

# 公瑠農業產銷會訊

第45期

雙月刊 2008年1月號



創造新農業文化

本刊圖文，未經同意不得轉載！

名 錄 點 貼 處

個人資料變更，請傳真(02-2394-2591)、郵寄或E-mail，謝謝！

國內郵資已付  
監 察 院 郵 局  
許 可 證  
北台字第16174號

台灣郵政北台字第7170  
號執照登記為雜誌交寄

創 刊：中華民國八十九年九月一日  
發 行 所：財團法人台北市瑠農業產銷基金會  
編 輯 小 組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧、李昭緣、曾淑芬、陳淑齡、黃華綠

發 行 人：陳瑞卿  
會 址：100 台北市忠孝東路一段10號  
網 址：http://www.liukung.org.tw  
電 子 信 箱：liukung@ms9.hinet.net

## 專題報導

# 有機茶作栽培經驗發表

本會於十一月二十三日假南投縣魚池鄉「日月老茶廠」舉辦「有機茶作栽培經驗發表」。辦理的目的，是希望透過有機茶作推廣示範農場—「日月老茶廠」的栽培經驗發表，讓從事有機茶的在地農村青年，更能體認有機茶之栽培理念、非農藥管理方法等，從而透過交流對話，分享彼此間投入有機行列的種種經驗。期許能傳達有機農業其實不只是一種農業型態，也代表著一種與天地共生、和自然共存的生活方式。它秉持的是珍惜資源、愛護地球的理念，這讓我們能活得更健康、更快樂，也讓大自然擁有生生不息的活力，留給後代一個美好永續的環境。



有機茶作栽培經驗發表會與茶園場長

我們知道有機茶在台灣的發展由茶改場於1988年開始，從試驗階段至今約十八年左右的歷程。這些年以來，不管在生產技術之開發、耕作面積之增加、認證及市場行銷上均有所進展。根據有機農業全球資訊網所公告的數據指出：目前台灣有機栽培總面積達1490公頃，其中稻作約554公頃佔最多，其次是蔬菜約為344公頃、果樹183公頃、茶葉83公頃、其他作物約324公頃。從目前有機茶的生產面積看來，顯示這個產業仍有其發展空間。因此，辦理這樣的經驗發表有其積極性的意義。

### 有機茶園經營所堅持的理念

首先，日月老茶廠與森林場長特別強調日月老茶廠以「人養地、地養

人、養地護生」的理念來經營「有機」，在盡可能減少人為操作的前提下，如何營造一個生物多元環境生態就顯得無比重要了。所以「日月」的生產環境就遵循此一理念來建立一個和善的茶樹生長環境。魚池鄉是目前台灣少數的知名紅茶產區，阿薩姆及紅玉紅茶的品質更是為人稱道。為了讓這個特有的產業能夠跳出昔日的經營格局，「日月老茶廠」身先士卒轉作有機紅茶，自許這是阿薩姆與大地的誓約，他們來保護這塊大地，讓茶樹好好成長，希望茶林生產出高品質的紅茶，這是人類、生態、植物間的一個良善互動的行為，養地護生只要願意做，永遠不嫌晚。

### 茶園的環境條件

吳場長指出，為了避免有機栽培茶作受到污染，茶園應有適當防止外來污染之圍籬或緩衝帶等措施，而且茶園灌溉水質及土壤重金屬含量須符合有機農法規範訂定的標準。並施行良好之土壤管理及水土保持措施，以確保水土資源之永續利用。而「日月」的有機茶園大部份與原生林帶接壤，如此一來提供了生物多元的機制。外圍區域則有四或六米以上的道路作為防止外來污染之緩衝帶，使日月的茶園生態環境趨於獨立而完整。

