

2013行政院國科會科教處科普推廣活動計畫
102學年度景文科技大學第13場班級讀書會

食悟：一日三餐聊養生



引領教師：旅館系林香君老師
引領日期：102年11月26日
指導單位：行政院國科會科學教育發展處
主辦單位：景文科技大學圖書資訊處

2013行政院國科會科教處科普推廣活動計畫

班級讀書會



閱 主	讀 題	* 科普類電子書或實體圖書 書名：食悟：一日三餐聊養生 作者：向東 出版者：賽尚圖文 出版年：2012年	活 動 目 的	民以食為天，吃是生存的基本要件，本書不是以論述的方式談飲食，而是從日常生活飲食來討論，帶領大家回歸原始，達到延續生命的目的。
系 別 班 級	旅館一勤	活 時	動 間	102年11月26日 星期二 13時10分 至 15時10分
引 領 人 姓 名	旅館系林香君老師	活 地	動 點	電腦教室九



<http://just.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=17709>



0 4 3	妙味神功贊大腸
0 4 7	不吃辣不革命
0 5 0	奇味神功花蝦美
0 5 3	食養保健醬油香
0 5 6	千口一經，豆豉神
0 5 7	不得其趣不食
0 6 2	男女老幼，食養殊異
0 6 5	嬰幼食養
0 6 8	嬰幼食養要素
0 7 0	食養結構
0 7 3	少兒食養
0 7 4	少兒食養要素
0 7 5	少兒食養力略
0 7 6	青少年食養
0 7 7	青少年食養要素
0 7 7	青少年食養力略
0 7 7	青少年食養結構

0 7 9	成人食養
0 8 1	成人食養要素
0 8 2	成人食養力略
0 8 3	成人食養結構
0 8 4	老年食養
0 8 5	老年食養要素
0 8 6	老年食養力略
0 8 6	老年食養結構
0 8 9	女性食養
0 8 9	少女性食養要素
0 9 1	青年期食養要素
0 9 2	孕產期食養要素
0 9 8	順應天時，四季食養
1 0 2	春季食養
1 0 4	春季食養心經
1 0 5	春季食養訣
1 0 6	春季食養要方
1 0 9	夏季食養
1 1 0	夏季食養心經

景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

4



0 4 4	出版序
0 1 0	一日三餐，飲食養生
0 1 3	大話食養
0 1 3	古今食養心經
0 1 8	飲食養生，大欲得周
0 1 8	飲食養生之法自然
0 2 0	飲食養生之陰陽
0 2 1	營養結構與季節節氣
0 2 5	飲食養生，食之「三和」
0 2 9	一日三餐
0 3 1	三餐規劃
0 3 1	早餐的合理搭配
0 3 4	午餐的合理搭配
0 3 4	晚餐——接近睡眠前吃少
0 3 6	日常調料，食養珍寶
0 3 9	和之美有延年益壽
0 4 1	一青一白說蔥香



1 1 1	夏季食養要方
1 1 2	夏季食養心經
1 1 4	秋季食養
1 1 5	秋季食養心經
1 1 5	秋季食養要方
1 1 7	秋季食養要方
1 1 9	冬季食養
1 1 9	冬季食養心經
1 2 0	冬季食養要方
1 2 2	冬季食養要方
1 2 4	藥食相通，奇效神功
1 2 8	神奇聖藥何首烏
1 3 1	美顏抗衰沙撈越
1 3 3	補氣養血聖藥佳
1 3 6	健體強身補精靈
1 3 8	養生仙果黃銀杏
1 4 0	藥食珍品國子美
1 4 2	靈食仙品沙百合
1 4 5	靈眼桂蘭聖珍果

