖報告》在全美獲得了廣泛回響，片中的主角最後增加了11.1公斤的體重，並且必須忍受情緒反覆不定以及肝臟受損的痛苦。Norwood表示，這部片子引起了他想知道，如果一整個月只食用健康食品會有什麼樣的結果。因此她決定身體力行，並且協商電影公司進行實況全程拍攝。她的願望是，希望自己的體形可以穿進一件適用於萬聖節的廣告女郎服。

在這樣的心願下，改變飲食習慣的三十天展開了，令人感到驚歎的是，這段日子過後，Norwood瘦了15磅，不僅使得原本的視力改善了，精神也比原本好了許多。她的收穫還不只如此，這部名為《原生食品30日》(Supercharge Me! 30 Days Raw)的記錄片，在美國多項獨立電影節中獲獎。

在那三十天之後，Norwood決定日後仍將繼續這種飲食方式。她表示，減去那些多餘的體重之後，周遭的人們甚至

不敢相信她已經42歲了！？

現在，Norwood自己成立了一個原生食品組織，並且在佛羅里達開了兩家原生食品餐廳。並且以滿足饕餮的需求為餐飲品質的宗旨。Norwood表示，只吃原生食品不一定需要強迫自己改變什麼，例如經由釀得來的葡萄酒就是原生食品，類似的還有黑巧克力也是原生食品的一種。因此他有信心，將原生食品推廣給身邊所有的人，讓所有人一起享受健康飲食。



肥胖新標準，腰臀比例將更有效率推測健康風險

在歐洲所進行的一項大型研究中證實，相較於複雜的身高體重對應計較公式，一些簡單的測量腰圍、臀圍比例的辦法，能更有效率的估算因肥胖致死的可能性。

標準的身體質量指數，又稱為BMI(體重除以身高的平方)，並無法完全適用於所有人，例如年長者或健美人士，研究人員發現，相較於BMI值，測量腰圍或腰圍與臀圍間的比例，可能會是更好的辦法。

研究團隊發現，在BMI值相近的人之中，男性腰圍增加0.5公分，即意味著年死亡風險增加了17%。若是女性腰圍增加5釐米，則年死亡風險增加13%。而研究人員計算腰臀比例時則發現，每當這個比例增加0.1時，男性和女性的死亡風險也分別增加34%和24%。即使在體重正常的人群中，腰圍最大的男性與腰圍最小者的死亡風險也相差了近一倍，女性則是高出了79%

這項研究是從歐洲一項醫學資料庫中，調出了來自9個國家，近40萬人的資料加以分析，進而得出以上結果。研究人員宣稱，這項研究結果強調了體脂肪分佈的重要性，即使是體重落在正常範圍的人也應如此。



黑心橫行

毒素無所不在

根據報載，近年來中國大陸不少黑心餐館橫行，「中國時報」於2008年10月31日，刊載了一篇有關大陸餐館的報導。報導內容令人震驚，大陸地區的餐飲衛生，幾乎已經到了令人不可思議的髒！報導中指稱，大陸許多餐館，都有所謂的「潛規則」，「潛規則」的內容不勝枚舉，主要内容，除了為節省成本而導致專業道德水準低落外，髒亂、鬆

散的管理觀念更是令人不敢恭維。

即便在台灣，忙亂的生活步調，讓許多人在飲食中吸收了許多不知名的毒素猶不自知。因此，我們必須懂得時時檢視自己的身體，因為，唯有對自己的身體瞭如指掌，才能真正的做好排毒規劃。而要確實的檢視身體，則需要先認真的思考、檢討自己的生活作息是否出現問題。

滷汁一年一換 黑心餐館髒到不行

林克倫／北京報導

菜未炒熟導致廿多人食物中毒

心不安下對外自爆內幕稱，其任職過的每家餐廳

只是過水一下，油汁一年換一次，過期食品、變

質肉類則用爆炒或糖醋壓味，炒菜全用低質油或

地溝油，簡直匪夷所思的醜

規則」，內幕的小陳，於二○一年起先後在福州、廈門、廈門三地從事餐飲行業，小炒店、大排檔、高級西餐廳和準三級酒店，潛規則有哪些，小陳以清洗青菜為例，餐廳洗

青菜後，「那池水的顏色就變成黑色了」，小

陳指出，只有青菜才「過水」，「白菜、包菜都不洗，木耳等也從不洗！」，洗碗也是，隨便一擦，就送到清水池過水，最後清水池都

看似香濃的滷汁，因一桶原料要價三百多元

張者，「有天早上，國水箱開後，我看見一

個黑色東西浮上來，以為是藥材包，後來勺

出來，才發現是老鼠屎，小陳心有餘悸地回憶說，「廚師長的回答是

「有什麼大驚小怪的」，並將冰凍的雞腿扔進

油鍋油，紅燒魚是需要油炸的，油都是重複

使用，直到出現噁心的黑色，然後再用來炒菜，所

外，餐飲人員的衛生習慣更不忍卒睹，「除原

材料、又不洗手，還經常對著菜打噴嚏」，小陳搖著頭指出，「傳菜員有時被顧客弄得心情不好，就



每天檢視自己是否有出現這些問題？

三餐是否定期？飲食內容是否兼顧到均衡飲食？

飲水量是否足夠？胃腸是否時常感到脹氣？

吃東西會不會太快？

是否攝取了過多炸、煎、燻、烤或太鹹過辣的重口味食物？

用餐環境的餐飲衛生？

是否經常食用如蜜餞、飲料、零嘴等零食？

是否有抽菸、喝酒、飲用過量的濃茶、咖啡等習慣？

是否為過敏體質？

排便習慣是否正常？是否曾因壓力過大，而無法正常排便？

飲食習慣是維持在正常三餐？還是少量多餐？

餐後是否有脹氣的情形？



歐陽英老師的提醒

回歸自然，傾聽身體細微的反應，進而給它最純淨的食物，讓身體可以得到滋養並逐步的復原，千萬不要動輒打針、開刀，使身體飽受摧殘。當然，有病要先找醫生看，但看病的同時，一定要積極改善生活習慣與飲食內容，病才會好得更快！

排毒基本功，喝水要充足

許多人都曾有過清水溝的經驗，請問清水溝時，什麼工具最重要？掃把？清潔劑？都不是，清水溝時，最重要的是要有足夠的水，才能順利地將堆積在水溝內的垃圾、泥沙一掃而空，回復水溝原本的乾淨面貌。那麼，人體的排毒最重要的又是什麼？答案還是水。