### 自製堆肥及雜草管理

在土壤肥力管理上，施以適當自製的堆肥，所收集材料包括殘枝落



自製堆肥區

葉、雜草、任何天然纖維物質、茶渣、葉屑、果皮，加上外購合格的動物糞肥等資材來補充土壤所需養分。在茶樹行間空地則採取以綠肥作物如蔓花生或稻殼、木屑、乾草覆蓋。一方面作好養土，另一方面採行草生栽培抑制雜草。適當選留生長期短、矮生、莖葉軟且匍匐地面強、具水土保持功用之草類如酢漿草、當公根等；同時利用稻殼、花生殼、蔗渣及草稈等數層資材，敷蓋於茶樹之間，避免太厚，以免造成土壤通氣不良或遇雨季有積水現象。



實施草生栽培

### 栽培管理與非農藥病蟲害防治

一般而言，茶園有機栽培方式在於使用有機質肥料來供給茶樹生長所需的養分，同時將農產廢棄物加以有效資源化利用；病蟲害的防治則需採用非農藥的防治包括生物防治、人工捕捉、物理防治及栽培管理控制的方式；雜草的防治亦需採用非農藥之方式如：機械及人工除草、種植綠肥與地面覆蓋等。

在栽培管理方面，利用剪枝剪除病株，保持茶樹通風，避免太陰濕。如發現病蟲害樹株立即剪除，如青心烏龍枝枯病等等。

在非農藥病蟲害防治方面，吳場長說「日月」盡可能營造與維持一個良好的生態環境，讓瓢蟲、草蛉等天敵發揮自然防治的力量，是最好的選擇。潛在的「病蟲害」有一半以上是交給大自然來處置，如有較嚴重的

病蟲害時則是施用如辣椒粉等非農藥作為防治對策。

### 學習以宏觀的角度看待茶園的生命

從整體來看，「日月老茶廠」的有機農耕方式，是將有機茶園當作一個完整的自然環境，實際耕作時更考量了生產系統內有關的組成因素，包括茶樹、水、土壤、氣候、野生動物和人類等彼此之間的相互關係。在人們一味地選擇以強制性手段來進行大量質美的生產，而忽略掉大環境因此遭受嚴重破壞的同時，嘗試以包容而寬廣的心態來面對農事過程可能的困境，或許更能順著逆境而找尋出生命宏觀圓滿的真意！

### 後 記

本會在交流活動結束前鼓勵及提醒與會學員：今日大部分農場的生態環境雖然已非是今非，但是只要靠著正確的信念與方法，假以時日，必定能夠恢復農場生態和諧。建議有心從事有機茶作的朋友努力揣摩有機農場生物多樣環境的方法、步驟及措施，亦即農場的生態工法。從最簡單、最容易的經營實務開始改善。

本會在此謝謝與會的貴賓：農糧署的李協昌技正、農業藥物毒物試驗所二位先進及國際美育自然生態基金會(MOA)代表，以及協辦的日月老茶廠，感謝他們對本會推廣活動的支持。



與原生林合而為一的完整環境生態

註明權



瑠公意象

多元社教、文化薪傳—財團法人郭錫瑠先生文教基金會

張興華

財團法人郭錫瑠先生文教基金會乃為永久紀念郭錫瑠先生犧牲奉獻、興辦水利、造福鄉里之豐功偉業而設立。以獎助相關團體或學校清寒績優學子暨舉辦教育文化公益事業為宗旨。成立十餘年來，辦理各項獎助學金，鼓勵學子努力向學。獎助對象擴及與農業、水利相關領域之研究生、臺北市各公立高中職學校之家境清寒學子以及家庭遭遇急難之助學紓困。嘉惠學子近萬人次以上。



培育專業人材獎學金

此外，本會配合政府政策，辦理推廣教育事項，結合產、官、學及相關民間組織，借重其專業知能，主辦、合辦或協辦「生態教育」、「技能教育」、「書法教育」及「藝文教育」等文教活動；並以農業發展等相關領域之學術活動為範疇，就「傳承農業文化」及「自然生態保育」為文化交流主軸，辦理各項相關文教交流活動。

