



均衡飲食 促進健康



当有人问及你移居纽西兰的感受時，你可能会说这里空气清新，饮用水清洁，居住环境宽敞，食品丰富；不知不觉中，你或许已经在生活和饮食习惯上作出改变，以适应及融入新环境。但你可曾意识到，有些改变正悄悄地扼殺着您的健康。

梅西大学在1999 - 2003年间对居住在奥克兰的部分中国华人的营养和健康状况作了调查，其中发现了一些危害健康的隐患：

- 在饮食方面，蔬菜的摄入量在移居纽西兰后大大减少，肉食太多，糧谷类不够，脂肪的摄入量偏高，维生素A、膳食纤维、锌、硒都不足。這些營養問題对保持心血管健康、增强免疫力、预防肥胖及某些癌症非常不利。
- 乳制品摄入不足，以致钙的摄入量明显偏低，增加日后患骨质疏松症的危險。
- 体育活动量减少。由于私家车的普及和居住形式的改变，我们花在骑车、步行、登楼梯上的时间比在原居地时大大减少。有过半数的中青年中国朋友承认移居纽西兰后体重增加了，这在一定程度上是活动量减少的结果。

2002年的全國人口普查發現心血管疾病和癌症是紐西蘭亞裔人群的頭號殺手。同時，我們知道這些退行性疾病，如心血管疾病、糖尿病和骨质疏松症等，与营养密切相关，它们在很大程度上是可以通過改善生活和饮食习惯来预防或延缓它的发生。

针对以上的问题，我们应作以下的调整：

- 多吃蔬菜，建议每人每天至少吃500克(半公斤)以上的蔬菜。蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物(如胡蘿蔔素、维生素C、硒)的主要来源，能量极低。水果也含有豐富的維生素和抗氧化物，但由於所含糖份較高，所以提供的能量比蔬菜高。因此蔬菜是不可以被水果替代的。
- 膳食应以粮谷类为基础，要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮和雜糧。紐西蘭的市場在這方面提供了很多选择，就面包而言，除了白面包外，还有粗麵包(wholemeal)、多種谷類麵包(multigrain)、乾果麵包(fruit)、添加大豆和阿麻子(soy and linseed)的麵包等等。這類麵包所含的B族維生素、纖維素均大大高于白面包。

- 為促進骨骼健康，多食用乳製品，如牛奶、乳酪、酸奶等，最好選用低脂或脫脂的品種。乳製品是鈣的最好來源，因為它們不但含豐富的鈣，而且其中乳酪蛋白及適當的鈣磷比例能大大促進鈣的吸收。如您在食用牛奶後有胃腸不適的症狀，請不用擔心，這在亞洲人當中非常普遍，因為他們的腸道裡缺乏一種可以消化牛奶裡面的一種糖(乳糖)的酶。這種情況下，您可選用乳酪和酸奶，因為其中的乳糖已被發酵轉化；或者，您可改用豆奶，但請選用添加鈣的淡豆奶。此外，豆类及其製品、魚干、帶骨的罐頭魚也含有豐富的鈣。請注意，骨頭湯只含有極微量的鈣(因為骨頭裡的鈣是很難溶于水的)，且較肥膩，不宜多用。
- 吃清淡的膳食有利于健康。流行病学调查发现钠的摄入量過高与高血压的发病密切相关。膳食中钠的主要來源是調味品(盐、酱油、鱼露、蚝油、味精)和一些加工食品，如咸菜、咸肉、咸蛋、皮蛋、腊肠、薯片、午餐肉、燻肉和肠仔。所以，以上食品不宜食用过多。
- 過量的肉食會增加脂肪和膽固醇的攝入。烹調肉食前最好能剔除其中的肥肉和皮。此外，蛋糕、曲奇餅、餡餅、薯片等含脂肪量也很高，不要經常食用。
- 每天运动半小时，如快走、慢跑、游泳等。经常运动能增强心血管和呼吸功能。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存起来，导致超重或肥胖，从而增加患上糖尿病，心血管疾病的危險性。

奧克蘭地區公共衛生署有針對不同年齡的膳食指南，其中《中國嬰兒的固體食物》已被翻譯成中文，若有需要，請致電09-623 4600索取。