1 4 8	美容養顏王薏仁
1 5 1	康樂性福枸杞紅
1 5 3	長生珍面番薯耳
1 5 6	健腦益智核桃王
1 6 0	延齡益壽黃白菊
1 6 3	千果之王板栗珍
1 6 6	進身健體壽山藥
1 7 0	特定族群，飲食養療
1 7 3	高血壓族群
1 7 7	高血壓族群
1 8 1	高血壓族群
1 8 4	肥胖族群
1 8 7	冠心病族群
1 9 0	食養健體，不離其宗
1 9 2	吃吃喝喝大有講究
1 9 8	五穀雜糧保安康
2 0 2	春日野菜動佳蔬
2 0 5	蔬菜之王捲心菜
2 0 8	食花如花香體香
2 1 2	漂亮女人風韻永存
2 1 5	美妙食物助你性福
2 1 8	正確認識中年危機
2 2 4	吃前男女挑肥揀瘦
2 2 6	防癌蔬果健康衛生
2 2 9	防癌蔬果飲食法
2 3 3	風附黃補菌菇菇
2 3 6	魚翅燕窩與豬皮銀耳
2 3 9	學生早餐巧安排
2 4 3	只將食補至神仙
2 4 7	過度服藥適得其反
2 5 0	七個簡單步驟助你長命百歲
2 5 3	民間食養歌謠
2 5 3	後記

景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

5

導讀活動進行方式



- ❧ 1.你一天吃幾餐？
- ❧ 2.你如何規劃自己吃三餐的餐食？
- ❧ 3.不同年齡和性別在“吃”的這件事情，你有何看法？

討論/問題設計



- ❧ 從飲食養生的觀點而言，
- ❧ 早餐、午餐、晚餐應該怎麼吃？
- ❧ 份量的安排是如何的？

幾千年來，中國人特別嗜好以「食」字，風趣幽默地表達各種想法、行為和生活現象。像形容日子艱難困苦，便常用「食不果腹」、「食不充饒」；說生活節儉，則用「食不二味」、「食不兼肉」、「食不求甘」；就學習求知不知變通，便有「食而不化」、「食古不化」；說生活奢侈，多用「食日萬錢」、「食而方丈」、「食玉炊桂」；說話不靠數不守信，便是「食言而肥」；更有甚者，表達對某人的憤恨，亦也用「食肉寢皮」。這一個「食」字好生了得。

古人很早就言明「民以食為天」，且是「天合人合」。這就是說，在人的的一生中，飲食生活同樣是有規可循。有律可循。如果人的日常生活規律符合天之道、人之道、自然之道，無疑對人身的健康會大有裨益。其中，飲食之道又是至關關鍵所在。因為，同樣是食物有不同的食法。在飲食人生，人們對所食食物的瞭解和怎樣食，如何適時調節，怎樣因人而宜，又是飲食品質高低的重要關鍵要素，這就是飲食養生的核心問題。然而，對現今絕大多數人來講，要吃飽已不是問題，要吃得好，對多數人而言也能辦到，但要說吃得美、口養生、體健心寬，甚而益壽延年，就不是那麼簡單了。

「吃真正的美食」，這是二〇一一年十月二十四日美國「食物日」的主題。在加工食品、添加劑、色素帶給人們便捷的時候，飲食的樂趣和人們的健康也就漸漸萎去。美國科學與公眾利益中心主席「食物日」的初衷，就是希望人們能夠找回最「自然」的飲食。吃天然的水果、蔬菜、肉類和穀物，宣導人們接受「從農場到餐桌」的健康飲食理念，鼓勵人們多吃當季、本地的食物，從中獲得滿足，並重拾對「真正的美食」的喜愛。用「真正的美食」代替加工食品，還可以減少碳排放，降低對空氣、水的污染。同時，也是對人們心靈的一種淨化。

大話食養

一日三餐，飲食養生

健康，是人類永恆的時尚。從古至今，人們一直都在不懈地追尋健康。無數的事實已經證明：沒有健康的身心，縱使有再大的地位權貴，再多的財富榮華，再充裕的時間與悠閒，人們所「享受」的，無非是病痛的折磨。因此，處黃子孫自以來便將食視為身心健康之「天」，而「今天欲存壽」，但是，通常人們吃什麼、不吃什麼、為什麼不吃，該怎樣吃，這些看起來十分平常的問題卻鮮為人知。「飲食四方適宜」，物無定味，適口者珍，也好像無多少道理可講。然而，正是在一日三餐這些有關吃喝的日常生活話題中，不僅蘊涵著非同尋常的、深奧的文化與風俗之謎，更深蘊著豐富實用的與身體健康、品質休戚相關的奧秘。

