

# 飲食篇

## 一 飲食習慣

俗語有雲“人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌”，可見吃，對於人類來說是多麼重要的事。又雲“人吃五穀雜糧，怎會不生病？這也說明怎麼吃、如何吃也是值得深究的。而健康的飲食習慣則是長壽養生的首要因素。

### 一、健康的進餐習慣

(1) 白天人處於活動之中，需要熱量，要吃飽吃好；晚上需要休息，要吃少。否則會加重脾胃的負擔，影響睡眠，傷害身體。

(2) 每個人都應“量腹而食”，要懂得克制，寧願少吃不可貪多。

隨著身體的老化，唾涎、胃液、消化酵素等分泌會減少，加上腸胃的蠕動減弱，長者可能容易產生噁心、胃脹等毛病。所以飲食上，長者應該採用少食多餐的方式。

### 二、保持低鹽清淡的飲食習慣

食物的美味都離不開鹽，食鹽也是人體不可或缺的物質，但過猶不及。

食鹽的化學成分為氯化鈉，人體內鈉離子主要分佈在細胞外液，當鈉濃度升高，便會將細胞內水分吸出，造成血液迴圈總量增加，心臟負擔加重；鈉主要從腎臟排出，但腎臟排鈉能力是有限的，過量的鈉鹽，會增加腎臟負擔；血管內鈉和水量的增加，使血管壁周圍阻力增加。

長期過量食鹽會增加心血管系統及腎臟的負擔，是高血壓、中風等心腦血管疾病發病的直接原因之一。同時，也會加重支氣管炎患者的症狀。

世衛組織建議，健康人通過飲食攝取鹽，每人每日最佳食鹽量為5克。對鹹味重的食品，如鹽醃制的鹹肉、鹹菜儘量少吃。保持飲食清淡，營養平衡。長者更應清淡為主。

### 三、良好的飯後習慣

(1) 飯後漱口很重要

刷牙是去除牙菌斑、軟垢和食物殘渣，保持口腔清潔的口腔保健方法。是清除菌斑，預防牙周病發生、發展和復發的最主要手段。

除此之外飯後漱口也是預防口腔疾病的另一種重要方法，飯後最好是用牙線，將嵌塞食物輕輕拉出，避免牙縫越剔越大。然後用清水再漱口。

(2) 糖在細菌的作用下發酵產酸，使牙齒脫礦而致齲。食物中的糖類，尤其是蔗糖，致齲作用最為明顯。要少吃甜食，如果吃了最好及時漱口因此要特別注意。

(3) 飯後散步

飯後即上床，可能還會誘發另一禍端——結石。因為當人入睡後，本可及時排出的

尿液會滯留在膀胱中，久而久之，隨著含鈣量的不斷增加，便會形成結石。也會使人發胖從而導致更多疾病，吃完飯宜半小時後去散步，這是因為飯後食物會停留在胃中，如果緩行數百步就可以幫助胃更好地吸收食物，並將消化後的食物輸送到脾，使食物得到進一步的消化吸收，然後輸送到全身。