

投資健康，擁抱幸福

劉容秀營養師

身處資訊時代，理財投資似乎是現代人必修的功課之一。但是，健康的投資卻經常被忽略。其實，健康和財富一樣，需要投資和累積的！很多人花大部分的時間在投資理財，卻吝於花 30 分鐘的運動時間來投資健康。

也許大家都知道，健康的條件包括：均衡的營養、充分的睡眠、充足的水份、適度的運動、正當的休閒，如果每一項 20 分計，忙碌的你(妳)健康滿分嗎？

1. **均衡的營養**：每天 1 杯牛奶，2 份水果，3 碟蔬菜(約半斤)，4 份肉，魚，豆，蛋類，3~6 碗五穀根莖類，2~3 湯匙油脂類。_
2. **充分的睡眠**：每個人的睡眠時間不同。只要睡醒時，精神百倍就可以了。_
3. **充足的水份**：每天約 2000C.C. 的水份，以排除體內的代謝廢物。_
4. **適度的運動**：每天約 30~60 分鐘的有氧運動，以攝取足夠的氧氣來增強免疫力，及強化心血管功能。_
5. **正當的休閒**：培養豁達的胸襟，生活的藝術，自然煩憂減少，快樂倍增，疾病遠離。

綜觀現代人的生活型態及飲食習慣：普遍攝取過多的動物性蛋白質，過多的油脂，過多的熱量，不足的水份，不足的蔬菜，不足的運動，不足的休閒生活。

針對國人的飲食習慣，衛生署編列一份「國民飲食指標」，以促進國人的健康：

1. **維持理想體重**：體重與健康有密切的關係，體重過重容易引起慢性病，體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病；維持理想體重是維護身體健康的基礎。

理想體重 = $22 \times (\text{身高}^2 [\text{公尺}^2])$ 在理想體重的 $\pm 10\%$ 是正常範圍，超過範圍才要注意。

2. **均衡攝取六大類食物**：沒有一種食物含有身體需要的所有營養素，為了使身體獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食。

3. **三餐以五穀為主食**：米、麵等穀類食品含豐富澱粉及多種必需營養素，是人體理想的熱量來源。以穀類為主食的飲食習慣，可避免攝取過多的油脂及蛋白質，減少身體的負擔。
4. **儘量選用高纖維的食物**：含豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，減少患大腸癌的機率；亦可降低膽固醇，有助於預防心血管疾病。
5. **少油、少鹽、少糖的飲食原則**：高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切關係。飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要原因。而經常攝取高鈉食物容易患高血壓。另外，糖除了提供熱量外，幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙及肥胖，應儘量減少食用。
6. **多攝取鈣質豐富的食物**：攝取足夠的鈣質，才可促進正常的生長發育，並預防骨質疏鬆症。國人的飲食習慣，鈣質攝取量較不足，尤其不喝牛奶者，宜攝取鈣質豐富的食物。
7. **多喝白開水**：水是維持生命的必要物質，可以調節體溫、幫助消化吸收、運送養分、預防及改善便秘等。每天應攝取充份的水份。約每公斤 35~45c. c.
8. **飲酒要節制**：飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病，也會影響思考判斷力，引起意外事件。懷孕期間飲酒，容易產生畸形及體重不足的嬰兒。所以應節制。

最能體會健康寶貴的，應該是生病的人了！生病時，不僅自己受疾病所苦，家人也同時受奔波照顧的辛勞。所以，健康的人應該特別珍惜擁有健康的福氣。其實，人人都享有健康的權利，但是也必需負起照顧健康的義務。讓我們來為自己的健康打分數，投資理財的同時也投資健康，可別讓自己的健康跌停板哦！