人類，是極容易自己給自己造成誤導的。作為地球上的生命體之一，往往因為自認為「高等」和「聰明」，自以為和自然界其他所有生命形式完全不同，是凌駕於一切其他生命之上的另類生物體。可以不受大自然約束而為所欲為的種類。這樣有違「天人合一」的結果，當然便是受到大自然的懲罰。加之對錢財、名利、地位、權欲、酒色等的貪婪與追求，而是漸漸遠離生命和康寧，與「納天」結伴，使生命受到折磨與摧殘。於是，飲食養生便成了時尚，不少人則熱衷於盲目追求五花八門的當級滋補品，各種人造維生素、合成營養素，更有不少人聽信地崇拜某些什麼「李太仙」、「張大師」，什麼「養生堂」、「益壽宮」等江湖騙子。他們完全忘記了「天人合一」奧妙，大自然饋贈給人類四季物產，以及祖先遺留給我們的寶貴的良知良見。完全忽視了一日三餐，一年四季的日常飲食和身心調養，沒有完全明瞭飲食人生的真諦。

景文科技大學班級讀書會
013 大話食養

旅館系林香君老師

012

飲食養生



- 吃當季.當地的食物
- 人的構造是雜食性動物.但並非甚麼都可以吃.還是有其範圍的
- 三四五-原則
- 一日三餐.順應四時.五穀.五果.五畜.五菜

景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

9

食之三合



❧ 葷素之合:動物類多為酸性 ;植物類多為鹼性
青椒肉絲

❧ 性味之合:主料.調味料和烹調之和諧
海鮮+啤酒→痛風

❧ 豬肉+豆類→腹脹

❧ 時令之合:春宜酸.夏宜苦.秋宜辛.冬宜鹹



❧ 春:韭菜

❧ 夏:苦瓜.生薑

❧ 秋:鴨子

❧ 冬:白菜.蘿蔔.羊肉



- ❧ 鹹:促進新陳代謝.增加食慾
- ❧ 甜:調和.補充氣血
- ❧ 酸:健脾開胃.防止動脈硬化
- ❧ 苦:利尿健脾

一日三餐，飲食養生

自古以來，在中國人的飲食和與烹飪實踐中，「和」是一項重要原則，即是在飲食與烹飪中強調並講究「藥菜之和」、「性味之和」、「時令之和」這三大要素。

「藥菜之和」，單，指動物性原料；素，為植物性原料。通常除物產或宗教因素所限制，再或環境、風俗等特殊情形外，自古以來，當人們進入飲食文明時代後，做飯、吃飯，一日三餐都要講究藥素搭配。這裡既有做菜的藥素之和，又有吃飯的藥素之和。因為，不僅藥素和素菜各自含有不同的營養元素，且在風味和口感上給人以不同的享受。一味偏重肉食或素食都於人體不利，通常動物類食物多呈熱性，而植物性食物多呈寒性，所以，通過藥素之和，使其熱性與寒性趨於平衡。百姓家亦懂得這個道理，四川百姓的日常生活中也就有諸如以葷為主、素為輔的「黃豆芽燉排骨」、「豇豆燉蹄膀」、「馬鈴薯燒牛肉」、「青筍燒肥腸」、「芋兒燒雞」等，

單素兼搭的「青椒肉絲」、「芹菜牛肉絲」、「魚香肉絲」、「木耳肉片」等，以及素為主、葷為輔，四川人稱之為「魚香」的「乾煸四季豆」、「黃婆豆腐」、「鍋貼上湯」等，甚至幾乎是全葷的「回鍋肉」、「鹽煎肉」等也要配上蒜苗、青椒等。這些葷素配搭，素葷葷的家常菜肴，既綜合了食物的營養性，又提高了蛋白質的營養吸收，還豐富了葷素的風味與口感。

