



## 食佢健康

咱臺灣人若見面，上捷用來相借問的一句話就是「食飽未」，可見食對咱人來講是佻爾仔重要。

以早，咱人逐口灶家己煮食的較濟，若準臨時有人客來，抑是有當時仔出去較遠的所在，袂赴趕轉去厝裡，才會踎外口食。無親像這馬，無論查埔查某，真濟人攏是食頭路人，致使袂少人是規家伙仔攏咧食外口，咱臺灣煞成做『小吃』的王國，嘛因為遮的『小吃』，吸引袂少的觀光客來臺灣觀光佢消費。

講著食，除了基本的衛生條件以外，予人食了安心、有安全才是上蓋重要的。自 1979 年，臺灣發生米糠油事件了後，經過假酒、烏心油、烏心食品，一直到最近濟濟不良的飲料問題，咱的政府單位猶是無感受著食物安全的嚴重性，無好好來重視這個問題，才會造成這幾年來相連繼發生佢「食」有關的重大問題。比論食用油事件、問題食品佢飲料內面農藥超標等等。進前有調查發現，臺灣人洗腰子佢著癌症的人口比例是世界第一的，這和咱食的物件敢無關係咧？

前幾年，日本有一位食品專家號做安倍司。當伊佇咧慶祝佢查某团的生日的時，看佢兜的人咧欲食一款當時足時行的肉丸仔，當場共個阻擋，講彼是無健康的，而且閣現場表演彼款丸仔是按怎製造的。自按呢開始，伊放棄待遇真好的頭路，專心去宣揚按怎食較健康，叫人著愛食自然的食物，莫食製造出來的食品。有人講：「食予死，較贏死無食。」講是誠輕鬆啦，聽候有一日，伊家己著癌症的時陣就知艱苦矣。

「食食物，毋通食食品」，是食予健康的基本原則。有一句華語的廣告詞講『自然就是美』，共這提來講食的方面嘛是真合軀的。簡單講就是：食著時，食會省錢的菜蔬佢果子，彼才是愈食愈健康的好辦法啦！有一位真有名的總舖師，伊捌講過一句名言：「好食的食品無健康，健康的食物無好食」。就是咧講，上自然的物件才是『五星級』的健康食品啦。

作者：陳憲國

### ☆詞彙學習☆

【上捷用】siōng tsiāp-iōng：最常用。

【相借問】sio-tsioh-m̄ng：打招呼。

【咱人】lán-lâng：指臺灣人的自稱。

【逐口灶】tāk kháu-tsau：每個家庭。

【有當時仔】ū-tang-sī-á：偶爾、有時候。

【食外口】tsiāh-guā-kháu：為外食之同義詞。

【合軀】hah-su：貼切、合適。

【五星級】：實指「有省錢」(ū-síng-tsīnn)，取「五星級」華語諧音。