如何吃出健康？(本文由榮總人電子週報提供)

健康的根本是營養，而營養的來源是食物，這句話乍聽起來是簡單，但要如何吃出健康，這可就需要撇步囉！第一步：食物新鮮很重要，五穀蔬果要吃到；第二步：醃漬煎炸儘量少，清蒸涼拌是最好；第三步：適量攝取有技巧，這樣營養不會少。

一、食物新鮮很重要，五穀蔬果要吃到：大家都知道「病從口入」這個道理，因此由口進入的東西，必須特別注意它的衛生與安全，所以在食物的選擇上，首先必須注意到食材是否新鮮，來源是否可靠，再來就是烹調的環境與過程是否合乎衛生安全，這些都會影響到食物的安全性。為了合乎健康營養的原則，食物的選擇必須多樣化。因此每餐要有五穀和不同的新鮮蔬果，這樣才可以攝取到不同的營養素。

二、醃漬煎炸儘量少，清蒸涼拌是最好：當食材選擇好了，下一步就要選擇優良烹調法，要完整保留自然食物中的營養素，就必須慎選烹調方式，因為有些營養素容易受到光與熱的影響而分解，所以盡量避免高溫油煎與油炸，而醃漬也很容易流失某些營養素，最好的烹調法就是涼拌與清蒸，既能保留較完整的營養素，也能使油脂的攝取減少。

三、適量攝取有技巧，這樣營養不會少：最後一步，就是三餐要定時適量的攝取。若因食物的誘惑，不知不覺的超量攝取，日復一日，會導致體重過重或肥胖，因此進餐時，把握三個步驟，先喝湯，再吃菜，後吃飯，而且進餐時間要維持 20-30 分鐘，細嚼慢嚥，這樣會比較有飽足感，對於腸胃道功能的維護也有幫助。