

每日一蘋果？

「每日一蘋果，醫生遠離我」你認為對嗎？我沒有否認蘋果是有益的水果，但是人體需要的水果，不能只依靠蘋果提供，人類消化系統進化發展為雜食性的，肉類可以提供蛋白質，碳水化合物、蔬菜、水果可以供應維生素、礦物質、纖維素等，因而可以吸收到各類不同的營養，這種進化特性對生存更加有意義，也可能是人類成為萬物之靈的原因之一。

健康的飲食及比例讓營養師去向大家分析及講解，我想說的是每個人的食量有限，不要讓固定的飲食模式局限你身體的需要，有沒有人想想「每天一蘋果」算不算「偏食」？

某些你看來不太有益的食物或者你不喜歡的口味，也能提供一些平常你認為它無益而缺乏的營養，而那種缺乏又往往是你不自知的。總之，食物均衡是健康的重要因素，不要因為某種食物很好，就一味地強調它的好處，而忽略或放棄了其他的食物，多元化飲食才是較佳的健康保證。

良好的飲食習慣還有一個重點的就是「非時莫食」，「菊黃蟹肥」這句話是解釋秋天時大閘蟹正當造，「蟬鳴荔香」則是形容初夏蟬鳴時荔枝盛產，都是進食最佳時節；這是中醫很注重的養生之道，因為不是自然生態季節出產的食物，往往並不肥美。再說現在食物供應已經發展為工業化生產的模式才能滿足需求，但生產時往往只講經濟效益，而用盡一切手段去增加產量或外觀，生長激素、農藥、防腐劑、保鮮劑的使用量及殘留量你能察覺嗎？自然成熟季節時人工添加的生化成分會較少，而且當造盛產時往往物美又價廉。

註冊中醫師
李楊華

tcmalili@yahoo.com.hk

