

三論酸鹼體質-5

傾向酸性體質的9大族群之三：不吃蔬果族
纖維質：除可增加腸胃道蠕動，不(便秘、長痘)
亦可吸附毒素、脂肪，排出體外

傾向酸性體質的9大族群之四：外食族
宜遵食物比例四分法：蔬、果(鹼)，肉、澱粉(酸)等分

本週續論傾向酸性體質的9大族群之三、四：「不吃蔬菜族」及「外食族」。

蔬菜、水果內，因含有大量的礦物質，所以在各種酸鹼食物學說的食物表裡，幾乎公認絕大部分屬於「鹼化食物」，所以不吃蔬果會讓體質酸化。誠如《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 92》中談到最為大家接受的「食物灰燼學說」的酸鹼分類法：食物燒成灰燼後，若殘留較多的鈣、鎂、鐵、鋅、鈉、鉀等帶正電的金屬陽離子，即屬於「鹼化食物」。

有些人討厭蔬菜的質感，不愛吃蔬菜，或是懶得咬蔬菜的纖維，尤其是崇尚加工食品和飲料的小孩及年輕人。若要鼓勵他們吃蔬果，可以先以蔬果汁或果汁的型式誘導，但仍較主張以咀嚼的正常方式進食為宜；偶而添加麥芽寡糖、果寡糖、木糖醇、赤藻糖醇等有益的代糖，不但可以為蔬果汁增添甜味，而且這些寡糖或糖醇，還可以做為有益菌的食物(如：異麥芽寡糖)，且壞菌不會去吃它。

有些人是因為它有個怪味而不喜歡吃蔬菜，那是因為使用了化學肥料或農藥的關係，甚至還會有苦味。如果是使用有機肥的蔬果，因為不灑農藥，會有自然的甘甜，完全不會有怪味或異味，會讓人發自內心的喜歡，這是動物的原始本能：喜歡大自然的東西。

不吃蔬果，缺乏纖維質，在健康上首先表現在腸胃蠕動變慢，易引起便秘、長痘痘等體內毒素過多的症狀。纖維質的好處，除了能增加腸胃蠕動之外，還能吸附毒素、脂肪，並透過糞便將毒素、脂肪一起排出體外；當纖維質不夠，毒素無法被帶出體外排泄掉，滯留在大腸久了，便會被重吸收，尤

其有壞菌(易產生毒素)存在時，會更嚴重。

除了不喜歡吃蔬果的人，外食族也是屬於缺乏蔬果的族群。但是相較於不吃蔬果族是「自願」不喜吃，而現代外食族則是「被迫」的。因為外食族吃的午餐，常是雞腿飯、排骨飯、牛肉麵、餛飩麵等，其食材幾乎全是白飯、白麵和肉類等酸化食物，而蔬菜水果等鹼化食物則少得可憐，得連塞牙縫都不夠，哪夠調整體質？肉類本身已經是酸化食物了，如果又經過油炸，無疑是雪上加霜，酸化加氧化。

許多上班族很難避免外食，那該怎麼維持營養的均衡呢？比較簡單的方法，就是落實「食物比例四分法」原則，兼顧蔬菜、水果、肉類及澱粉的攝取。就是吃半個便當或半碗麵，另外半碗給同事吃或留待下一餐再吃。少吃的半個便當或半碗麵的份量，就點一道蔬菜和買個水果來替代。

外食暗藏危機，你根本不清楚那些食材的來源，有沒有添加不健康的東西進去。因此，最好自己帶便當，除了可以掌握食材的好壞，更可以按照酸鹼食物的比例來搭配。記得蒸便當不可蒸太久，大抵上蒸5~8分鐘即可，蒸便當的目的是在「蒸熟」，而非「蒸熟」，因為便當本來就熟了。蔬菜可以帶洗淨處理過的生菜，如地瓜葉、空心菜等，和便當一起蒸，生的蔬菜跟著飯、肉蒸一下，自然就會殺青轉綠，變成熟蔬菜了。食用前拌一點茶油、蔭油、芝麻，味道會更好，也更健康。也可以帶雙層便當，上層放洗好的生菜，下層放熟食。如果公司沒有蒸飯箱也沒關係，買個電鍋擺在公司角落，便當放進電鍋，只要短短的時間，就可蒸熟，方便又健康。(97.11/7：摘錄、整理自《PH 7.2 解開你的體質密碼》(5))