

認識生活潛藏毒害 黃萬華傳授健康綠生活

【人間社 陳麗娟 彰化報導】

| 2023-11-12

彰化社區大學倡導有機生活、節能減碳，營造健康綠家園新觀念，期能為減緩地球暖化盡宣傳善導之力，11月9日邀請中華民國有機生活環境教育推廣協會專任講師黃萬華講授「無毒一身輕」，120名師生同堂認識生活中潛藏的毒害，改正不良的飲食習慣，輕鬆擺脫代謝症候群。

佛光山福山寺法中法師代表彰化社區大學副校長妙宥法師，致贈結緣品給黃萬華，期許學員認清環境荷爾蒙，遠離致病因子。「口琴快樂學」李照民師生演奏〈隱形的翅膀〉組曲，揭開講座序幕。

黃萬華指出，嗜酒、藥物過量、食品添加物、生活壓力、空氣汙染、作息不規律、自然老化、化妝品、紫外線等都會產生自由基，一旦自由基數量超過正常範圍，身體就容易產生疾病。蕃茄、蘋果、蘆筍、草莓等蔬果的「自由基抓取能力」甚強，其中蘋果的抗氧化能力最高，多吃可提升免疫力。

基因缺陷占致癌原因的5-10%，環境隱憂及飲食不當則占90-95%。長壽國家的飲食習慣，如日本喜食納豆、印度常食咖哩、義大利多吃橄欖油、保加利亞喝大量優酪乳、紐西蘭多食蜂蜜，黃萬華建議可多吃這些食物，並避免以烤、炸及長時間燉、滷等方式烹煮的食物。

「要吃原形食物，勿吃加工食品，飲食勿吃太飽，以蔬食為佳，吃葷者應多菜少肉且勿吃內臟，才是健康之道。」黃萬華叮嚀，加工食品摻有防腐劑、亞硝酸鹽等人工添加物，食用後有礙健康；不食用接觸到保鮮膜或塑膠袋的高溫食物，以避免把塑化劑吃進體內。

「銀髮族最常見的症狀是肌少症與便秘，改善的方法是多運動、食用優質蛋白質、保持腸胃道的健康。」黃萬華進而提供維持腸胃道健康妙方，可食用A、B菌或龍根菌、乳酸菌等「長駐型益生菌」改善；桿菌比球菌好，製成顆粒或錠狀的過程會殺死益生菌，所以粉狀比顆粒狀或錠劑好，發酵乳要喝無糖的。

此外預防及改善骨質疏鬆，可補充鈣質、多曬太陽、多攝取綠色蔬菜及黃豆製品，鈣質以「磷酸鈣」較優，鈣粉又優於鈣錠。

學員林秉緯回饋，講師談的是實用養生之道，改正了自己以前一些錯誤的養生觀念。陳盧連表示，國人潛藏著諸多不正確的飲食習慣，聆聽健康資訊後，導正了生活及飲食認知。王麗珠說，聽完講師的論述，才發現以前都吃錯保健營養品，有幸能參與這場講座，以後購買營養品，就知道該如何選擇了。