

「冬天進補，春天打虎」

年年都進補，但不知～～您真的打了虎嗎？

許多人以為冬令進補可以補充體力、增強免疫力，但事實卻非全然如此。

例如因為細菌或病毒感染，身體有發炎現象、或是有自體免疫相關問題的人，諸如感冒、泌尿道感染、胃腸炎、傷口感染、類風濕性關節炎等，若是吃多了傳統用來冬令進補的補品，反而可能使體內的發炎反應增強，導致病況更形嚴重。還有那些原本就患有慢性疾病的人，例如肝、腎疾病、糖尿病、心臟病、高血壓等，他們的新陳代謝已經發生變化，若是再盲目地進補，尤其是那些含有高油脂、高膽固醇、和高鹽分的食物，恐怕真的會把身體的健康補出一個補不回來的大坑洞！

其實「進補」的意義應該是「補身體的不足」，所以我們應該先分辨自己的身體到底缺少什麼，再針對缺乏的部分「給他補一補」，才不至於補錯，反而藉著正確食物抉擇而使身體的機能藉著這些「補品」調節平衡回來。

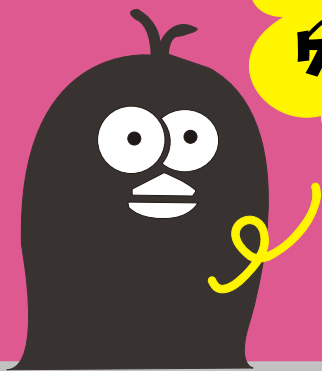
當我們仔細分析台灣地區的十大死因之後，在飲食上，歸結起來不外乎熱量、油脂和鹽分攝取過多，纖維攝取不足等問題，加上四體不動，更加重了這些因為飲食不均而造成的疾病問題。

此外，根據台灣地區營養調查的結果，我們的蔬果類和奶製品的攝取量都有不足的現象，所以建議大家應該學著分析自己的日常飲食到底缺了些什麼？然後再針對不足或過多的部分做些調整。

一般說來，對於生於現代的我們而言，正確的進補配方應該要確實掌握「低熱量、低油脂、低鹽分、和高纖維」等四大原則，千萬不要再補那些我們已經吃的太多高熱量和 高蛋白質食物，反而要加強新鮮蔬菜、水果攝取，並且多多活動身體，就不至於補出一個營養不良的胖子，也才能夠真正讓身體補出健康與活力，為明年打好一個新的健康基礎。

秋冬進補 怎麼補(二)

冬天進補，
春天打虎



騙肖ㄟ，你省省吧！
你太弱了！

馬偕紀念醫院營養課課長 趙強營養師(常春月刊, 第27期)



立緯食品有限公司專業且實在地提供安全衛生及美好的食物