「性味之和」，是指在食物的烹製中主料、輔料、調料的運用上，需考慮到食物及調輔料在性味上的相互與相忌，融洽與相忌。例如民間大都喜歡用蘿蔔煮臘肉，既風濕郁，家香味美，而蘿蔔性味中的酸部可分解臘肉所含有的亞硝酸胺，而起到預防常吃臘製品可能誘發癌症的危險，此為相宜。再如豬肉和豆腐同食，會引起腹脹，芹菜炒雞肉，則易傷氣傷陽；小蔥拌豆腐、菠菜煮豆腐，會影響鈣質吸收和阻礙；吃海鮮飲酒，易引發痛風；鮑與番茄或豬腳同食，可能導致三鞭補中藥等，便是食物的性味相忌，

食悟

一日三餐養生

同的季節性生理需求，進而適時調節飲食，以順應人體機能的变化，維護人體健康。季節有春夏秋冬，地有東南西北，環境有山地、平原、海濱、鄉村、城市之別，不同生活環境都會對人體機能與生理、病理變化產生相應的影響。民間常說的「水土不服」，以及口味上的「南米北麵」、「南甜、北鹹、西辣、東酸」等便反映了這一道理。

「飲食有節」，最先是《黃帝內經》中提出的，是說人的健康關係及到社會、環境、物質乃至精神、情感等諸多方面因素的影響，但最直接的，最重要的還是一日三餐中飲食的調節，合理安排與飲食規律。飲食節制，反對那種天天大魚大肉，暴飲暴食，故面《黃帝內經》進一步講明人要「飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」。這就是說，人的飲食應有節制，起居要有規律，且不要過度勞累，這樣才能保持身體與精神良好，健康長壽。

再說飲食有節，包括食量與調味的節制，飲食品質的調節搭配，以及葷和素、烹飪方式、風味味道、冷熱的合理安排。幾句話說，就是不要求暴飲暴食，飽一頓餓一頓，不因好吃而貪食，貪食，不憑個人嗜好偏食挑食等。古今醫學驗證，暴飲暴食，貪吃貪喝直接引發諸多疾病，如肥胖、三高、腸胃病，甚至痔瘡、癰疽、痛風等病症。尤其是對「味」的偏好，更會給人體帶來很大的傷害。像偏好味大、味重，特別是鹹鹹，則易傷血脈不暢；偏甜，則會傷補液落；偏辛辣，則皮膚粗糙，易生皸紋；好苦，則會肥毛掉髮等。

飲食冷熱的節制，是依據四季氣候、人體狀態來調節飲食的冷熱溫涼，即冷不冰心、熱不燙胃、溫而不涼、涼而不冷。有些人，尤其是青少年，從冰箱裡拿出來便吃，有的中老年人嗜好吃燙，這種飲食習慣，輕則引起身體不適，重則會傷害身體器官。無論從冰箱中，還是從熱鍋中拿出的食物，都應晾一會再飲再食。

一日三餐



- ❧ 秦漢以前,一天二餐
- ❧ 生理時鐘與三餐:飢餓感
- ❧ 大腦:一日三餐,大腦可以提供足夠的葡萄糖
- ❧ 消化器官:固體食物從食道到胃,需30-60秒,在胃中停留約4小時到達小腸
- ❧ 早:午:晚=3:4:3

一日三餐,飲食養生

現代人都習慣一日三餐,實際上秦漢以前,人們一天只吃兩頓飯。由於農業不發達,糧食有限,即使是兩頓飯也要饑人而待。漢代以後,一日兩餐逐漸變為三餐或四餐,並且,三餐開始有了早、中、晚飯的分稱。現今,人們常用「一日三餐」來表示對時光的不同感受,其中包括惜時者的情感。

要做到三餐養生,首先需要瞭解有關三餐的一些常識。說到一日三餐,通常有人會問,為什麼是一日三餐?三餐之間對身體而言有甚麼關係?我們都知道,一天要吃三餐飯不只是為了填飽肚子或是解口解饞,主要是為了確保身體的正常發育和健康。實驗證明,每日三餐,食物中的蛋白質消化吸收率為八五%;如改為每日兩餐,每餐各吃至大食物量的一半,則蛋白質消化吸收率僅為七五%。因此,按照一般大眾的生活習慣,一日三餐,飲食養生。

