

# 發現健康新方向

## 食在好健康

- 主講人：蕭堯
- 現任：內政部 警政署 警察廣播電台
- 全國長青網 節目製作主持人
- 社區大學 養生學 教授
- 學歷：美國德州州立大學 公共衛生預防醫學 博士  
休斯頓醫學中心 博士後 研究員
- 研究主題：防癌推廣 與 健康飲食 蔬食推廣

生財之道

耕種福田

致力營養

富強康樂

# 全力 用心 新的 心得報告



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

3



# 不斷創造 與 經常保持 永續的 快樂因素



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

# 發現健康新方向



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

5



# 現代人養生養心養身7個要求

- 吃的對 ~ 各自表述 (維生素B12必須)
- 適度運動 ~ 個人適度
- 處理壓力 ~ 各有一套
- 減少化學物質 ~ 各式各樣
- 維持經濟獨立能力 ~ 各行各業
- 吸收各式各樣健康知識 ~ 各種地方
- 保護與養護身體的健康狀態 ~ 個人功課

一切都是吃的問題？  
如何吃的對 又 吃得健康？  
依口味？ 不依營養？



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

7

一口魚肉 三口蔬菜 能好消化



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

8



什麼都可以吃 能吃就是福



2010/4/2

蕭寔用心來開講  
跨越時代的健康新方向

9

# 台灣幸福指數之一 (夜市) 隨意歡樂吃 ~ 注意衛生安全 !!



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

10

# 食品加工過度 ~ 少吃為妙！





就身體而言 ~ 消化不良  
形成 便秘 是 萬惡之首



每日功課之一：養護消化系統  
一天幾次？什麼形狀？回首看看自己的便便長成什麼樣子??

