

梅小珍 / March 17, 2016 03:19PM

[輕延壽法助養生](#) [遵循三要領](#) [多吃綠藻與蔬果](#)

口感入味又外型美觀的現代食品，被美食愛好者捧為「非吃不可」的美食，然這些人工添加物堆砌出來的食物，卻會造成身體負擔，經年累月下來，身體對不良飲食習慣的反撲，就是各種疾病纏身。

依據3月1日早安健康網站報導提及，二次大戰前後，日本飲食文化研究家櫻澤如一主張之延壽飲食法 (Macrobiotic diet) 又被重提及重獲重視，建議回歸以豆類、糙米與綠藻的飲食模式，管控肉類攝取，並多多食用當季食材，用最自然的方式找到健康。日本輕延壽飲食減肥術專家、料理研究家中美惠建議，不必日日辛苦配合延壽飲食法，可採取一週一次或一個月一次的方式，攝取延壽食材，再慢慢拉長時間，讓身體適應回歸自然的生活腳步。輕延壽飲食法三要領為：「身土不二」 - 食用當季新鮮食材，例如夏季吃西瓜，冬季吃柑橘類，順應季節交替吃本土生產的食物；「一物全體」 - 將食物「整個吃下去」，不挑揀部位，例如帶皮蔬菜、小球藻(綠藻)、堅果．．．等；「陰陽調和」 - 意指夏季食用蔬菜、綠藻．．．等陰性食材，讓身體冷卻，冬季食用糙米、穀類、肉、蛋．．．等讓身體溫暖的陽性食材。

實行輕延壽飲食法時，除了多食用當季食材、適當攝取豆類、綠藻、蔬果外，選用調味品時亦應管控品質適量添加，平日以富含維生素B群及多種礦物質的糙米取代白米，並養成每日喝一碗不含人工添加物的味噌湯助消化，也可訂定每週一日無肉日，減輕身體負擔。

[img]https://scontent-tpe1-1.xx.fbcdn.net/hphotos-xaf1/t31.0-8/11136234_1806907852866691_4264833180705232004_o.jpg[/img]