一日三餐

現代人都習慣一日三餐,實際上秦漢以前,人們一天只吃兩頓飯。由於農業不發達,糧食有限,即使是兩頓飯也要饑人而待。漢代以後,一日兩餐逐漸變為三餐或四餐,並且,三餐開始有了早、中、晚飯的分稱。現今,人們常用「一日三餐」來表示對時光的不同感受,其中包括惜時者的情感。

要做到三餐養生,首先需要瞭解有關三餐的一些常識。說到一日三餐,通常有人會問,為什麼是一日三餐?三餐之間對身體而言有甚麼關係?我們都知道,一天要吃三餐飯不只是為了填飽肚子或是解口解饞,主要是為了確保身體的正常發育和健康。實驗證明,每日三餐,食物中的蛋白質消化吸收率為八五%;如改為每日兩餐,每餐各吃至大食物量的一半,則蛋白質消化吸收率僅為七五%。因此,按照一般大眾的生活習慣,一日三餐,飲食養生。

「像常好食饑味者,或常吃酸味過重的食物,就會肝火盛旺,脾氣衰弱,導致胃酸過量,從而引起消化功能紊亂或受損;鹹鹹或味大的食物,則會加重腎臟負擔,引發高血壓病,還會傷骨關節,使肌肉萎縮,心氣抑鬱;好食甜食者,會造成食積、滯氣、心氣煩躁,引發血糖、膽固醇升高,誘發心血管病和肥胖。而嗜好苦味的人,易消化不良,脾氣不和,食滯胃呆,食食辛辣者,則會因過度刺激胃黏膜,使肺氣過盛,促使筋脈鬆弛;好食辛辣的人還容易患痔瘡、肛裂、胃潰瘍、皮膚等。」

如此,正確把握飲食五味的調和與平衡,是身體健康,飲食養生的必須。人們至今仍常用「五味調和百味香」、「五味調和百味鮮」等來稱讚菜肴和食物之美滋美味。然而,人們在吃香喝辣,充分享受口福的時候,還需要想到除了滿足嘴巴,還要考慮到身體各機能的需要,使飲食達到既美味又養生。

列印...

設定...

全域設定...

關於 Adobe Flash Player 11.9.0.117...

早餐



- ❧ 不吃早餐,血液黏度↑,流動緩慢→心血管疾病
- ❧ 量少精
- ❧ 起床後30分鐘後吃早餐
- ❧ 早餐主食量150g-200g...熱量700卡
- ❧ 澱粉+蛋白質+蔬果
- ❧ Q:早餐吃豆漿+油條..對身體好嗎?

午餐



- ❧ 中午飽,一天飽
- ❧ 耐飢餓且能產生高熱量的炒菜
- ❧ 午餐應佔全天熱量的40%
- ❧ 午餐宜食八分飽

晚餐



- ❧ 纖維與碳水化合物
- ❧ 晚上血液循環較差,可以選擇天然的熱性食物改善
- ❧ EX:辣椒.咖哩.肉桂
- ❧ X 小黃瓜.冬瓜.菜瓜.西瓜



- ❧ 早餐吃好
- ❧ 午餐吃飽
- ❧ 晚餐吃少



- ❧ 常見的調味，蔥、薑、辣椒如何搭配食物？
- ❧ 如何增加身體健康

薑



- ❧ 醫食同源的典範
- ❧ 薑:味辛,溫,無毒
- ❧ 對於消化.神經.分泌系統皆有好處
- ❧ 生薑水泡澡.擦身
- ❧ 薑糖水:化痰止咳

具有溫中下氣、增進食欲、促進消化的作用。小蔥在醫中多應用來補腎明目，治療腎虛，消水腫等。新的研究還發現，小蔥還含有一種果膠，能明顯抑制腫瘤，並且其辛辣成分亦可阻止癌細胞發生。