不論健康與否，水分對人體極為重要，每天都應按照自己的體重攝取

足夠水分，才能有效推動體內器官機能的運行。要如何才能知道自己每天該喝多少水呢？可以依下列公式推算：

$$\text{個人體重} \times 40\text{cc} = \text{一日建議飲水量}$$

例：五十公斤的人，依其體重乘以40cc，便可算出他一天要喝2000cc的水才算足夠；但若等到口渴才找水喝，體內已處於缺水狀態，所以，喝水應平均分配於一天之中，才能使身體隨時保持足夠的水分。

建議飲水量及飲水時機

時 間 飲 水 量

起 床	300~500cc
晨 間 運 動 後	300cc
上 午 10 點 ~ 11 點	500cc
下 午 1 點 ~ 5 點	500~1000cc
晚 間 8 點	300cc

此表內為建議飲水量，請依個人需求調整。

若能維持每天運動30到60分鐘，對健康的幫助更大，而晨間運動的效益最好。

避藥毒，從飲食改善做起！

許多人發現身體出現酸、痛、腫、癢的情形時，第一時間不是不理他，就是自行購買成藥。要知道，身體的任何反應，都是對我們最真誠的忠告。沒錯，有病找醫生是對的，但生活中的小病痛，大都只需要飲食上的調整，便可得到改善，而不是動不動就吃藥。當然，病症明顯，就一定要立即上醫院診療。

以最自然的飲食，重建身體自癒力

回歸自然，傾聽身體的聲音，進而以最天然的飲食給予最亟需的營養，讓身體及時得到滋潤並逐漸恢復健康，千萬不要動輒打針、吃藥、開刀、化療…以暴力的方式，使身體受到傷害。當然，救病如救火，不可延誤到病情，惟正確飲食與求醫診治應同樣重要，不可偏廢才是。

發高燒 發燒是身體免疫系統對抗病毒的反應，不必急著立刻吃藥，阻斷這項人體自然寶貴的機制，可以調製「高C果汁」飲用，補充發燒時所消耗的營養及水分。

皮膚癢 一般藥房所能購得的皮膚藥膏，大都含有對人體有害的成份，如類固醇之類。其實，當皮膚癢時立即來一杯熱熱的綠茶或烏龍茶，對於解毒、止癢，便有顯著的功效。

腹瀉 當腹瀉時，首先要了解腹瀉大半是寒症，可以先將小米下鍋乾炒(不加油)20分鐘，再將其煮成稀飯，加上一粒紫蘇梅，便可使腹瀉逐漸得到舒緩。西藥的止瀉成分，反而容易使原本該排泄的廢物滯留在體內，對健康造成更大的傷害。

咳嗽 咳嗽和發燒一樣，同是人體的一種防禦表現。雖說如此，但咳嗽也的確影響生活作息，可烹煮「止咳蓮藕羹」食用，不只可補中益氣，對於止咳十分有幫助。

高C果汁

材料：柳橙2粒、檸檬1粒、葡萄25粒。

作法：
① 將柳橙、檸檬去掉外皮，保留白色的內皮，切塊後用分離式榨汁機榨出原汁。
② 將葡萄浸泡於鹽水5分鐘後，清洗、去皮、去籽。
③ 將葡萄肉與柳橙、檸檬原汁放入果汁機，充分拌勻，即可趁鮮飲用。



小米紫蘇粥

材料：小米100g、紫蘇梅1粒、水600cc

(可依個人

作法：
① 紫蘇梅加米量鍋以小火乾炒(不加油)20分鐘。
② 將炒後的小米煮成粥之後，再加入紫蘇梅，即可趁熱進食。

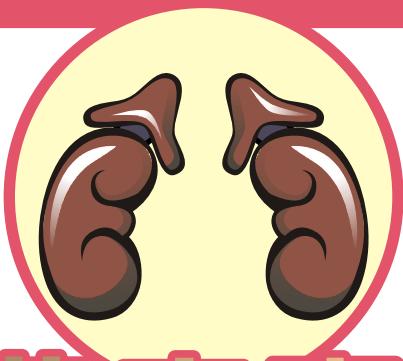


止咳蓮藕粥

材料：紅棗5粒、枸杞子20~30粒、老薑2片、黑糖1湯匙、水750cc、純正蓮藕粉2湯匙(約20~30g)。

作法：
① 先將紅棗切開去籽，連同枸杞子、老薑、黑糖加水一起下鍋煮，大火滾後以小火續煮20分鐘。
② 將蓮藕粉先用冷水調勻，慢慢倒入鍋內勾芡，待再滾時，關火燜5分鐘即可趁熱吃
③ 必須耐心吃10天以上，對咳嗽有十分顯著的功效。





如何調養腎臟病患

腎臟病—可怕且沉重的負擔

醫療科技雖然日新月異，但深受腎臟疾病所苦的病患卻不降反昇。尤有甚者，根據美國腎臟病資料登錄系統(USRDS)年報，台灣在2002年透析病患發生率為世界第一，盛行率僅次於日本居世界第二，更可怕的是，末期腎臟病(ESRD)患者每年所需負擔的醫療費用，不僅成為其個人及家庭上沉重的負擔，更使他們失去健康亦影響生活品質。

腎臟，勞苦功高的重要器官

腎臟是人體重要的排泄器官，萬一腎臟產生病變，無法將人體代謝後所產生的老舊廢物排出，後果將嚴重影響代謝機能。腎臟功能持續惡化，有可能引發

腎臟疾病，甚至是尿毒症，因此腎臟病絕不容輕忽。談及腎臟疾病，致力於推廣生機飲食已近三十年的歐陽英老師建議，腎臟病患者除了應遵循醫生的指示外，飲食習慣更要下定決心作好改變，儘可能避免攝取高鹽、高鉀、高蛋白質、高普林的食物。

腎臟病有哪些？

一般來說，腎臟疾病大多同時侵犯兩個腎臟，因此，當腎臟病趨於嚴重時，將無法清除人體中的廢物及多餘水份，而造成嚴重的尿毒症，這個時候身體會產生水腫、噁心、嘔吐、以及氣喘等症狀，腎臟疾病有很多種，主要可區分為先天性的以及後天性的疾病。