歷年來，本會致力於推廣書法教育，持續辦理「各級學校教師書法教學研習」，培育書法師資，貫徹各級學校書法課程之實施，發揚書法藝術，提升教師

書法教學之能力，增進書法教材、教法之認識。更與行政院文化建設委員會、臺北市政府教育局共同主辦，由中華民國書法教育學會承辦之2006、2007年「國際書法展暨迎春揮毫大會」，展出美國、加拿大、韓國、香港書法名家作品。辦理「全國書法比賽」推廣書法教育，促進學習書法風氣，提升書法創作水準，對書法藝術教育之推廣與傳承著力甚多。



迎春揮毫

在推廣語文教育上，持續推動「兒童閱讀深耕計畫」，由臺北縣政府教育局、臺北市政府教育局指導，本會與臺北市立圖書館共同辦理之「95年兒童深度閱讀師資培訓」及本會與國立台東大學語教系共同辦理之「96年兒童深度閱讀師資培訓」，規劃五天密集研習課程，培訓臺北縣、市導讀師資，並將資源注入東部地區，讓偏遠花東、宜蘭地區的教師及愛心媽媽也有都會區教師一樣的研習機會，對於兒童閱讀、導讀，投注更多熱情，進而培養兒童閱讀習慣，增進兒童的語文能力，期以種子師資散播書香，提升兒童閱讀素養。並襄贊辦理「Bookstart閱讀、起步走」、「閱讀經典三國」讓閱讀向下紮根，並藉此讓兒童及青少年從閱讀三國故事中產生興趣，進而閱讀中國其他經典故事，對社會閱讀風氣有所助益。

本會於推廣農業文化教育方面，多年來辦理之「秋訪關渡濕樂園—水鳥、招潮蟹、紅樹林—關渡自然公園生態解說活動」、「相借竹仔下挖竹筍—親子農作體驗營」、「湖光山色—蔬情農園體驗活動」、「Fun羊吃草、歡樂蓮蓮—蓮田農牧體驗活動」、「農村生活在我家—農村體驗活動」、「嘿！嘿！拔蘿蔔！—親子農事體驗活動」等，藉由親子共同體驗農事操作與義工導覽解說，推廣農業生態教育，體驗農村生活，以農業文化傳承及推動自然生態保育。

凡此種種，在景氣持續低迷的微利時代，本基金會只要能力所及並符合目的事業宗旨者，皆能悉心籌劃、戮力執行，以期積極推展各項多元化之社會教育活動，將先賢瑠公犧牲奉獻、服務社梓之精神發揚光大，以延綿德業。

郭錫瑠先生文教基金會  
活動詳情請參閱網址：  
<http://www.khl.org.tw>



歡樂蓮蓮親子農牧體驗營

(本文作者為郭錫瑠先生文教基金會執行長)

活動VCR

環保時尚遇上傳統巧思

曾淑莉

年終之際，特別規劃了兩個不同主題的活動，一是「咖啡協奏曲—與大地共舞」的戶外參訪，另一個則是「金棗加工的酸甜巧思」講座。不同主題吸引了



呼吸了園區的芬多精，在暖暖冬日下拍張團體照，顯得非常的幸福！

不同族群的參與，隱約中呼應了時尚與傳統的個別喜好。

「咖啡協奏曲—與大地共舞」的主軸放在「環保時尚咖啡」的概念引導，選擇位於苗栗通霄佔地達2公頃多的上田咖啡休閒莊園為活動地點，希望在滿園綠蔭、環境優美的咖啡莊園裡，能夠凸顯整個活動的情境氛圍。兩梯次的活動分別在11月20日及11月22日隨著不同的咖啡愛好者而動了起來。