在日常飲食中，對食欲不好，胃口不佳，頭皮多屑的人可多吃，但對多汗、有口臭者則需忌食，患有胃腸道疾病，特別是胃潰瘍者要慎食。

民間食養食譜

我國民間自古以來就有不少用蔥養生治病的好方法，如：

蔥豉湯：大蔥三〇克，淡豆豉一〇克，生薑三片，薑酒三〇毫升，一起入鍋煎成湯飲用，可發汗散風寒，理氣和中，多用於風寒感冒，頭痛鼻塞及咳嗽。

蔥菜湯：蔥白七根，大蔥二〇枝，煮熱成湯，風寒咳嗽吃菜，可補氣健脾，散寒通陽；有助心氣虛弱，胸悶心煩，失眠健忘等症，尤宜老年人飲用。



* 獨大蒜，四川地區習慣稱之為獨蒜蒜。

景文科技大學班級讀書會

妙味神功獨大蒜

大蒜，從古至今就是人類烹調、飲食和醫藥上不可缺的天然物料。烹調飲食它扮演的是殺菌、除異味，提味增香，醫藥上則充當殺菌排

蔥白粥：蔥白一〇克，梗米五〇克，冰糖適量；米快煮成的時，下蔥白，冰糖再煮幾分鐘即可。早晚食用一小碗，可解表散寒，和胃補中，適用於感冒風寒、發熱無汗、消化不良、浮腫癰痛等，最宜中老年人及小兒食用。

旅館系林香君老師



* 大蒜。

較高揮發油，加熱後會很快揮發，滲透到食物中而化出濃郁的辛香味，給人嗅覺與味覺帶來很強的刺激，誘使人產生愉悅的進食衝動。

傳說中，蔥是神農嘗百草時發現的，開始時作為一味良藥，其後被用以入食。蔥在我國入藥入食的歷史可追溯到春秋戰國時期。莊子曾說：「春月飲蔥酒，以通五臟」。中醫學古籍中則記載有：「蔥生用則外行，泡湯則表散，熟食則守中」。中國是蔥的原產地，十六世紀隨絲綢之路傳入歐洲，十九世紀進入美國、東南亞及日本。

韓國等地的蔥亦由中國傳入，中國原產的蔥主要分為大蔥、小蔥及香蔥，其他也還有分為四季蔥、胡蔥和韭蔥等。

蔥含有豐富的碳水化合物、蛋白質、維生素C、胡蘿蔔素、磷與硫化丙烯，具有獨特的辛辣芳香，傳統中醫認為：蔥味辛，性溫，能發汗解表，散寒通陽，舒筋活血，驅蟲解毒；對風寒感冒、頭痛發熱、上吐下瀉、瘡癤腫毒均有良好功效。蔥具有通乳、安胎的作用，不同品種的蔥還分別具有不同的食用和藥用效果。

大蔥——蔥白粗長，所含的蔥素是一種天然殺菌劑，因此具有解毒排毒的功用。大蔥入藥可治發熱、頭痛、腹痛、傷寒、大小便不通、祛風發汗、鼻塞胸悶，以及治療瘡癤、解酒散瘀、中風浮腫等病症。最新研究還發現，大蔥還可防治貧血、改善心血管功能。蔥的辛辣芳香味能刺激腎上腺分泌，從而促進脂肪分解，消耗脂肪熱能，因而其減肥健身的作用十分明顯。

小蔥——又叫香蔥，以葉為主，蔥白短少。

042

蔥

含有碳水化合物、蛋白質、胡蘿蔔素、具安眠效用

食慾不振，可多食

多汗、有腋臭者，不宜多食

蔥白粥、蔥米、冰糖

景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

23

大蒜



- ❧ 殺菌.除異味的天然香料
- ❧ 單用.配用.點綴皆可
- ❧ 含有豐富蛋白質和維生素C.抗氧化.防衰老
- ❧ EX:大蒜炒羊肉
- ❧ 吃完之後...濃茶..醋水漱口.或檸檬汁

辣椒



- ❧ 四川.雲南
- ❧ 使血管擴張.增進血液循環
- ❧ 辣椒與胡蘿蔔所含的胡蘿蔔素可以抗癌
- ❧ 日本.韓國攜帶辣椒粉
- ❧ EX:青椒炒豆鼓



- 男生、女生性別差異在飲食上有何不同？
- 老年人、壯年人、青少年和小孩的飲食差異和注意事項分別有哪些？

男女老幼，食養殊異

青少年食養方略

青少年人的一日三餐，男女孩除了每日所需熱能類主食外，還需提供充分的維生素，包括水溶性及脂溶性維生素。像維生素A、B1、B2、B12、C、D等，富含這些維生素的食物也很多，像魚類、動物肝臟、相鄰糧、蔬菜瓜果及乾果類。