先天性的腎臟疾病—「多囊性腎臟病」

經由父母親所遺傳的先天性腎臟病，當生長異常的囊腫(俗稱水泡)，長滿了腎臟時，正常的腎臟組織就失去了功能，造成腎臟衰竭，並有可能造成所謂的「尿毒症」。

常見的後天性腎臟病有哪些

急性腎炎

病因為兩側腎臟腎小球發生瀰漫性的急性炎症，所以又叫做腎小球腎炎。

腎盂炎

腎臟由於細菌感染而引發急性發炎，感染的範圍主要在於腎盂及腎臟實質（parenchyma）的部份，此一症狀大都發生在單側，但有時也會發生兩側腎臟同時受到感染的情形。

腎病變症候群

不管成因為何，主要就是因為高度的蛋白尿、低蛋白血症、高血脂症以及明顯浮腫等，上述狀況我們稱為腎病症候群。

慢性腎炎

急性腎炎若沒有照顧得當，便會轉為慢性腎炎。但某些情形，也有可能與溶血性鏈球菌感染有關，此外如肺炎雙球菌、葡萄球菌、流感嗜血杆菌等亦可引發本病。

腎結核

腎結核多起源於肺結核，少數起源於骨、關節結核。原發病灶的結核桿菌經血液進入腎，在腎皮質形成多發性微結核灶，如人體免疫力較低，則發展為腎髓質結核，即臨床結核。腎結核可由尿液檢查發現異常，如尿液酸性等，並可從尿液查中檢驗出結核桿菌。

阻塞性腎臟病

此一病症大都是由於泌尿道內尿液流通不良而造成的腎臟病變。好發於6歲前的幼童及60歲以上的老年人，男性患者的比例較多。小孩是因為先天泌尿道的問題，而老年人則是因為攝護腺腫大的問題。

腎結石

腎結石是腎臟內大量礦物質所形成的一種結晶(結石)，小的結石有可能隨尿液經膀胱排出，較大的結石則可能停留在輸尿管內，並引起嚴重的疼痛。罹患腎結石的病患中，約80%為男性。一旦發現有腎結石，有50%的患者在往後的5~7年内再度復發。

腎臟癌

腎臟腫瘤中有大約1%~5%為惡性腫瘤，亦即腎臟癌。腎臟癌在任何年齡均可能發生，但最常發生在50至70歲間，男性與女性比例為1.5:1，像其它癌症一樣，腎臟癌可分為偶發性及遺傳性。

歐陽英老師的提醒

罹患腎臟病不要怕，只要能多注意飲食，就可以避免惡化。

腎臟病的症狀有哪些？

在臨床上，腎臟病大都會有血尿、蛋白尿、浮腫、高血壓等症狀，其中，急性腎炎所會出現的症狀為眼皮或臉面浮腫，到傍晚頭部浮腫消退，卻轉變下肢浮腫，病情嚴重者，甚至會有腹水，並導致血壓升高、頭痛等症狀。歐陽英老師提醒有以上症狀的急性腎炎患者，飲食上應嚴格禁止對鹽的攝取，忌食一切鹹菜、醬菜及含鹽食品。

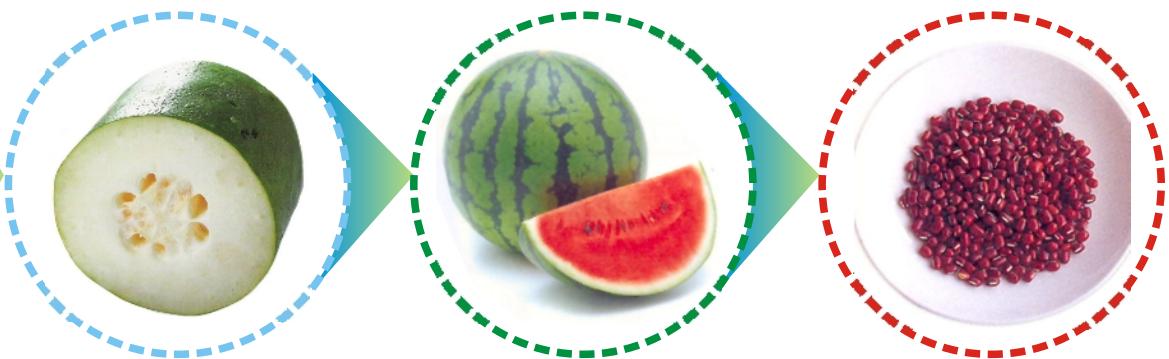
而慢性腎炎的患者，在臨床上則常會出現後腰或腹部疼痛、發燒、寒慄、浮腫、暈眩等等，嚴重時患者會有貧血的情形。對於慢性腎炎的患者，歐陽英老師則是建議，應採取無鹽或低鹽的飲食原則，並多吃如冬瓜、西瓜、紅豆等利尿食物。至於不幸已惡化為尿毒症的患者，便需要嚴格採取低蛋白飲食，並選擇低鉀的蔬菜水果，以免病情惡化。



豐富的經驗，提醒您健康之道

歐陽老師提醒我們，即使如感冒、扁桃腺發炎等等的小病症，你我都不該輕視。在其豐富的食療經驗中，便曾接觸過因輕忽小病症，最後卻引發尿毒症的例子。印象深刻的前車之鑑，讓歐陽老師對每一個人都苦口婆心的說著：「任何的病痛，都是身體所給予我們的忠告。」對於腎臟病患者的飲食調理，歐陽老師提出了以下的飲食建議：

利尿食材



一、嚴格限制食鹽的攝取量：食鹽中含
有40%的鈉，鈉的作用是維持體內
水份和血壓穩定的電解質，但攝取
過量，會相對的增加腎臟負擔，造
成身體浮腫，因此腎臟疾病的患者
就鹽的攝取量而言，應小心謹慎。

二、限制高鉀食物的攝取：腎功能不佳
時，若發生尿量逐漸減少，則鉀的
排泄也會相對的不順暢，當血液中
鉀濃度過高時，有可能發生其他身
體重要器官的病變，造成如血壓降
低、心律不整，甚至是心跳停止的
情形。

三、要限制高蛋白質：若身體檢查出
「尿素氮」偏高，便有必要改吃
「低蛋白食物」，因為攝取過量蛋
白質，會在體內產生代謝廢物，諸
如「肌酸酐」、「尿酸」等，這些
都會增加腎臟負擔，對腎臟功能不
佳者相對不利。