消化好 沒煩惱 腸胃好 人不老



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

13

# 二少一多 (腸胃消化)

## 健康的內部簡論

## A Healthy Inside Tract

- Eat fewer calories 熱量少
- Eat less fat 脂肪少
- Eat more fruit & vegetables 多膳食纖維



# 健康食新定義

- 食:衣:住:行:育:樂:
- 吃飯皇帝大: 健康蔬食 拾得健康
- 吃食物 不吃食品 能自制就少吃
- 健康飲食:少吃過度精緻加工的食品

Dietary management

飲食管理

綜合維生素

礦物質 ~ 基礎紮根

未精製的植物性新鮮食物

植化素導引自由基 增進抗氧化

豆類蛋白質提供人體必需氨基酸

防癌  
抗氧化  
預防疾病  
促進生理機能  
幫助體內腸胃酵素活動  
天天五顏七色的穀豆麥蔬果  
花少錢得到大健康活生生擁財富



# 清潔腸道的食物～家用版



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

18

# 清潔腸道的食物



# 清潔腸道的食物





# 清潔腸道的食物



# 清潔腸道的食物～









2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

24

# 中年者 或是素食者的維生飲食

疾病預防三高之要 **Vit ~ B12** 來源 ~ 請翻閱43頁



# 「天天什錦蔬果」輕鬆簡單做！

- 清涼  
幸福餐<sup>91頁</sup>





# 預防感 的食物





2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

28

# 春三月 薑花香 萬物生 好迎新

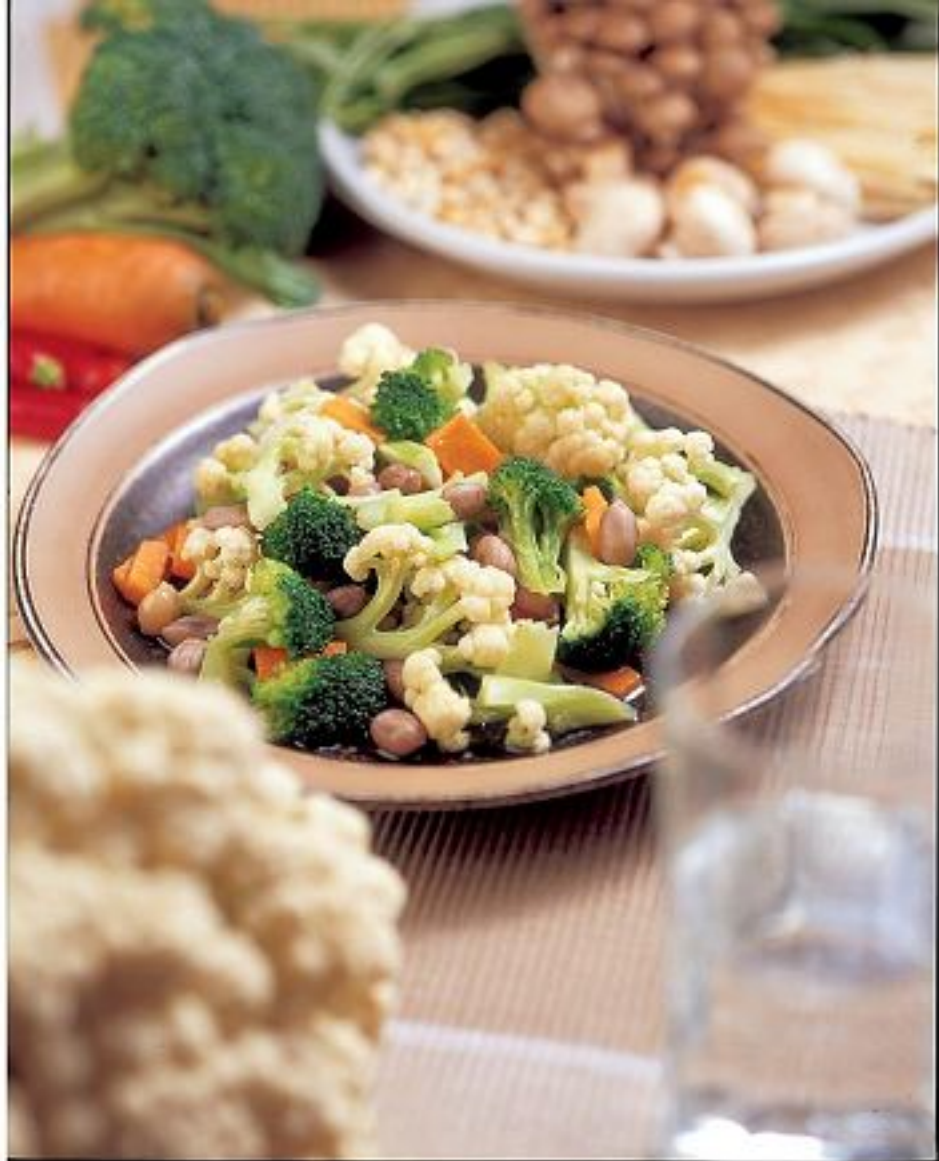
- 收
- 放
- 營
- 衛
- 勻
- 淨
- 藏



預防感冒  
潤肺止咳  
白梨木耳飲 29頁



健康飲食  
就要DIY  
預防流感…65頁



# 我的生機飲食：



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

32



# 我的早餐



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

33

感謝  
您們  
積極協助  
健康促進

我的活力早餐 十分好米飯  
秋冬黑芝麻 春夏綠苦瓜







2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

36



2010/4/2

齋堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

37



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

38







2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

40



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

41





2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

42

喫對好消化

吃錯壞笑話





2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

44



預防食物  
