

除舊佈新迎新年 體內環保七彩飲

台中榮總 營養師 陳昭秀

年關將近，您是否正開始忙著在家中大掃除呢？當家裡所有的角落都煥然一新，正伸著懶腰躺在沙發上，陶醉在自己辛勞後的成就時，是否赫然發現，自己和乾淨亮麗的家是那麼的不協調？是的！忙碌了一年，常常在時有時無的早餐、趕時間胡亂吃的午餐、為應酬而大吃的晚餐中打轉，在不知不覺當中，你的身體也累積了不少的灰塵，趁現在一起做體內大掃除吧！

現代人壓力大、工作又忙碌，環境又因為工業的發展和車輛的來往而產生很多污染，再加上多油重口味、多肉少蔬果的飲食，這些因子都很容易產生自由基，分分秒秒的在破壞身體，使我們在不經意當中讓各種文明病悄悄的給纏上，也難怪癌症、心血管疾病、糖尿病的患者越來越多。七彩飲是特別挑選紅、橙、黃、綠、紫、黑、白七種不同顏色的清潔管家來幫助大家做體內大掃除的，這些清潔管家有的含有茄紅素、 β -胡蘿蔔素、葉黃素等類胡蘿蔔素清潔系列，有些含有大豆異黃酮、原花青素等類黃酮清潔系列，這兩大系列都是具有強大的抗氧化特性，可以幫我們掃除身體過多的自由基，減少癌症發生的機會，也能夠降低自由基對於低密度脂蛋白 LDL 的氧化，降低 LDL 膽固醇在動脈中沉積，而且，這些清潔管家也都含有大量的纖維質，就像擁有一支大掃把，可以幫助我們清除身體的血脂肪，使血管通暢，降低心血管疾病的產生，也可以幫助排便，減少便秘的產生；除此之外，這些清潔管家還含有豐富的維生素、礦物質，可以調節身體機能，減輕高血糖和高血壓的情形。

我們總是喊著”天天五蔬果、少油多健康”的口號，但是忙碌的現代人似乎每天身體力行的人不多，有人是因為吃便當、吃速食而致纖維質攝取不足，而油脂攝取太多，有人則是挑食，導致營養不均衡，而老年人多半是因為牙齒不佳、胃腸功能較弱，造成食材選擇上的限制和烹調太久造成營養素的破壞。七彩飲就是針對上述這些問題，利用各種不同的天然食物清潔管家調配而成的飲品，就能快速有效的補充纖維質和各種植物營養素，符合上班族方便、快速的要求，糖尿病患者低脂高纖的飲食原則，也適合老年人不需咀嚼、容易消化的特色。

在年節期間，從吃尾牙、春節的年菜、到喝春酒，不知有多少的筵席正等著我們，如果每天能將其中的一餐改成一杯高纖低脂的七彩飲，天天變換不同的顏色，天天變換著不同的心情，除了能減輕身體負擔、補充攝取不足的纖維質，還能清除身體的垃圾。您是否也心動了呢？跟我們一起做體內大掃除吧！