四、要限制高磷食物：腎功能不佳時，
若攝取過量的高磷食物，有可能導
致高血磷症，使病情更嚴重，故高
磷食物應嚴格控制攝取量。

五、要限制水分：當排泄功能漸漸衰
退，身體開始產生浮腫，尿量極端
減少或腎功能明顯衰退時，飲水量
即應嚴格限制，並遵循醫生建議限
制每日飲水量。

六、要限制高普林食物：當發現慢性腎
功能不全時，即尿毒症期間，如有
必要攝取高普林食物，必須更加謹
慎思量，因高普林食物在代謝過程
中，會產生過多尿酸，增加腎臟負
擔。



營養分析表

鈉

在所有食物中的排行榜

排名	名稱	含量
1	乾海帶	3078
2	萵苣	2586
3	紫菜	2132
4	花瓜	1458
5	葵瓜子	637
6	開心果	633
7	枸杞	490
8	南瓜子	370
9	蠶豆	337
10	麥片	313

鉀

在所有食物中的排行榜

排名	名稱	含量
1	乾海帶	6032
2	紫菜	3054
3	酵母粉	1770
4	黃豆	1763
5	黑豆	1639
6	大豆卵磷	1339
7	龍眼乾	1300
8	枸杞	1243
9	米豆	1033
10	紅豆類	988

鉀

在所有食物中的排行榜

排名	名稱	含量
1	大豆卵磷脂	1685
2	酵母粉	1477
3	小麥胚芽	1054
4	南瓜子	981
5	葵瓜子	726
6	白芝麻	666
7	松子	620
8	花粉	594
9	腰果	541
10	杏仁	538

普林

在所有食物中的排行榜

排名	名 稽	含量
1	酵母粉	589
2	紫菜	274
3	香菇	215
4	黃豆	167
5	黑豆	137
6	銀耳	99
7	昆布	97
8	花生	95
9	白芝麻	90
10	腰果	81

高蛋白

在所有食物中的排行榜

排名	名 稽	含量
1	酵母粉	46.3
2	黃豆	35.9
3	黑豆	34.6
4	蠶豆	31.8
5	花生	31.3
6	小麥胚芽	29.8
7	南瓜子	28.3
8	紫菜	27.1
9	葵瓜子	26.8
10	花粉	24.7



更多、更詳細的對症驗方，請上本網紅館查詢

腎臟病的病源繁多，因人而易，以下列舉幾項生機驗方供會員們參考，如能善加利用本網「量身對症開食譜」功能，針對個人體質及病情加以規劃飲食，相信對於體質調養更能發揮事半功倍的效果。

地瓜燕麥粥

材料：地瓜一條、燕麥片60公克（非燥熱性體質可加黃耆）。



作法：
① 若要加黃耆，約15公克，黃耆先加水1200cc，滾後小火續煮20分鐘，然後將清湯濾出。
② 將上一步驟之清湯加入地瓜（削皮切丁）與燕麥片，煮至稀爛，便可進食。

滋補蓮藕粥

材料：紅棗8粒、枸杞子20～30粒、紅糖1湯匙、糯米30公克、純正蓮藕粉兩湯匙、水750cc。



作法：
① 紅棗洗淨剖開，與枸杞子、紅糖、糯米加水一起煮，滾後小火續煮30分鐘。
② 純正蓮藕粉先用冷水調勻，就趁熱入鍋勾芡，當再滾時便關火燜，約燜5分鐘，便可進食。

大師觀點

苜蓿芽水果拼盤

材料：苜蓿芽、鳳梨、木瓜、蘋果。

作法：將1飯碗量的苜蓿芽先平舖在盤上，然後將木瓜片、蘋果片與鳳梨片點綴在苜蓿芽上，便告完成。



蓮 藕 湯

材料：蓮藕兩節、水3500cc。

作法：① 蓮藕洗淨切片，加水3500cc，大火滾後小火續煮45分鐘，不可加調味料。
② 瀝渣後即可作為日常飲料，惟飲水量須依醫生囑咐加以控制。



利尿冬瓜湯

材料：冬瓜300g、老薑4薄片、玉米鬚(乾品)15g。

作法：① 冬瓜皮、冬瓜肉與冬瓜子先用刀切分開，再將冬瓜子切碎。
② 玉米鬚洗淨後，與冬瓜皮、冬瓜肉、冬瓜子、老薑一起放入鍋內加水1200cc，大火煮滾後，小火續煮30分鐘，濾渣後可喝湯並吃冬瓜肉。



全麥什錦乾麵

材料：全麥麵條、高麗菜、茭白筍、紅甜椒、黃甜椒。



作法：
① 將1人份的全麥麵條先下鍋煮熟，取出用冷開水泡過，瀘乾後
② 加少許橄欖油拌勻，然後舖在麵上。
將沸水燙過的高麗菜絲、茭白筍、紅椒絲、黃椒絲點綴於麵條之上，若身體無浮腫現象，則可用少許的優良醬油(無防腐劑)調味。

淡竹葉葫瓜湯

材料：乾淡竹葉1兩（約37.5g）、葫蘆瓜1條（約600g）。



作法：
① 將葫蘆瓜洗淨，將蒂頭切除留皮切片，淡竹葉洗淨，瀝乾備用。
② 葫蘆瓜、淡竹葉加水3500cc合煮，滾後轉小火續煮45分鐘，濾渣當茶飲。



保護身體 養成免疫力（一）

洋蔥

別名：玉蔥、球蔥、蔥頭

性質：溫性

熱量：41大卡/100公克

適用者：一般大眾皆可食用

不適用者：易脹氣者

採購要點：挑選時，以體積較小但外型渾圓者為佳。

歐陽老師小提醒：

切洋蔥時經常會讓人淚流滿面，可將洋蔥浸泡於熱水中，或在切之前，將菜刀沾冰水後再切。吃過洋蔥後，口腔中難免會有一股異味，可以喝濃茶或檸檬汁去除口中異味。



生機廚房



洋蔥驅寒粥

材料：洋蔥1/4個、紅棗10粒、糯米80g

作法：

1. 將洋蔥切碎。

2. 紅棗與糯米加水500cc，以電鍋蒸煮至熟。

3. 起鍋前加入洋蔥，稍燜一下即可。

擁有特殊風味的洋蔥，一直是家喻戶曉的健康食品。早在五千多年前，人們便已經懂得食用洋蔥。傳說中，古希臘和羅馬戰士們出征前，必定會食用洋蔥。十三世紀十字軍東征，將洋蔥從敘利亞傳到了法國，而後又傳至歐美各國，逐漸地散播至世界各地，成為一項衆所皆知的健康蔬菜。