不新鮮中毒  
薑醋茶...  
87頁







2010/4/2

蕭寯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

47



大魚大肉  
之後...  
檸檬綠茶  
57頁



2010/4/2



蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

48

# 慣性飲食



# 快速飲食 之後...?





# 百香果 + 木瓜



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

51

# 膳食纖維的重要性

請看講義



# 現代人生活的藝術



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

53



# 中年之後 不一定每餐都要肉食



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

54

# 抗老化均衡飲食：補充茄紅素來源...91



# 2010健康食物榜

- 肉食少吃 —
- 取而代之 — 穀豆麥蔬果
- 木瓜第一次取代蘋果成爲水果榜"榜首"
- 蔬菜榜南瓜奪冠



# 什錦蔬菜鍋~未來飲食

經濟 簡易 營養 安全 衛生



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

57

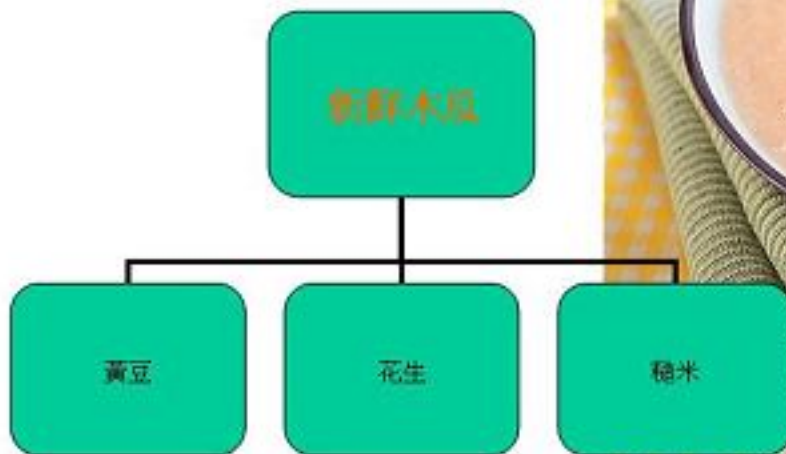


2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

58

木瓜養血粥  
69頁  
素食者必吃





# 南瓜+綠豆+糙米

47頁



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

60



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

61



# 從我的自救保命體驗說起：

- 健康無價？
- 財富可以買健康？
- 金縷衣 名車 豪宅
- 到今天您賺到什麼？



# 養生新定義： 養護生命存在 好消化能積存

# 正氣常存 邪氣不來干擾



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

64



03.01.2009 15:13



# 泡浴的好處 ~ 靜養身心之外: 促進血液循環... 幫助新陳代謝



# 洗浴 洗後一身乾淨



# 臺灣疾病排行榜：

- 1 惡性腫瘤（癌症）
- 2 腦血管疾病
- 3 高血壓性、心臟疾病疾病
- 4 糖尿病
- 5 事故傷害
- 6 脂肪肝、肝硬化、急性猛暴型肝病
- 7 肺炎、結核病
- 8 腎炎、腎徵候群及腎變性病
- 9 憂鬱症、自殺
- 10 腸胃炎、胃潰瘍

以上疾病可以預防 因為自己覺醒後自然自癒



面對社會上籠罩在一片所謂『黑心食品，有毒食品』等等的陰影之下...  
我們今後要如何應對？



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

69

# 健康飲食原則-1

- 粗食
- 輕食
- 慢食
- 雜食
- 悅食...吃對了! 就不容易生病(感冒)
- 子曰:食不語...噎住

## 健康飲食原則-2

- 多食用高纖維食物：如全穀類(糙米、粗麥類)，及未加工的五豆類、水果、蔬菜等。高纖可避免血糖急遽上升，藉以穩定血糖濃度。
- 煮菜可用少量植物油(沙拉油、黃豆油、花生油、玉米油等)，少吃動物油(豬油、牛油、奶油等)以及豬皮、雞皮、鴨皮等含油脂高的食物。