占全天熱能需求的三〇%；午餐應占三三%至四〇%；晚餐占三〇%至三五%。此外，還要考慮膳食平衡，不能過於單一簡便，應粗細糧、葷素菜、蛋奶、豆製品、蔬菜瓜果進行調節搭配，時常更換食單與口味，變換烹飪方式等。尤為重要是食與養育應根據時令季節的變化，人體生理機能的需要進行飲食及風味的選配。

青少年總體上對食物美感的喜好多是美味可口、吃得香甜、吃的清爽。因此，把食物烹煮烹製得「香美」，是引導這時期孩子食欲和吃情的重要因素。

青少年食養結構

以女孩為例，每日五穀雜糧類主食四〇〇至五〇〇克，蛋類五〇克，牛奶二二〇毫升，肉禽類或魚蝦類五〇至一〇〇克，豆製品五〇克，蔬菜瓜果五〇〇克，糖類二〇克，油脂二〇克。這樣就可提供給青少年生長發育所需求的較充分的蛋白質、脂肪、碳水化合物與熱能。男孩則在此基礎上增加主食一〇〇至二〇〇克，身體肥胖者則可稍減。

青少年男女的日常飲食中，要限制刺激性較強的飲食，過分辛辣和過於酸鹹辛辣及含有大量香

食悟 一日三餐營養養生

青少年食養

從生長發育階段看，通常指十五至十九歲年齡段，稱為少年或青少年。這是一個轉變為朝氣蓬勃、生機盎然、精力充沛、青春陽光的美好年華。這一階段青少年的體態與生理特徵變化迅速，最明顯的是身高和體格出現了一個高速增長期，體格的發育增長，女孩子可持續到二十歲，但身高則一般到十七歲就基本停止，而男孩子的體格與身高可持續到二十多歲。

青少年階段從生理上講，是以出現性特徵開始到生長發育停止，並且男女差異較大，女孩子比男孩的生長發育早兩、三年。大多女孩於十、十一歲便達到發育旺盛期，開始出現青春發育特徵。男孩通常是在十四、十五歲開始進入迅速生長期，十六歲開始有初步的生理發育。

這一時期，由於身心變化很快，生理機能各器官逐漸發育成熟，思維能力日漸活躍，且

外部生理特徵與性徵上反映十分明顯。如需求旺盛，情緒多變，易於急躁，判斷性強，好生氣，要脾氣，驕橫而任性，為人處事好激動，缺乏理性等生理現象。通常體質健康，性格較外向，開朗活潑的孩子其生理反應較小，而體質虛弱，性格內向，抑鬱寡言的則對其生理影響較大。因此，處於這一特殊階段的男女孩子，除必要的身心疏導和關愛外，飲食調養尤為重要。合理的飲食對促進孩子健康的發育生長和情緒的穩定有著十分重要的作用。

青少年食養要素

青少年正是強身健體的關鍵時期，彭祖長壽膳食論強調：首先要注意平衡膳食。青少年時期，身體機能生長快，合成快，需要充分的熱能供給，若補充不足會出現營養不良，從而影響其生長發育，如身高體型較小，體質較弱；供給過剩則產生肥胖。青少年的熱能需求，應在「一日三餐」中合理安排。按營養專家的意見，應是以餐間



- ❧ 除了一般的熱能主食,更需要維生素的補充
- ❧ 多吃纖維性含量高的食物,可避免肥胖
- ❧ 12-16女性:蛋白質.鈣.鐵.維生素,花生豬腳.白菜豆腐
- ❧ 青少年長痘痘,可食瘦肉.魚蝦..等

自

從盤古開天地，便受天有日月晝夜，地有東西南北，天地之間四季輪回，春夏秋冬，依次交替。於是，世間萬物生命的生存與生長也適應四季氣候及環境變化，而衍生出各具特點的生活特性來，人更是如此。對生命而言，人體的生理機能運轉，健康狀況，心情喜怒哀樂都會受到四季變化及環境變化的影響。而不同地域，由於氣候、水土及生活習慣的不同，人的生理反應和需求也不盡相同，生命狀態更是千姿百態。在大自然中，人作為具有發達的智慧和思想的高級動物，其實在生命的蛻變與生存適應性方面，遠遠不如很多動物，人類聯活過百歲，然而在自然界裡更多的是存活了數百上千年的草木、動物，於今仍是體態豐厚、活力強勁，這常讓人類自歎不如。