洋蔥的營養成分中含有很高比例的鈣，因此就營養補給上，對於強化骨骼與牙齒，預防骨質疏鬆症等等皆有很大的幫助。此外，就增強免疫力方面，洋蔥的多種含硫化合物可以活化T細胞與巨噬細胞，抑制體內致癌物質的形成。維生素B群則能幫助免疫系統產生抗體，維護免疫T的健康。

其他如：硒、槲皮素、木犀草素、山奈酚等營養成分，都是人體免疫系統中相當重要的營養素。整體來說，洋蔥對於抑制癌細胞、減緩部份過敏症狀、維護血管免疫功能、活化免疫細胞等等，都有相當大的助益，唯一要注意的是，容易有脹氣或有搔癢性皮膚疾病的人，食用量上需多加斟酌。

洋蔥營養成份比較 (每100公克所含)

成份	含量
鈉	0 mg
鉀	150 mg
鈣	25 mg
鎂	11 mg
磷	30 mg
鐵	2.1 mg
鋅	0.2 mg
水	89.1 g
粗纖維	0.5 g
膳食纖維	1.6 g
灰分	0.5 g
膽固醇	0 g

資料來源：行政院衛生署食品衛生處食品資訊網

胡蘿蔔



別名：紅蘿蔔、紅菜頭、丁香蘿蔔

性質：平性

熱量：38大卡/100公克

適用者：一般大眾皆可食用

不適用者：腎功能不佳者

採購要點：

要注意，冰過的冷藏品大多不耐久放。因此，應挑選表皮光滑、色澤澄紅、不傷不爛、根形圓直無突粒狀、不分叉、無鬚根、連結莖葉的根肩部勿呈青綠色，拿在手上時可感受沉甸甸的重量感，且有帶土者為佳。時，以體積較小但外型渾圓者為佳。

歐陽老師小提醒：

胡蘿蔔所富含的維生素A為脂溶性，若能搭配油脂烹煮，維生素A的吸收率會更高，且胡蘿蔔經烹煮後，其所含抗氧化物的功效較生吃而言來得更好，所以建議胡蘿蔔應該熟食為佳。

生機廚房



胡蘿蔔昆布湯

材料：胡蘿蔔100g、海帶(乾品)30g

作法：

1. 胡蘿蔔去皮切塊，海帶泡軟切絲。

2. 二者加水1500cc，大火煮滾後轉小火續煮60分鐘，濾渣後喝湯。

3. 菜料可當作三餐的佐菜。

胡蘿蔔原產於中亞西亞一帶，在元朝末期傳入中國。在中國傳統醫學裡認為，胡蘿蔔性味甘平，是一項「果、蔬、藥」兼得的健康食品。因此，中國醫學中認為，中老年人時常食用胡蘿蔔，對增強免疫力是十分有幫助的。除此之外，東西方的營養學家，皆一致認為胡蘿蔔是一項對人體健康很有幫助健康蔬菜。

富含膳食纖維的胡蘿蔔，可以明確地提振消化道機能，並進而減少人體對膽固醇的吸收。另外，胡蘿蔔所擁有的大量 β -胡蘿蔔素與維生素A，能一起發揮免疫功能，保護上皮與黏膜組織的健康，在肌膚、喉嚨、鼻子等處建立防線，阻止病毒、細菌等入侵。尤其對於抑制癌細胞生長， β -胡蘿蔔素能提供相當的幫助。

胡蘿蔔還擁有維生素B群、木質素等對人體極有幫助的營養，能夠確實的增強人體免疫機能，促進抗體和白血球的產生、活化免疫細胞等等。可以幫助人體抑制癌症發生、防治呼吸道疾病、強

化皮膚免疫力等等。要提醒的是，胡蘿蔔不可以和酒一起食用，且烹調時也應避免拌醋食用，以避免養份大量流失。

胡蘿蔔營養成份比較

(每100公克所含)

成份	含量
鈉	79 mg
鉀	290 mg
鈣	30 mg
鎂	16 mg
磷	52 mg
鐵	0.4 mg
鋅	0.3 mg
水	89.7 g
粗纖維	0.9 g
膳食纖維	2.6 g
灰分	0.9 g
膽固醇	0 g

資料來源：行政院衛生署食品衛生處食品資訊網

奇異果



別名：山洋桃、獼猴桃、藤梨

性質：寒性

熱量：53大卡/100公克

適用者：便祕、食慾不振、心血管疾病或癌症患者

不適用者：易腹瀉或洗腎患者

採購要點：

應挑選表面的茸毛完整，果實飽滿，略有彈性，軟硬適中者為佳

生機廚房



奇異果蘋果汁

材料：奇異果2個、蘋果1個、檸檬1個、蜂蜜1匙(15cc)

作法：

1. 檸檬洗淨後榨汁，只取15cc。
2. 奇異果洗淨去皮切塊、蘋果洗淨去皮去核切塊。
3. 全部材料放入果汁機中，加冷開水200cc，攪拌均勻即可。宜趁鮮飲用。

許多人都會認為奇異果是原生於國外的水果，殊不知，奇異果在中國大陸及台灣都有原生種，而且因為其香甜的滋味深受獼猴喜愛，而且果實毛茸茸的，而有著「獼猴桃」的美譽。而且，奇異果所富含的營養成分種類相當多，而且比例也遠遠高出其他水果喔。

被稱為「水果金礦」的奇異果，其所含有的維他命C是蘋果的26倍，鈣質是香蕉的2.5倍，纖維質是葡萄柚的2.6倍，還有維他命A、葉酸、精胺酸、鉀、鈣、磷、鎂等多種微量元素。其中，高含量的維他命C在人體利用率上高達94%，它能活化巨噬細胞的吞噬力，並刺激身體製造與免疫力有關的干擾素。

此外，奇異果所富含的多種營養素，能提升人體免疫系統，對於抑制癌症發生、防治呼吸道感染、舒緩氣喘症狀、防止過敏症狀復發等。此外，豐富的膳食纖維能改善便祕症狀。但有頻尿症狀、脾胃虛寒、大便較稀或有月經過多者，不宜多吃。