素食者  
多吃  
鮮豆類



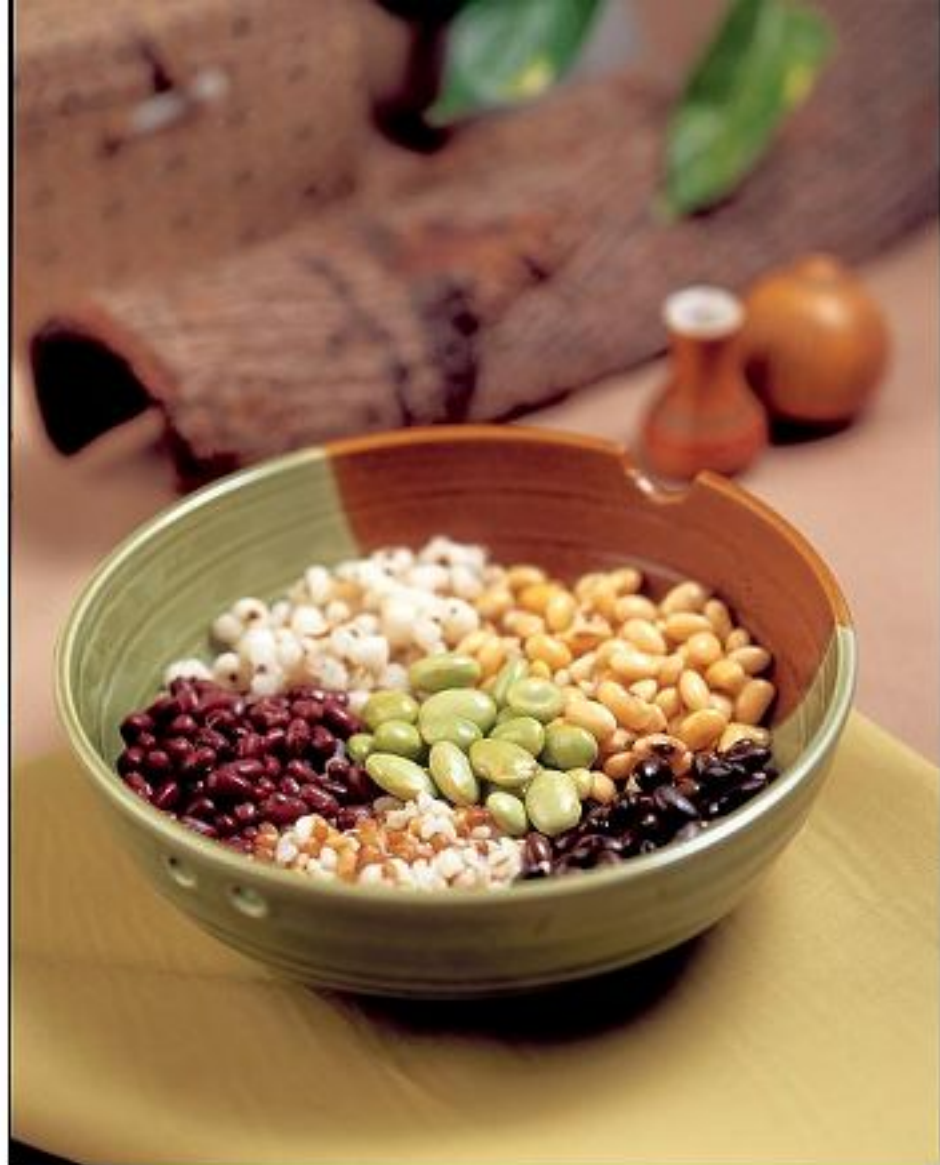
2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

72

# 益肺 固腎飯<sup>...43</sup>

效能：  
增強免疫力



# 健康飲食原則-3

- 飲食宜清淡，不宜太鹹，少吃膽固醇的食物。如內臟(豬腦、肝、腰花)蟹黃、蝦卵、魚卵。
- 儘量避免含糖食物，嗜甜可利用少許糖精代替甜味。
- 避免加工或醃製食物（蜜餞、醬菜）烹調方式應避免油炸、油炒、油酥食物，改用燉、清蒸、水煮、涼拌的方式。



蕭堯家十分好米飯 ... 想吃?  
自己煮吧!





