



家訊

出版：基督教宣道會香港區聯會 尖沙咀柯士甸路22-26A號好兆年行地下上層1號舖
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk

吃得「高清」，活得「有形」



●張永信牧師

自從三聚氰胺事件後，我們對於進入自己體內的食物，都提高了警覺，恐怕把有害的東西送入體內。不過，我們對於日常送進體內的食物，是否吃得「高清」（即對之有充分的了解，知道其對身體的作用），以至食得其樂呢？

翻開報章不難看到這類廣告：「食即瘦，您任食唔肥，3日減磅」、「消臃丸，4日見腰，全身靚絕」、「推散『陳年』黑眼圈，7日見效」……不少香港人常常忽略活得「有形」（即建立一個健康的生活模式），只知道使用保健食品或營養補充劑，期望極速瘦身、排毒和保健，這是本末倒置的現象，也是對保健食品或營養補充劑過度「迷信」的表現；另一方面，在常日的飲食上也大多以方便為主，缺乏對健康飲食的知識。

飲食與神的關係

回想作為被神揀選的民族——猶太人，在飲食上也要與世俗人有分別，意思是說，分別為聖的原則是深入到生活的每一個層面。包括在選擇食物和飲食習慣上（利十一1-47），例如不能吃帶血的肉類，因為血代表了生命（利十七10-16），人要尊重各種生命，儘管是動物畜牲，牠們亦是神所造的。尊重生命便是尊重神。由此可見，飲食有重大的神學意義，其反映了人與神的關係。

到了耶穌的時代，猶太教有關食物分為禮儀上潔淨與不潔淨的規條被耶穌破除了（可七14-23）。新約教會大體上跟隨耶穌的教導，強調的不是食物的潔淨與否，而是對厚賜食物的主的尊重和感恩（徒十9-16）。按此了解，基督徒要珍惜食物，負責任地進食，這是對厚賜食物的神的一種尊重和感恩的回應。

禁果與食慾

回想在創世時，神所造的一切都是美好，祂創造食物給人類享用，伊甸園中各類的蔬果，都可以隨意享用，唯獨有一禁果例外，人類的始祖亞當必須自控，不為禁果所動。可惜亞當禁耐不住，犯了彌天大罪（創二16-17，三1-6）。

自從人墮落後，因著罪性的影響，我們的自控能力比亞當更糟糕。時至今日，食慾的問題，對我們仍然是一大挑戰。有人說，好吃的東西多是不健康的。好吃的東西大概是指一些經過處理而達至「香口」的食品。似乎享受食物與維持健康二者難於兩全其美。不過，在食物愈來愈容易

被污染的環境下，能夠安心地進食也絕對是一種享受。再者，只顧美食而無視其後果，無疑是犯了舊約以掃的毛病：貪吃紅豆湯而賣了長子名分給雅各，結果失去長子應有的祝福（創二十五27-34）。

保健食品與真健康

有些人滿以為吃一些保健食品便能帶來健康，實屬無知。誠然，以保健食品作為食物補充劑（dietary supplement），是能夠在短時間內有補充身體某方面元素的缺乏，預防身體變差、健康出現嚴重問題的功效。例如一位中年弟兄，在身體檢查中突然發現骨質疏鬆，醫生的處方是每天要服食含高鈣質藥片，以應燃眉之急。舉一反三，保健食品的確有其應急的效用。

我們留意，神創造人身體的機能固然是有高度的自動調節的機能，大部分多餘的物質都會被排送到體外。然而，這也是有限度的，再加上人有時會患病和機能老化；故此，偏食、暴飲暴食、食無定時及愛吃零食等不良習慣，或多或少都對身體帶來不良的影響。同樣，人若長期或是過量地服用某些保健食品，有可能導致身體失衡，衍生併發問題，正是顧此失彼，反為不妙。長期服用保健食品務要有醫生或營養師的指導，定期檢查監察實況，才不致弄巧反拙（例如最近發現過量的維他命A及D對身體是有害的，甚至縮短人的壽命）。其實更重要的，是養成良好的飲食習慣，定時及均衡進食，才是最佳的保健之道。故此，在考慮進食保健食品時，倒不如把防線推前一步，從飲食、運動、休息和心境四方面建立一個健康的生活模式，以收真正未雨綢繆之效。

吃對了便是吃得健康

所謂吃得其所，是要吃有營養的食物及均衡地進食。食物提供給人蛋白質、碳水化合物及脂肪。蛋白質分解成不同的氨基酸（amino acids），碳水化合物分解成糖分（polysaccharides），脂肪分解成脂肪酸（fatty acids）。以上三類物質都含高能量，它們提供人體每天因活動所需要消耗的能量。除了給予能量外，它們都有個別重要的角色，例如氨基酸是人體製造及修補肌肉的元素；糖存在於人的血液中，而血糖成分在影響人每天的活動素質；脂肪酸是維持細胞壁必備的。除了以上三類能量物之外，還有各種維生素（vitamins）和礦物質

（minerals），它們都是維持人體機能正常運作的必需品。總的來說，以上的東西都以正常水平存在於人體內以達至平衡，這便是我們要留意飲食的背後原因。

由勞動變成運動

不要忘記神造人時，人本是在一個美麗的園子裡活動。當人墮落後，人要在田裡勞碌工作地生活。由此可見，人的身體是需要適量的勞動。運動的作用有很多方面，如果你過量進食，使身體內有過多的能量物，這些能量物便會儲存起來，成為脂肪，使人變胖。運動能消耗多餘的能量物，是減肥的最佳方法。再者，運動使身體的新陳代謝加速，有利於排毒，提高免疫能力，建造肌肉及提高體能等。運動後能分泌一種使人歡愉的激素安多芬（endorphin）。自從我們的社會由農業變成工業後，人的勞動大大地減少了，運動量不足的現代人，更須要有紀律地為自己製造運動的空間，使身體機能維持正常。

由禁食到安息

猶太人有定期的禁食，在禁食的日子，人停了工作，把日常的活動減少。只飲清水而不進食，目的是全人專注於心靈的滋潤。按此了解，人需要休息，因為休息能夠使身體各機能慢下來，修補因活動過勞而帶來的損壞，並且專注於「排毒」，否則人便會顯得「殘」了。休息不足使人食慾不振，生活質素下降，甚至會影響心情，引來情緒低落。人的心靈與身體是一個整體，彼此影響。身體休息帶來心靈舒暢。學習享受主的同在，常常靠主喜樂，在主的言語中得著肯定和安慰，心情開朗，心力增強，有動力過有紀律的生活，有效地操練飲食和運動之道。不少人暴飲暴食，是要藉著放縱食慾，以滿足內心的空虛。故此，心靈充實，便不用以其他的方法補償。身體與心靈是緊扣在一起的，把甚麼食物送進我們的體內是重要的，注意飲食是對我們的身體負責任，讓我們在守護自己的身體上作神的好管家。

小心飲食乃當務之急

有醫生說，人類最重要的財產，便是身體的自我治療能力。這是神給予人的內在的救生本能。如果我們能生活得健康，尤其是在飲食上多加留意，我們那強而有力的免疫能力便是最佳的保障，至於吃些甚麼補品和保健食品也變得無關重要了。

現今的猶太人仍然注重飲食，他們有食物潔淨之禮，以肯定進入體內的東西不致污染人的身體。猶太人相信，一旦食物進入體內，便是身體的一部分，故要小心進食。活在一個被污染的地球，把不良的東西吃進體內看來在所難免。聖經卻清楚教導信徒要把身子好好地守護著。看來，在這時代小心飲食，留意身體健康成了當務之急！

（作者為區聯會培訓及研究主任）