胡蘿蔔營養成份比較 (每100公克所含)

成份	含量
鈉	6 mg
鉀	290 mg
鈣	26 mg
鎂	13 mg
磷	35 mg
鐵	0.3 mg
鋅	0.1 mg
水	85 g
粗纖維	1.1 g
膳食纖維	2.4 g
灰分	0.7 g
膽固醇	0 g

資料來源：行政院衛生署食品衛生處食品資訊網

「哮喘」是一項困擾許多人的疾病，尤其是小朋友，相信爸媽們都不忍見到小寶貝哮喘發作時的情形。防制疾病，從認識疾病作起，讓我們一起來認識哮喘並防制哮喘。



問：何謂哮喘？

答：過敏性疾病，又稱為立即型，此一類型的過敏型疾病，會發生如全身性過敏 (anaphylactic type)，此一類型疾病反應的抗體為IgE，主要作用細胞為胖細胞 (mast cell) (如圖一)。當哮喘發作時，支氣管 (呼吸道) 會出現收縮的情形，使黏液阻塞，嚴重者有可能發生呼吸困難、喘息、咳嗽甚至缺氧的可能。對一個兒童

而言，哮喘的發作十分可怕，因為兒童會因為窒息的感覺，而造成驚慌，讓呼吸更加困難，造成生命上的危險。

問：哮喘會遺傳嗎？

答：過敏性疾病往往有其家族性，我們時常可以發現，當身邊出現某位哮喘病患時，一經細問，其家族裡一定也有哮喘、過敏性鼻炎或有著過敏性體質的親屬。不過，病人的親屬其病徵不一定相同，總之，透過了解其家族病史，幾乎可以肯定哮喘與遺傳有著相當密切的關係。



圖一：立即性過敏反應

健康飲食 Q&A

問：居住地區與哮喘的發生有關係嗎？

答：哮喘的確有其地域性的差異，例如在東西德的一份統計資料上，西德的兒童哮喘發生率高於東德，但空氣污染的情形卻較東德嚴重。在分析各種可能因素後發現，生活型態的不同，較有可能是引起哮喘發生的主要原因。換言之，生活型態愈傾向於所謂西方式的生活，引發哮喘的機率便相對提高。

一般人的印象，認為都市中的兒童比較容易發生哮喘，事實上，大部份的研究結果也傾向於支持這樣的說法。1988年由美國政府所推動的一項統計資料中顯示，居住在城市中的民衆，較居住於鄉村的民衆，罹患哮喘的比率約為4.3%。而根據高雄醫學院的統計，相較於高雄市，屏東縣內11~16歲的青少年其哮喘發生率明顯亦較低，由此可證，都市中的兒童的確較容易罹患哮喘。

哮喘患者在飲食上應注意哪些？

海鮮類食物	如蝦、蟹、帶魚、鰻魚等，尤其是無鱗魚絕對不可以吃。
引起過敏的食物	每個人都可能有其特殊的過敏原，比如花粉、芋頭等等。最好在經過醫師診斷之後，確定何種食物會引起過敏，該項食物便不要再吃。
辛辣食物	如辣椒、韭菜、蔥等等，都會有助於痰液的產生，導致哮喘發作。
甜 食	甜食可使人體溫熱，蘊積生痰，如糖果、酒釀、甜味飲料等，尤其是酒釀，不僅容易生痰，還會誘發哮喘，所以有哮喘症狀的患者，都應避開甜食。
奶蛋類	因為奶蛋類食物均容易產生過敏，誘發哮喘，因此哮喘患者應避免攝取。
抽 菸	香菸除了會引起呼吸道炎症外，也容易誘發哮喘。

健康飲食 Q&A

問：兒童比較容易發生哮喘嗎？

答：根據世界各國對哮喘的統計，大約有三分之一的氣喘病患，在十八歲之前便開始發病，而這些人多在六歲之前便經由診斷發現自己有哮喘。因此，就盛行率而言，可以看出哮喘多在兒童時期發病，同時卻也可以看出，大部份的兒童病患，會由於日漸成熟的呼吸器官，使哮喘病症便得以逐步緩解。



問：孩子發生哮喘時該如何處理？

答：一、孩子若發生哮喘情形時，應立即尋求醫師的專業治療。
二、如果孩子在入睡後發生哮喘的情形，可以調整孩子的姿勢，以枕頭靠在他的背部，或是讓他坐在椅子上，以把手，或是其他東西，墊在他的背部，減輕胸部壓力，使胸肌能更有效的壓出空氣來。
三、在等待醫生的同時，可以用說故事，或以其他話題，轉移孩子的注意力，平撫他的情緒。

問：哮喘與哮吼一樣嗎？

答：「哮吼」與氣喘、哮喘等病症並不相同，「哮吼」好發於孩童，主要是由於喉部阻塞（因感染引起或非感染之病變），導致病患出現聲音嘶啞、劇烈咳嗽(聲如狗吠)及呼吸困難等症狀。「哮吼」通常是經由病毒感染引起，如：副流行性感冒病毒第二及第三型、呼吸道融合病毒等數種病毒皆有可能引發哮吼。