2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

76

# 健康飲食原則-4

- 定時定量，少量多餐的原則，避免腸胃暴起暴落，我~每天分爲四到六餐。
- 均衡飲食，適量攝取穀豆麥類爲主食、蔬果類、植物性油脂類；少吃奶類和魚肉蛋類。



# 健康飲食原則 -5

- 利用低熱量食物滿足慾望：如燙青菜、臺灣蕃茄、洋蔥、去油蔬菜湯、無糖之仙草、愛玉、洋菜凍、銀耳湯等，因熱量較低，若覺嘴饞，可選用之，善待體內消化器官。

(特別是慢性病患者)

# 紫色奇蹟 45頁



# 健康飲食原則 -6

- 少量飲酒：即使應酬，也須適量白酒(適量指每週1~2次，每次可飲份量：例如，啤酒為250~500c.c.，白酒則是40~80c.c.)並且切記，不可空腹喝酒，以免低血糖發生。
  - 肥胖是不是福態? 但是要保持理想體重。



# 我以逍遙水代替迷人酒



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

81

# 我的健康金字塔

穀豆麥蔬果 體操有氧運動



# 預防疾病三部

飲食均衡

能消化

生活自由

有約束

觀念安心

守中道



吃飯皇帝大

先從早餐開始補充胡蘿蔔素



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

84



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

85

# 女性朋友可以參考 避免痛痛喔！！

- 黑糖紅豆花生薏苳粥：
- +溫熱蔬果
- 平時就以黑糖代替精緻砂糖，不但可以減少熱量 也可增強體力



# 花生薏苡粥

請參閱  
99頁



# 應善用當季食物養護身體



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

88



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向



養生粥 綠豆高粱地瓜南瓜冬瓜+鹽 97頁



- 消除熱氣的食物之一



- 預防便秘的食物之一



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

92



# 十大癌症死亡原因中

- 與飲食有密切關連的癌症有如：
- 肝癌、大腸直腸癌、胃癌、乳癌、口腔癌、攝護腺癌及胰臟癌等。
- 因此改變個人的飲食原則...
- 均衡的飲食是癌症預防的第一步。

- 能消化?
- 外食危機?



- 知道怎麼做?





- 色素 糖精 奶油？



會吃  
就要會  
消化

97頁





2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

98



要知道她拿什麼煮給您吃！！



# 致癌的因素

飲食不當

55%

抽煙過多

15%

酒精中毒

15%

病毒感染

5%

職業傷害

5%

無知憂鬱

5%

2006 Report

問:這幾年來您怎麼吃?

再問:未來的您想要怎麼過?

- 今天早餐吃了些什麼?
- 今天您喝了多少溫開水?
- 今天開始全面重新檢討:
- 寫下一週飲食自我評估?





2010/4/2

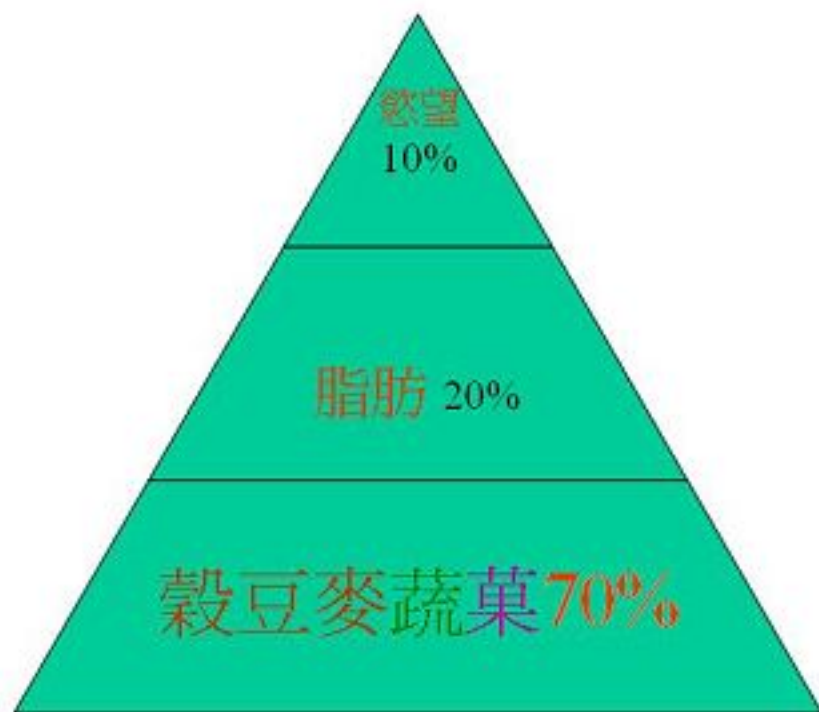
蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

