

## 健康飲食觀

### 09-05

營養學家瑪麗和朋友佛瑞德剛走出一家有機餐廳。佛瑞德最近覺得很疲倦，瑪麗懷疑是他的不良飲食習慣所致：

佛瑞德：吃完剛才的健康餐，我覺得很舒服。

瑪麗：很好，不過只吃一頓並不能就讓你精力充沛，你得經常這樣做。

佛瑞德：嘿，登高必自卑、行遠必自邇。或許我會改變習慣，改成一杯咖啡只加三塊糖，而不是四塊。

瑪麗：加那麼多糖會消耗掉你的能量，可見你已經上癮了。你實在應該留意你的每日建議攝取量多寡，或叫做 RDA 的。

佛瑞德：照妳說的，我好像在吸毒！什麼是我的每日建議攝取量？

瑪麗：依照我們年齡、性別不同，人體對維他命、礦物質的需求量會不同，所以有 RDA 每日建議攝取量做為指導。而且沒錯，食物就像毒品，能讓我們覺得舒服的東西，都可能被濫用。

佛瑞德：妳說我濫用食物？妳意思是我自己騙自己，誤認為食物可以讓我精力更旺盛？

瑪麗：沒錯，你可以控制自己唯有當肚子餓時才吃東西，而不要常常吃垃圾零嘴。否則你會吃成習慣，不是真餓也吃東西，就愈來愈胖了。

### 09-06

隔週後，瑪麗和佛瑞德在城裡的公園內碰面了：

瑪麗：真抱歉，我上週對你講些不順耳的話，你曉得食物是很令人陶醉的東西，可以多層次享用：不論視覺上、感官上、或嗅覺上，社交上還能相互聯繫。

佛瑞德：確實如此。上週我們一起吃過飯後，我讀了些有關營養方面的知識。昨晚我和幾位朋友一起吃飯，他們更增加我在這方面的相關常識。

瑪麗：真的？你學到些什麼？

佛瑞德：進食能增加我們身體的新陳代謝，所以一天吃五頓、也就是三餐再加上兩回點心，可以把新陳代謝均衡分布在一整天。這樣做比一整天只吃一、兩頓大餐所燃燒的卡路里、增強能量的效果久些。

瑪麗：別忘了睡前二至三小時避免吃點心。睡前吃的食物很快就會變成脂肪，因為身體知道你快要關機了。

佛瑞德：抱歉我得打斷妳了，我要去喝水—水是最重要的營養素。要多喝水的理由很多，其中蠻重要的一項就是它有飽足感，能幫忙抑制食慾。

瑪麗：現在你是班門弄斧。