因此，為滋養生命，維護生命，如何因時制宜，因地制宜一直是人類生存所思考的大事。固然生老病死亦是自然之事，雖不可抗拒，但確可延緩。在尊重自然，調順四時的基礎上，通過飲食養生和其他輔助方式仍可讓我們的生命與體質健康快樂地生長。古人一直十分重視飲食與季節之間的協調，認為這與養生必須遵循的原則，是飲食「法自然」的重要體現。

《素問四時》就提出：「聖人，春夏養陽，秋冬養陰，陰陽四時者，萬物之始也，終，生死之本也。逆則災害生，從則苛疾不起。」民間也有很多有關四季食養的經驗，代代相傳，深入人心。像「春宜涼，夏宜寒，秋宜溫，冬宜熱」，來指明人體對飲食溫度的需求。如在夏天，人們多好吃些清涼解暑的飲食，使人體感到陰涼舒爽；冬天愛吃熱燙辛辣的食物，既符合人體冬藏的特點，有促使血液循環達到祛寒保暖的目的。

不僅如此，人們還依據一年四季氣候環境之「春溫，夏熱，秋燥，冬寒」的特點所引起的人體生理反應，總結出：「春酸，夏苦，秋辛，冬鹹」的食養要套。中華傳統養生著述中，古人還具體出了「春升，夏耗，秋收，冬藏」之經驗，提出了「四季五補」之說。即春天萬物復甦，生機勃發，陽氣初發，制宜。

升發，適宜補肝；夏季暑熱，體能消耗大，適宜清補心脾；秋天涼爽，是收穫的時節，適宜補肺；冬日寒冷，人體熱能需求較大，且要儲存能量，故宜補腎。如此等等，都說明四季食養不僅對人體健康密切相關，還具有相應的習理性、科學性及實用性。當然，在具體實踐中，還需因時、因地、因人而制宜。

春季



- ❧ 天然綠蔬
- ❧ 野菜含有維生素C.B2
- ❧ 春天易上火,少碳酸性飲料.新鮮果汁
- ❧ EX:何首烏豬肝.何首烏雞湯

夏季



- ❧ 流汗會流失維生素C.B1.B2
- ❧ 以清涼補心為主.牛奶.豆製品.瘦肉.綠豆湯、海帶排骨



秋



❧ 秋天心血管疾病↑

❧ 梨子.芝麻.蜂蜜.銀耳

❧ 鴨肉.菊花茶

冬



❧ 蓮藕.百合.糯米





藥補？食補？如何搭配才能達到相得益彰的功效

何首烏



燉雞.何首烏煮蛋



黃耆



- ❧ 增進體能.抵抗力
- ❧ 黃耆茶.黃耆大棗粥



景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

蓮子



- ❧ 蓮子百合粥..紅棗蓮子



景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

37



❧ 有特殊慢性病或遺傳病，書本中教我們的飲食原則是甚麼？



❧ 既然在吃的這件事情十分重要，有哪些基本原則？



❧ 學生的外食比例愈來愈高，三餐應如何選購？

分享/回饋



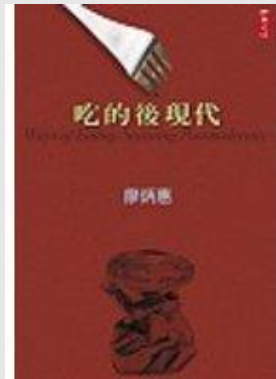
❧ 學員心得分享

❧ 學習反思調查

延伸閱讀



書名: 吃的後現代 作者: 廖炳惠



景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

42

食物的終點



https://www.youtube.com/watch?v=GzkUKM5W_Fs

景文科技大學班級讀書會

旅館系林香君老師

43



☞ 謝謝大家的參與