苗栗的天氣比台北來得暖洋洋，人的心境也跟著輕鬆了起來。為了讓來訪的朋友們對於環保時尚咖啡多一層認識，兩個小時的咖啡達人講座，羅月碧老師擔任佳佳的演出令人印象

深刻！不管您是副咖啡、品咖啡，或是偶而來上一杯的咖啡一族，應該對於自己所選擇的咖啡豆有更多的消費關懷。羅老師特別建議消費

包括「公平交易咖啡」、「有機認證咖啡」、「鳥類友善咖啡」、「雨林聯盟咖啡」、「遮蔭栽培咖啡」等，因為在龐大的咖啡需求之下，您的善意釋放可以被挹注到世界各地主要的咖啡種植農民所得的真正收益，同時也讓整個大環境與作物能夠有更好的共存共榮關係。課程之外，莊園主人帶領大



上田咖啡休閒莊園有一片綠意的美景環境

家悠遊園區的林蔭，走走步道，呼吸芬多精，順道活絡活絡筋骨。看看在台灣落地生根的咖啡樹，再聽聽經驗豐富的炒豆師傅將一鍋鍋的生豆烘焙出淺、中、深焙的不同鮮豆需求。午間用餐，許多人選擇了非常有咖啡特色的「田園咖啡雞火鍋」，咖啡豆與稍加研磨的咖啡包在湯頭上起了作用，隨著小火鍋的烹煮，湯汁愈能呈現咖啡的香味，令人回味再三。



金棗果醬

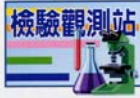
「金棗加工的酸甜巧思」講座，在12月4日、5日、7日分三個場次由創意理達人曾妃玉老師傳授她個人對金棗加工的獨到見解。小小的果實在巧手加工之後，變身成酸甜帶勁的特色小品。延自法國友人製作「果露」的創思，妃玉老師常會將有機果農所



曾老師現場製作金棗果醬製作不同的金棗加工的真露

量產而滯銷的B級、C級品，亦即外觀不佳、果粒較小或損傷的果實，與原色冰糖以1:1的比例大量製作成果露備用，如此完成製作的果露可以常溫存放一年。以金棗果露為基礎，隨之變化出果凍、果粒茶、發糕、米糕及鬆餅的製作巧思。金棗本身的特殊香氣在前述成品的口感上顯得非常的突出，令人唇齒留香。這次特別選用有機金棗作為原料，人手一瓶妃玉老師在課前所事先熬煮完成的金棗果露，傳統的創意巧思讓手上的這瓶贈禮更顯得意義非凡。

不管是環保時尚的香醇咖啡，還是傳統巧思的透亮金棗，都在年度的尾聲綻放他們各自的光芒，也各自在所有參與的朋友心中點亮了另一個幸福的窗口。



# 談硝基呋喃 (Nitrofurans)

■ 孔繁慧

去年為因應年度秋節進口食品查驗，衛生署函請經濟部標準檢驗局自95年9月1日起至95年10月31日止，加強檢驗進口水產品，查驗59批中，有7件大關蟹檢驗出1.1ppb-4.7ppb的硝基呋喃含量。今年秋天，同樣也因檢驗問題造成大關蟹無法進口，此外養殖魚類亦存在類似之潛在問題。

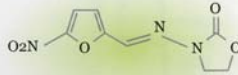
硝基呋喃是一種廣效型殺菌劑，它可用來治療泌尿科、婦產科滴蟲症、霍亂及腸胃炎等感染，也廣泛使用在畜禽及水產養殖魚類疾病的防治，如癩癩、赤鱗病、潰瘍病等，另對大腸桿菌及沙門氏桿菌所引起的腸炎也非常有效。

硝基呋喃常見的種類主要為下列四種：

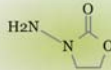
1. 富來頓 (Furazolidone)
2. 富來他頓 (Furalitadone)
3. 硝化富樂遜 (Nitrofurazone)
4. 硝化富蘭音 (Nitrofurantoin)

