

聊一聊

# 健康是用食， 還是用流汗換來的？



嘿

## 如何擁有健康的身體

隨著物質生活的富裕，健康問題越來越受到大家重視。如何才可以擁有健康的身體？有人說要食得健康，有人說要多做運動，更有人說兩者缺一不可。究竟要身體健康，是靠食物、運動，抑或要兩者兼顧呢？

面對健康問題，其中一個較為科學的說法，當然是兩者兼顧：一方面按“食物金字塔”的分量進食；另一方面再配合適度的“帶氧運動”，讓體內五臟六腑得以“淨化”之餘，更可讓身體各樣機能得以均衡運轉，這才是一種“內外兼修”的健康生活方式。

## 用錢買回來的健康

我們每天只有24小時，在這“有限”的時間裡，往往未能將時間作理性的分配，好像因晚睡、賴床、趕時間而不吃早餐；為口腹之慾大吃大喝而增加體內器官的“壓力”；因忙於工作導致身心疲憊而只將運動掛在嘴邊。我們大部分人都

是“後知後覺”的動物，總是當身體出現狀況或即將出現狀況時，才想方設法去加以“改善”，並深信可以用錢買回健康。

近年，坊間不少“保健食品”大行其道，無論是單項的保肝、保腎、保鈣、保腦；抑或“全保”，甚至強調對頑疾有獨門功效的“食療秘方”，都受到廣大市民青睞。當然，還有民間傳統的“食療偏方”，都是從“食”和“療”的角度出發，標榜著“後天後補”和“以形補形”的功效。

## 大家如何看待“加持”的健康

用錢買健康的“追捧者”，一般都是在職的成年人。至於靠“流汗”來換健康的“追隨者”，則多為在學的年輕人。無論成年人也好，年輕人也好，都是察覺到健康的重要後才願意將“心思”花在食物和運動上。不過，這種為健康“加持”的做法，是否仍為今天澳門市民接受？筆者走訪了一些年輕人和成年人，看看他們如何看待這種“健康生活”的模式。以下是訪問的內容：

### 保健食品推廣員蔡小姐

今天澳門的保健食品確是琳瑯滿目，五花八門，身為保健食品推廣員的蔡小姐，對保健食品持肯定態度是必然的。不過，對於如何選擇適合自己的保健食品，蔡小姐卻自有一番看法。蔡小姐表示，有些人在試過保健食品後都說效果不大。其實，保健食品是否有預期的效果，最重要是看食用者是否按指示的分量和時間進食。有些人買了一個療程的保健食品，明明是要求他早、午、晚三次飯後進食，他們卻為了方便只在早、晚兩次服用，有時更是空肚服用，試問怎會有效？有些人甚至將保健食品看成是醫療食品，當身體出狀況時才希望透過保健食品來醫病，這是一種錯誤的觀念，平日沒事時其實便應該進食保健食品，防患於未然。

### 保險從業員陳小姐

進食保健食品才半年的陳小姐，主要是因為半年前發現早上起床時手指屈曲有點困難，於是在朋友介紹下進食了某個牌子的保健食品。說也奇怪，吃了一個月便漸見成效。手指屈曲困難的情況已有改善，而且，發覺身體狀況比前好了，人也精神了許多，甚至體重也開始減輕了，一舉兩得，效果非常好，只是食品本身的味道有點怪，有點難吃，但為了健康還是會堅持服用。

### 中學教師陳先生

陳老師個人對健康食品是持否定意見的，他認為健康的身體應靠平日多做運動，流汗鍛鍊出來，而不是靠吃一些保健食品便可擁有。陳老師表示，平日我們身體不適也會去看醫生，然後由醫生按我們的身體狀況對症下藥。現在坊間流行的一些保健食品，雖然只是標榜保健和針對某些疾病作出預防，但畢竟是吃進肚裡的，既沒有醫生指引，費用也不便宜，一個療程往往要花費幾千元，效果亦因人而異。因此，陳老師寧願多做運動，現在一個星期有三天晚上，陳老師都會約同三五知己到離島騎單車，既健康又便宜，出一身汗後人也精神了很多。





### 就讀高二的謝同學

由於自己的身體一向肥胖，外形不好看之餘，健康亦不太好。於是一年前謝同學便在母親的介紹下開始吃一種減肥食品。它是一種營養沖劑，每天要喝一定分量，再配合平日的飲食習慣才可見效。現在謝同學每天都會帶著一個大水壺的營養沖劑回校飲用，但沖劑是否有效，或者是否會有副作用？則留待謝同學日後驗證了。

### 就讀高一的梁同學

梁同學表示，對坊間流行的一些保健食品不太有信心，認為要擁有健康的身體，平日只要多注意自己的飲食習慣，多做運動便可。身體是自己的，要懂得好好保養，只要養成良好的生活習慣，早睡早起和多飲水，不需要靠保健食品都可擁有健康的身體。

### 身心健康最重要

今時今日，隨著環境的污染，以及生物科技的進步，疾病“多樣化”以及患病“年輕化”已是不爭的事實。於是，保健食品隨著消費需求的擴大而越來越大行其道。大家都想擁有一個健康的身體，不論是服用保健食品、食得健康，抑或做運動KEEP-FIT，保持心理健康才是最重要的。常說生理會影響心理，但同樣心理也會影響生理。因此，透過食物、運動只能讓我們的身體健康；保持心境開朗，讓心理經常處於健康的狀態，才是名副其實的身心健康。