102

# 多元化 新鮮 原味

- 血氧平衡論：消化能力
- 喝水的藝術：200cc/60分

# 蕭堯金三角均衡食物論：





# 蕭堯論點: 3 不 5 食

- 少熱量少脂肪多膳食纖維~是避免發生癌症的第一步
- 許多和我曾經討論過的飲食因素中，最爲突出的是脂肪消費量與大腸直腸癌、乳癌及攝護腺癌之間的關係。
- 一般人也都知道攝取過量的脂肪，會導致肥胖與心臟病；但是 ...
- 不缺水 不熬夜 不與肉爭鋒
- 穀豆麥蔬果

秋冬常飲金吉茶  
感冒不會找上您  
33頁



# 早餐最重要

- 不吃早餐衰退老化很快ㄟ！
- 除了依照醫院醫師的用藥指示之外，以下這些早餐請參考食用，應有助益我們的脾胃消化系統進而補強肝膽及腎臟系統。延緩老化 增強免疫能力 早餐一定要吃！



# 蕭堯家早餐：



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

108

# 活力健康早餐10種配套-1

- 第一組：(1)黃豆、糙米+黑芝麻(2)；黃豆、薏苡+黑芝麻=>均可搭配蘋果、芹菜。
- 第二組：(1)紅豆、黑糯米(2)紅豆、高粱米=>均可搭配蕃石榴、香蕉+木瓜。
- 第三組：(1)綠豆、小薏苡(2)綠豆、小米=>均可搭配洋葱、台灣山藥。