其中富來頓 (Furazolidone) 因價格低廉，較為一般使用者採用。富來頓 (Furazolidone) 一般俗稱黃藥，為無氣味之深黃色結晶性粉末，微溶於水，對光不穩定。其分子式  $C_8H_7N_3O_5$ ，分子量為 225.16。而富來頓之代謝物 AOZ (3-amino-2-oxazolidinone)，經萃煉後製品呈白色粉末，其分子式  $C_3H_6N_2O_2$ ，分子量為 102.09，上述兩種藥劑之化學結構式如下圖。

Furazolidone (富來頓)



3-amino-2-oxazolidinone (AOZ) (富來頓代謝物 AOZ)



一般硝基呋喃類抗菌劑在生物體內代謝很快，半衰期僅約數小時，但其代謝物與蛋白質結合後非常穩定，半衰期4-9天或更長，所以縱使其煮熟、加熱、煮沸、甚至用烤的，都很難破壞硝基呋喃代謝物。美國國家毒物計畫執行硝基呋喃對動物體毒害試驗，讓小老鼠食用310ppm硝基呋喃代謝物長達兩年，結果老鼠會產生子宮腫瘤、乳癌及高比例的乳房纖維腺瘤。至於人類大量使用，可能會引起孕婦產下畸胎，也有報告指出如果與巧克力、起士或酒一起食用，因產生交互作用，容易引起心

跳加快、心律不整及臉紅。所以為避免硝基呋喃類藥物對人類健康造成危害，歐盟及美國等國家已公告禁止使用於產食動物，行政院農業委員會亦已於92年11月21日公告自93年6月1日起全面禁止使用。

目前與台灣有實質水產品貿易的國家所訂定的硝基呋喃代謝物殘留標準如下表：

藥物名稱	國家	法規
富來頓代謝物AOZ	歐盟	1ppb
	台灣	不得檢出
	大陸	1ppb
富來他頓代謝物AMOZ	歐盟	1ppb
	日本	1ppb
	台灣	不得檢出
硝化富樂遜代謝物SEM	歐盟	1ppb
	台灣	不得檢出
	大陸	1ppb
硝化富蘭音代謝物AHO	歐盟	1ppb
	日本	1ppb
	台灣	不得檢出
	大陸	1ppb



我國農政機關已加強抽驗管制水產飼料及飼料添加物，以及養殖水產品之檢驗與輔導工作，為確保消費大眾食用之安全，選購產品時，最好優先考慮具有生產履歷或優良標誌之產品才能確保自身權益。

## 有機話題 「食物里程」與「百哩食物」

■ 曾淑莉

其實道理很簡單：人們日常所需的食物由產地運送到消費者手中的距離就稱之為「食物里程」。對許多人而言，這只是產品流通的方式而已，似乎不具太大的意義。但是，運輸所需的成本，應該不只是附加在產品售價上的數字。仔細想想：食物在運輸過程所需消耗的汽油，以及隨之產生的二氧化碳排放

所造成環境污染，似乎才是我們應該認真考慮「食物里程」的真正目的。高食物里程對環境衝擊的影響的確比低食物里

程來得大，在環保意識日漸抬頭的今天，沒有人能夠否認這個問題會是未來足以左右食物流通的因素，當人們無法再從大自然的寶庫取得豐沛的油脂的時候，勢必重新思考過往的生存條件而尋求替代的解決方案。

既然必須考慮食物的里程數，那麼就近取材應該是一個比較經濟而減少環境衝擊的另一項選擇。所謂「百哩食物」，意指160公里以內所取得的食物。160公里大約是台北至台中的距離，也就是我們應該優先考慮在這個距離以內來選擇日常所需的食物。換句話說，「當地」盛產的產品，會是您最好的食物來源。

台灣雖然是個不大的島國，但由於氣候條件良好、土壤肥沃、農業技術發達，農產品的種類繁多、品質更不在話下。落實「百哩食物」的概念，選擇在地的當令產品作為食材，支持本地的農民，也呼應了全球的節能、減碳議題。