調養哮喘，飲食宜清淡

有關哮喘的飲食調理，歐陽英老師提供以下幾項建議驗方，希望能幫助哮喘患者改善體質：

紫蘇粥

材料：糙米50g、紫蘇葉10g(用紗袋裝)。



作法：先將糙米煮成稀飯，再放入紫蘇葉，小火續煮15分鐘即可進食。

叮嚀：紫蘇粥適用於寒喘(寒喘係指咳痰白而稀薄)。

百合杏仁紅棗粥

材料：百合(乾品)30g、杏仁粉10g、糙米75g、紅棗5粒。



作法：
① 將糙米洗淨加水700cc泡水4小時後，用電鍋熬煮成粥。
② 將百合、杏仁、紅棗(切開去子)加入糙米粥，續煮至熟爛即可食用。

功效：可溫和減緩哮喘症狀

黃耆紅棗枸杞湯

材料：黃耆4錢、紅棗3錢、枸杞3錢。

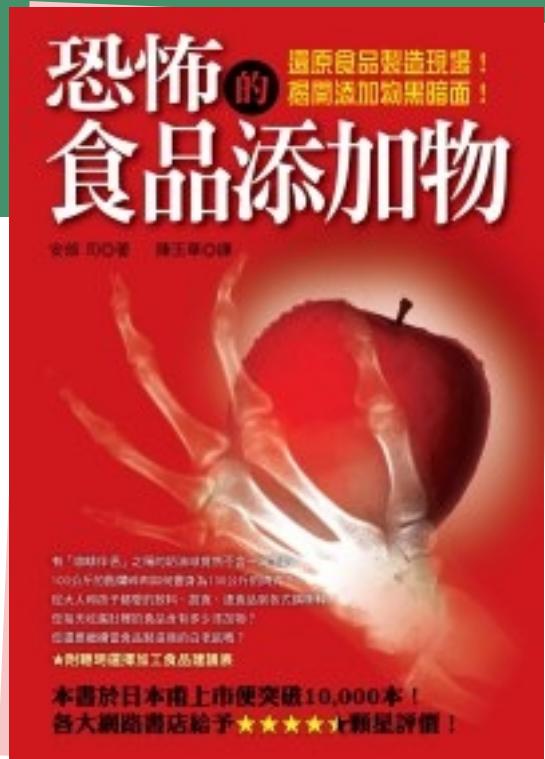


作法：所有材料加水1000cc合煮，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣即可。

叮嚀：建議喝三天停一天，感冒期間禁喝。

精選導讀

安部 司 — 恐怖的食品添加物



不可思議的加工製品！！真相竟是…

相信嗎？各超市、便利商店裡的甜食、飲料甚至各式調味料，都滲入了相當比例的「食品添加物」。試問，您每天吃進了多少「經過化學成分揉合而成的加工製品」？

抱持感恩，歡喜接下每份食物

記得以往生活並不如此寬裕，但也從沒聽過什麼過動兒之類的名詞，但沒想到，當日子愈來愈吃穿不愁，生活也愈來愈便利之後，我們的下一代，竟面臨了前所未聞的困境。新聞報導中指稱有七成的國人因不當食品添加物，而引

發過敏現象。究竟「食品添加物」的真相是什麼？

不容忽視的事實，值得重視的真相

在日本被譽為「食品添加物之神」的安部 司先生，多年的經驗，讓他對加工食品及食品添加物知之甚詳。安部先生不僅以「食品添加物」為題，在日本的演說場場爆滿，2005年所出版的「恐怖的食品添加物」一書，更獲得極大好評。推廣生機飲食已近三十年的我，在讀完此書後，内心感到相當震驚與不



捨，由衷希望藉由此書，讓社會大眾能進一步了解純淨的食品對人體有多麼重要。

在討論本書之前，我想先跟大家分享一個心得：「不論任何一種食物，都是經過許多人辛苦流汗的努力過程，最後你我才得以幸福享有。」在我們取得之前，不論是栽培者的辛勞、收穫前所面臨的各種繁複的過程，乃至於食物製造者如製麵師傅本身的經驗技術，都是一點一滴累積而來的，沒有一種食物是可以輕易得手的，就算是番茄，也是農人清早起來，辛苦栽種出來的。



知識加油站

什麼是食品添加物？

- ① 原本在食物中並不存在，基於某種目的而特地添加進去的。
- ② 不可單獨食用。
- ③ 使用量相當少，約為百分之一以下，大都僅能添加幾個 ppm（ppm為百萬分之一的意思，例如：一公斤食物加入千分之一公克的添加物，便為為一ppm）。合法的食品添加物需要向中央主管機關申請，經查驗登記、發給許可證後，方可上市販賣使用。

僅為個方便，餐桌上的食物竟成了這個模樣？

但是，商業社會下，各項商品的研發、製造，無不希望可以壓低成本、縮短時間，降低售價，進而引起市場熱賣。即便是消費者，也希望可以買到「俗又大碗」的商品。因此，能夠減短製程，且能大量複製食物獨特風味的「食品添加物」，便因此應運而生。當然，政府都有針對「食品添加物」的添加標準，但事實上，我們卻相對忽視了「複合攝取」對人體的影響。



食品製造加工所必須之添加物

1. 豆腐之凝固劑：硫酸鈣、葡萄糖酸- δ -內酯
2. 拉麵用之鹼水：碳酸鹽、磷酸鹽
3. 人造奶油之乳化劑：大豆卵磷脂
4. 餅乾用膨脹劑：合成膨脹劑
5. 油脂抽出用溶劑：正己烷
6. 酵素：Amylase、Protease、Papain
7. 其他：酸類、強鹼類、矽藻土(過濾助劑)

(以上資料來源：行政院衛生署食品資訊網<http://food.doh.gov.tw/>)

提昇食品品質之添加物

1. 乳化劑：脂肪酸蔗糖酯、脂肪酸甘油脂
2. 粘稠劑（糊料、膠化劑、安定劑）：鹿角菜膠、CMC、海藻酸
3. 其他：肉製品使用之磷酸鹽(結著劑)、口香糖使用之甘油(軟化劑)

(以上資料來源：行政院衛生署食品資訊網<http://food.doh.gov.tw/>)

維持美化食品風味外觀之添加物

1. 著色劑：食用紅色6號、銅葉綠素鈉
2. 保色劑：亞硝酸鹽、硝酸鹽
3. 漂白劑：亞硫酸鹽
4. 光澤劑：棕櫚蠟Carnauba wax
5. 調味劑(酸味劑)：醋酸、檸檬酸、酒石酸
6. 調味劑(甜味劑)：Stevia、Aspartame、Saccharin
7. 調味劑(調味料)：味精、IMP、GMP、琥珀酸鈉
8. 香料：天然及合成香料(Vanillin等)
9. 其他(苦味劑)：咖啡因

(以上資料來源：行政院衛生署食品資訊網<http://food.doh.gov.tw/>)

爲了方便，你與孩子付出了多少代價？

「複合攝取」簡單的說，便是如果有某一種叫做A的添加物，政府便僅針對A添加物的攝取量對人體會造成多少影響。但我們卻忽略了如果人體同時攝取A、B、C等三種添加物時，就會對人體的肝、腎帶來負面影響。關於這一方面的研究，的確尚未展開確實的研究。既然如此，消費者又該如何選擇呢？我認為，還是回歸到天然的食物，才是最安全的。

