



健康均衡的飲食 水果蔬菜不可缺

□金德維齊醫

很多追求健康、正在「keep fit」減肥的人都提倡或採用「多菜少肉」的飲食原則，而蔬菜水果對身體有益早已被奉為金科玉律。但是，我們也不可以忽略均衡飲食的重要性，肉類中也含有很多對身體十分重要的原素，矯枉過正對身體並沒有益處。要吃得健康，其實一點也不困難。

首

先，我們應該認識食物中對身體有益的物质，總括來說有3大類：維他命、礦物質和植化物。前兩項相信讀者已有一定的認識，還可以舉出例子，但最後一項則較少聽聞。一般來說，植化物能夠抵抗疾病，而維他命、礦物質則可補充身體營養，增加身體抵抗力，預防疾病。但這是很籠統的說法，而且兩者功能是互相補充的。以下是這3大類物質的簡介：

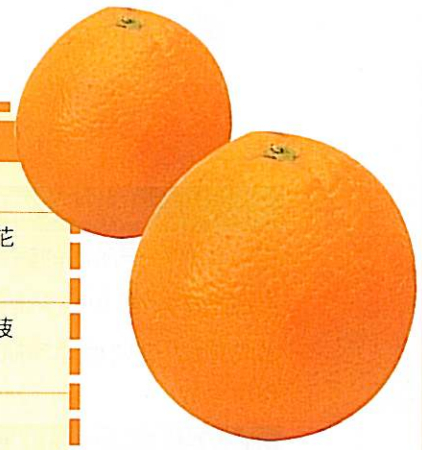
(1) 維他命

維他命可分為水溶性和脂肪性。水溶性維他命可以溶於水中，若吸取過量時，可以藉着尿液排出體外，但也因此無法儲存於身體，必須每日吸取。相反，脂肪性維他命在被消化吸收後，可以儲存在肝臟之中。

水溶性維他命很容易在烹調時流失，簡單的烹調法，縮短烹調和泡洗的時間，可以防止流失。

水溶性維他命

維他命	功能	預防疾病	食物
B1	將食物中的碳水化合物轉化為葡萄糖	腳氣病 腳腿麻痺	火腿、豬肉、花生、青豆
B2	釋放蛋白質、碳水化合物和脂肪中的能量		牛肉、乳酪、菠菜、西蘭花
B3	分解碳水化合物，為細胞組織提供能量	癩皮病	雞、肝臟、穀類
B6	幫助核酸利用蛋白質來建立身體組織，製造紅血球和抗體。		牛肝、雞、哈密瓜。
B12	幫助蛋白質和脂肪的新陳代謝，紅血球的形成。	惡性貧血	肉類、魚類、雞蛋
C	幫助骨有機質和細胞的形成，預防過濾性病毒，吸收鐵質，可舒緩感冒，是主要的抗氧化劑。	壞血病 內出血 牙齦出血	橙、西瓜、芒果、木瓜、奇異果



脂肪性維他命

維他命	功用	預防疾病	食物
A	維持皮膚和黏膜健康，與蛋白質結合形成視紫質製造T淋巴球，抵抗外來感染，是強力抗氧化劑	夜盲症	蛋黃、肝臟、西蘭花、芥菜、菠菜、蕃薯
D	建造牙齒和骨骼	佝僂病	魚類油脂（紫外光可以刺激身體自行製造維他命D）
E	幫助身體，特別是神經系統的正常運作，是強力抗氧化劑，抵抗疾病，減緩老化	癌症、關節炎、心臟病	小麥胚、杏仁、花生、糙米、蔬果油
K	幫助血液凝固		西蘭花、菠菜、肝臟