這兩年很盛行「農民市集 (Farmers' Market)」，這些市集的發起，也是為了集結所在地周邊的小農一起來共襄盛舉，讓這樣的交易買賣能夠在當地形成常態性的聚集。在地生產、在地消費，如果農產品都能夠在這樣的支



◆ 農民市集是支持在地食物的具體作法

持條件下形成氣候，消費大眾所相對享受到的更為新鮮、看得見的品質與價格，而農民們所節省的運輸與包裝成本，也可以讓產品具備比較好的競爭優勢，迅速在當地完成交易，讓殘質比例降至最低。消費大眾與農友處於雙贏的最佳狀態，如果您對於「百哩食物」稍具了解，那麼，農民市集或就近農家，會是呼應這樣的選擇方向的作法。

不論是「食物里程」或是「百哩食物」，都為您食物的選擇另開了一扇窗。當您下回徘徊在進口產品與本地產品的當口，為環境盡一份心力的聲音，應該同時為您省下大把的銀兩，儘管外來的產品多麼令您動心，也要努力想想在地食物所能成就的大愛吧！



◆ 在環保與節能的考量下，海運或空運食物都將重新被檢視其必要性。



早期物資缺乏之際，家裡要是能有顆進口蘋果，就被視為高級享受。而今航運（包括空運與海運）發達，只要有消費市場，幾乎沒有什麼食物運不到跟前。全球貨物繞著地球跑，隨著大型貨櫃進進出出，根本就是稀鬆平常的戲碼。正因為如此，人們可以盡情享用所在當地以外的物產，只要您願意付出相對高價的成本去取得，就不是難事！

食物會旅行嗎？當然，因為人們囊括天下珍饈的想法無遠弗屆，眼前的食物確有牠們長途跋涉而來的能耐。然而，當國際原油價每桶由2003年的30塊美金迅速飛漲到2007年接近100美金的價位時，手邊的食物就得斤斤計較它旅行而來的「里程數」了！

# 田園詩賞

**採蓮曲**  
唐 王昌齡

荷葉羅裙一色裁  
芙蓉白臉四邊開  
亂入池中看不見  
聞歌始覺有人來

陳蓮書

【作者】王昌齡（西元六九八年—約七五七年），字少伯，京兆長安人。以擅長七絕名重一時，可以比美李白。安史亂起，被刺史闕丘曉所殺。

【賞析】作者善於把錯綜複雜的事件或情感，集中用短句表達出來。大意是採蓮女的羅裙顏色和蓮葉的顏色是一樣的，四面八方盛開的蓮花和採蓮女的臉混在一起，幾乎分不出來。從各方面進到荷花池的人們，卻看不到人影，聽到唱歌的聲音才發覺到有人來。

## 蔬果小百科

### 奇異果

學名 *Actinidia deliciosa*  
英名 Kiwifruit

中國有句古話說：「橘越淮而為枳」，指水果易地而種後，品質常會劣化，不堪入口。但事實並非全然如此，目前市面上的很多園藝作物，都是早年遠渡重洋後才受到重視，也才得以發揚光大，奇異果就是一個很好的例子。

奇異果是中國長江流域原產的美味獼猴桃，古名也叫做羣楚，19世紀由英國人帶回栽種，然後流傳到歐美各地，並在1904年傳入紐西蘭，經由當地農民栽培改良後，逐漸發展成為紐西蘭最具特色的水果，且行銷到世界各地。因果實表面密佈褐色絨毛，酷似紐西蘭特有的奇維鳥(Kiwi)，因此取名作Kiwifruit，諧音就成了中文的奇異果。

還一件有趣的事情是大家都知道奇異果來自紐西蘭，也有些來自南美的智利，但其實世界最大的奇異果生產國是義大利，而這兩個國家的產量加起來就超過全世界總產量的80%以上。只是台灣仍然以從