# 第一天：

- 黃豆+糙米+燕麥+  
搭配：蘋果+芹菜 &
- 配合~綜合蔬菜半斤



# 黃豆+糙米+燕麥+蘋果



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

111



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

112

## 第二天：

- 綠豆+小米+ 大薏苳  
搭配：木瓜+山藥&
- 配合~綜合蔬菜半斤



# 綠豆+小米+木瓜+山藥



## 第三天：

- 紅豆+黑糯米+小麥  
搭配：蕃石榴+香蕉&
- 配合~綜合蔬菜半斤



# 紅豆+小麥+香蕉+黑糯米



2010/4/2

薈僇用心來開講  
跨越時代的健康新方向

116



## 第四天：

- 黑豆+黑芝麻+黑麥  
搭配：鳳梨+白蘿蔔&
- 配合~綜合蔬菜半斤

# 黑豆+黑芝麻+黑麥+鳳梨



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

118

## 第五天：

- 白豆+蕎麥+小薏苳  
搭配：火龍果+奇異果&
- 配合~綜合蔬菜半斤



# 白豆+蕎麥+糙薏苳+奇異果



## 第六天

- 紫色奇蹟加料+三生果  
= 奇異果+火龍果+蘋果
- 搭配: 梨子+白木耳+酪梨  
& 配合~綜合蔬菜半斤

紫色奇蹟：  
補氣益肺 滋腎強  
精保元 強健脾腎；  
食材：  
芋頭＋北縣紫山藥  
＋香菇＋蓮子＋  
荸薺＋糙米

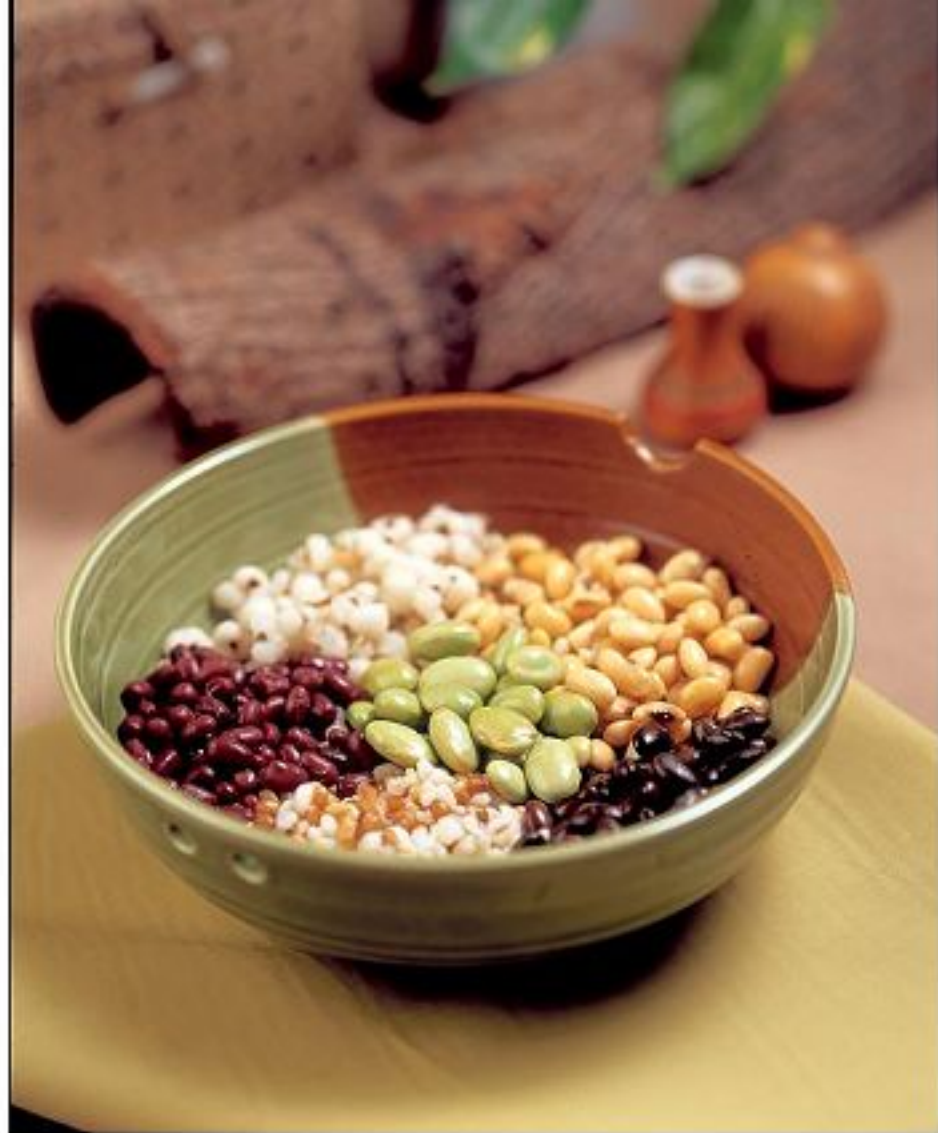




## 第七天

- 益肺固腎飯 + 紫米、燕麥、蕎麥、小米+糙米 = 煮成十分好米飯
- 搭配: 鮮檸檬 & 海菜芽
- 配合~綜合蔬菜半斤

益肺顧腎  
飯  
43頁



## 活力健康早餐10種配套-2

- 第四組：(1)黑豆、糙米+黑芝麻(2)黑豆、蕎麥+黑芝麻=>均可搭配鳳梨、白蘿蔔。
- 第五組：(1)白豆、燕麥(2)白豆、在來米+黑芝麻=>均可搭配火龍果、奇異果。
- 煮成粥食：可補償體力與增加細胞活力。