單純的懷疑，即可了解價格低廉的原因

印象中火腿的售價大約多少，為什麼超市中特價販售的火腿可以這麼便宜呢？翻到食物「背面」看看標示，莫名其妙的原料名稱，為什麼原本單純由豬肉、粗鹽、紅糖等原料所製作而成的火腿，如今要使用一大堆過去未曾聽聞的「食品添加物」呢？是為了讓食物更美味？還是為了讓低廉、無味的食物，能夠添加物的化學反應，搖身一變成家人的小孩愛不釋手的「添加物食品」。

消費者應建立以下思惟：

- ① 價格低廉的產品，其成本真相是什麼？
- ② 注意背面所標示添加物。
- ③ 儘量不要選購含有添加物的食品。
- ④ 抱持「單純的懷疑」，這是拒絕過量食品添加物的第一步。



原本的美意，可能方便了不肖商人而傷害了社會大眾

事實上，食品衛生法中，原本即有規定，加工食品必須標示出其所含有的添加物，但亦認可「免標示」的例外狀況，如下列五種情形便不須標示，如：原料的添加物、加工助劑、散裝零賣，於店內製造、販賣的商品，外包裝小的東西以及營養補充劑。例如烤肉所用的醬汁，原料是醬油，但醬油中所含的添加物便不需標示。因此，在烤肉醬的產品標示上，便只需寫上「醬油」即可。

問題是，醬油中究竟含了多少食品添加物呢？傳統醬油的釀造，既費時又費工，成本、工時上都是製造商的一大考量，但自從有了食品添加物之後，醬油的製作方式便有了截然不同的改變。除了以化學分解的方式，取得氨基酸可省去等待發酵的時間外。各種化學調味劑、甜味料、酸味劑、黏稠劑、色素甚至防腐劑的添加，都只為了讓「這些化學添加物，可以混合出幾可亂真的醬油風味」。

看清楚，想仔細，孩子的健康不容懷疑

聯合報曾於2007年5月28日刊載了一項健康新聞，報導中提及衛生署指出，常用防腐劑之一的苯甲酸鈉，因為必須由肝臟代謝，過去認為肝功能不佳者應盡量避免攝取。而根據實驗，苯甲酸鈉也有可能造成懷孕小鼠的胎兒生長遲緩、出生後食欲不佳的情形。

目前市面上較常看到的添加物有防腐劑、殺菌劑、抗氧化劑、漂白劑、保色劑、膨脹劑等十七種，我們特別將其中較有爭議的幾項，及其可能對健康產生的影響，列舉於下：



對健康仍有疑慮的食品添加物

類 別	品 目	使用食品舉例	對健康可能的影響
防腐劑	去水醋酸鈉	乾酪、乳酪、奶油、人造奶油	具致畸胎性。
抗氧化劑	BHA、BHT	油脂、速食麵、口香糖、乳酪、奶油	BHA確定為致癌劑，BHT有些研究顯示具有致癌性。
	糖精、甜精	蜜餞、瓜子、醃製醬菜、飲料	由動物試驗顯示，會致膀胱癌。
人工甘味劑	阿斯巴甜	飲料、口香糖、蜜餞、代糖糖包	眩暈，頭痛，癲癇，月經不順，損害嬰兒的代謝作用（苯酮尿症者不可以食用）。
保色劑	亞硝酸鹽	香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨、魚干	與食品中的胺結合成致癌物質亞硝酸胺鹽。
漂白劑	亞硫酸鹽	蜜餞、脫水蔬果、金針、蝦、冰糖、新鮮蔬果沙拉、澱粉	可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，亦有氣喘患者致死案例。
人工合成色素	黃色四號	餅乾、糖果、油麵、醃黃蘿蔔、火腿、香腸、飲料	以石油工業產物——煤焦為原料合成，有害物質混入的機會很多，本身毒性強，有
殺菌劑	過氧化氫 (雙氧水)	豆腐、豆干、素雞、麵腸、魚漿、肉漿製品、死雞肉(漂白並除異味)	會刺激腸胃黏膜，吃多了可能引起頭痛、嘔吐，有致癌性。規定食物中不得殘留，不得作漂白劑。

(以上資料來源：http://www.bwmc.org.tw/HealthyFood/web/new_page_3.htm)



保護自己，拒絕加工製品

此外，添加了酸味料及化學調味劑的酒，乳瑪琳所標示的乳化劑及抗氧化劑，其原料的製程中究竟加了多少添加物，可謂超乎想像。也就是說，現行的食品衛生法中所允許的「合併標示」（如前述免標示的情形），除了給食品製造商原料標示的便利性外，同時也給了他們免於公開「真相」的理由。礙於現實上的侷限，消費者只能力求自保了。

但在沒有相對學識的情形下，你我如何分辨手上的商品有多少食品添加物呢？另外，價格低廉、味道相近，消費者是否真能擺脫對食品添加物的依賴？

前面提到「複合攝取」有可能對人體產生的影響，您真的放心讓孩子與家人，吃下那「事實上是由將近二十種白色粉末所製成的加工製品」嗎？孩子與家人的身體，真能從這些商品中獲得正常所需的營養嗎？

健康的不二法門

看完本書，希望所有朋友，都能正視這個事實，並且為自己的健康，確實做好以下四件事：



健康四件事

- 一、讓身體保持潔淨：加強身體的排毒，包括排汗、排尿與排便。喝足2500cc以上的水，多吃粗纖維食物，並且避開所有環境與食物上的污染。**
- 二、確保弱鹼性體質：在病體的調養方面，應減少對酸性葷食，如雞、鴨、魚、肉的攝取，多吃鹼性的芽菜、五穀、水果、蔬菜等，讓身體慢慢轉變為健康的弱鹼性體質。**
- 三、要攝取均衡完整的營養：五大營養素要能完整攝取，蛋白質便要特別注意，可從豆類與穀類的互補食物中取得，如：黃豆糙米飯、五穀雜糧飯等等。**
- 四、讓血液含氧量正常：學習正確的腹式呼吸法，養成規律的運動，多吃新鮮的芽菜蔬果，便可提升紅血球的攜氧能力。**



由衷的祝福

以上四件事情，是我投身生機飲食近三十年來，不斷對所有人所宣揚的養生之道。尤其是身處於現在社會，生活步調的忙亂，飲食文化的改變，是許多人痛失健康的關鍵因素。在此，由衷的希望每個家庭，都能了解飲食對健康的重要，除了能夠享受食物真正的美味外，還能完全吸收豐富的營養。期望每個家庭，都能吃得快樂又健康。祝福您。