紐西蘭進口為主，單2005年就進口了1億5千多萬顆，排起來足以環繞全島12圈。

奇異果果肉色澤鮮綠、造型討喜，且富含多種維生素、礦物質和纖維、果膠等，且熱量低，是高營養價值的水果，唯一美中不足的是酸度較高，比較不適合東方人的口味，所以紐西蘭和中國大陸合作，在1992年育成了高甜度的黃金奇異果，也得以滿足怕酸人士的口腹之慾。

最近也有人從美國進口一種表面光滑無毛的迷你奇異果(Baby Kiwifruit)，根據資料，這是從軟殼獼猴桃改良而來的，這個種在台灣中部山區也有分佈，以台灣農業單位的高超技巧，說不定哪天也可以培育出獨具一格的台灣奇異果。



## 會員告示板

### 年度收刊意願調查

長期以來，「瓊公會訊」扮演著基金會與會員朋友之間的互動橋樑，非常感謝大家的支持與鼓勵！

新的一年，基於物盡其用的環保考量，我們將進行會員收寄刊物的意願確認，讓目前可能形成浪費的刊物寄發比例降至最低。

請您務必抽空協助填寫下列的調查表，您可將該表格(1)影印放大填寫、(2)將相關資料膠寫於其他紙張，以傳真、郵寄、電子郵件(本會通訊資料詳見第一版刊頭)，盡快在97年1月31日前回覆這份調查。

珍惜我們的地球資源，就從這小小的支持行動開始吧！

編輯小組敬啟

「瓊公農業產銷會訊」收刊意願調查表  
(希望繼續收到這份刊物的會員朋友，不需回傳這份表格。)

姓名	會員編號
意願調查 (請依您的實際情況進行選項勾選)	
<input type="checkbox"/> 不需再寄發此刊物。 <input type="checkbox"/> 原收件人已搬離該地址，請勿再寄發！ <input type="checkbox"/> 同一戶或同一地址有2位以上收到此刊物，只保留一人，請將前列收件人刪除。(這個選項並不影響您日後參加本會活動的權益，請放心！)	
收件地址異動	如果您希望調整目前的收件地址，請您一併將異動資料填入。 郵遞區號 □□□□

善心的請託：收件人如已不在該地址，也請現任戶協助處理這項調查，您的舉手之勞，將會為我們節省許多不必要的資源浪費，不勝感激！

## 【台灣諺語】

### 「晚頓減吃一口，吃到九十九。」

陳如舜

現代人對於食物的攝取愈來愈重視，除了吃得飽，還要吃得健康，也難怪時下的有機產品廣受推崇，本會對外開辦的各項有關養生或有機調理的三講座，也常常受到許多會員朋友的喜愛。健康飲食儼然成為現代人最熱門的議題。

健康飲食的觀念其實在台灣早期的社會就已經可以看出端倪，諺語中就有這麼一句：「晚頓減吃一口，吃到九十九。」的說法，以字面文字來解釋是：晚上的一頓飯少吃一點，可以活到九十九歲。

為何晚餐要吃得少？從生理時鐘來看，晚上是身體休息的時間，一切機能的運作都緩慢下來，如果吃得太多，將造成身體機能的過度負荷而無法代謝，不符自然的原則，也不衛生。況且吃得太多，血液集中於胃部，易使人昏昏欲睡；吃飽了就睡覺，食物產生的熱量無法有充裕的時間消化，日積月累就造成脂肪的囤積，使人發胖；而肥胖會引起的疾病，例如心血管疾病及新陳代謝的問題，如此環環相扣的惡性循環，實在不是長壽養生之道。因此，「晚頓減吃一口」的先人智慧絕對有其道理。

另一個需要提醒的重點是：「宵夜」對人體的負面影響更甚於晚餐。根據營養師的建議，晚餐必須在晚上八點之前完成，在這之後，就必須避免再進食，當然包括「宵夜」在內。懇請大家為了健康，除晚餐要吃得少，更不要讓「宵夜」成為例行的習慣。深夜大吃大喝，或是吃不完就丟掉，糟蹋身體又浪費糧食，實在不是一個明智的選擇！