# 促進消化預防疾病新吃法： 腸道暢通為第一要

- 什錦蔬菜湯：
- 四季果蔬菜飯：
- 每天要吃35種以上的雜糧與新鮮食物：

# 山藥香菇湯

79頁



## 更年青飲食要領：

- 青、紅、黃、白、黑，各類自然食物中天然荷爾蒙來源
- 男女都會有 更年輕
- 更年青健康脾胃的養生膳食：
- 請參考食用蕭堯7日健康法書中
- 39道健康食譜 -----之 63 頁



# 簡樸生活7-好運動

- 新世紀的趨勢
- 現代人
- 健康的潮流
- 定義：7-Well

# 7 – Well

Change Your Brain , Change Your Life

命好不如習慣好 ， 現代人7-好運動

# 以尖端的神經心理學觀點

- 平日培養七種良好的生活模式
- 重塑大腦心智功能
- 穩定情緒，因應壓力
- 改變命運，創造新生活



# 第 1 好 E-Well

- 吃得好 E-Well
- 壓力大時 ~ 趣散步 去求學 ...
- 多吃新鮮類食物 ( 喝溫水 )
- 減少進食(非天然食物)的份量
- 每天吃十種以上不同蔬菜水果
- 煮一斤甜紅豆來吃吃
- 少咖啡因、少尼古丁

## 第 2 好 Well

- 睡得好 Sleep Well
- 睡前避免宵夜或服用咖啡因飲料
- 進行15分鐘腹式呼吸或體操放鬆練習
- 每日睡眠7至9小時
- 失眠兩週以上要尋求專業協助
- 補充有助益睡眠的食物 例如：香蕉 熱豆漿 ...



跨越時代的健康新方向



## 第 3 好 Well

- 運動適當足夠
- 找出最適合自己的運動方式
- 每週至少三次有氧體操，每次30分鐘
- 壓力大時增加運動量
- 到戶外散步
- 試試 逍遙功 七式

# 常常戶外 接近大自然





2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

137



## 第 4 好 Well

- 與人為善 Love Well
- 常於提供正向人際經驗者為友
- 與知己分享心中的感受
- 維持並保護彼此互信的關係
- 學習處理人際衝突或人際關係的困難
- 助人為樂、設法找機會幫助弱勢族群



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

139

## 第 5 好 Well

- 忘我的嗜好 Play Well
- 選擇具建設性之休閒活動
- 試圖在嗜好或活動中忘我
- 從事不同的活動以提昇自我價值





2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

141

## 第 6 好 Well

- 樂於工作 Work Well
- 工作量力而為，盡力而為
- 讓工作與興趣、能力及人格特質相符
- 必要時請人幫忙
- 工作每90分鐘為一階段要休息15分鐘
- 起身走動或進行15分鐘腹式呼吸

# 學習 分享



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

143



## 第 7 好 Well

- 心靈安適 Mentality Well
- 盡人事、聽天命、隨意而安
- 建立一座儲存美好時光的記憶倉庫
- 養成閱讀經典與哲學文集
- 背誦寧靜短文或宗教禱告

盡人事、聽天命、隨意而安  
建立一座儲存您我美好時光的記憶倉庫



2010/4/2

蕭堯用心來開講  
跨越時代的健康新方向

145

敬請指教 並 祝福您們健康平安

蕭堯健康大學部落格

<http://blog.xuite.net/abs9518/healthy>

週一至週六上午11:00~12:30收聽  
警察廣播電台 全國長青網 蕭堯來開講 節目

<http://www.prs.gov.tw/program>