



食食

定定聽著人講：「食飯皇帝大。」有人可能會共解說講咧食飯是若皇帝過大，毋過我想應該嘛是咧講食飯是佢仔爾重要的代誌！

少年時代咧食頭路的時陣，佢某一間公營的農產公司有合作的關係，佢有生產菜蔬佢果子。會記得有一位主管共我講過一寡話，到這陣我猶記牢牢。伊講：「當著時的菜蔬佢果子，食著比較較安全。彼當陣的生產成本嘛上蓋低，所以價數比較較俗。」伊的結論就是：無論啥物時陣，買著時閣較俗的菜蔬佢果子就著啦！食物的安全當然對咱人身體的健康有相當的關係。

2003年初，出名的神經外科醫師許達夫先生，因為長期勞苦的醫療工作、無健康的食食佢無啥好的日常生活習慣，煞去致著大腸癌。伊本人是神經外科的西醫，煞拒絕台大病院外科手術佢繼落來的化療醫治，家己利用自然療法佢幌手的運動，改變家己的食食佢生活習慣，治好家己嚴重的病症。恢復健康以後，伊那做醫生替人治病，那咧推廣自然的醫療法。

20 外年前，有一位桃園出身的科技界少年頭家羅文輝先生，佇臺北咧拚事業，算是誠成功，年收入有七、八百萬。毋過當當伊聽著家己的老爸，因為少年時代四界去做散工，定定咧替人淳農藥，久來煞致著重病，肝硬化已經真嚴重，若照醫生的診斷，閣活大概無佢久矣。伊看毋是勢，隨共事業放掉，轉去佢故鄉學習經營有機農場，想欲來改善佢老爸的食食。伊的這片孝心佢拍拚，予佢老爸的身體查查仔恢復健康。後來，閣加活十五年。嘛予伊家己這陣有真健康的身體、有機農產品的事業佢滿面的笑容。

捌聽過醫界的專家按呢講過，有關咱人的健康，食食方面大概佔 25%，日常的生活習慣嘛佔 25%，另外佇心理佢精神方面大約佔 50%。食食雖罔干焦佔 25%，毋過這方面若去失誤著，就會全部去了了矣。

咱臺灣食食的安全已經引起全民的重視，自大統、頂新佢味全等公司的食用油攏齊出問題，引起真濟消費者的驚惶。對咱人日常生活上蓋重要的食食的安全問題，政府當局應該著愛緊提出有效的管理辦法，若無毋但會引起人民的不安，嘛會影響咱臺灣經濟的發展。

作者：陳憲國

☆詞彙學習☆

【食食】tsiah-sit：飲食

【記牢牢】kì-tiâu-tiâu：牢記在心

【著時】tiòh-sî：當季的

【菜蔬】tshài-se：蔬菜

【果子】kué-tsí/ké-tsí：水果

【致著】tì-tiòh：罹患

【淳】phū：噴撒液體或粉狀物

【久來】kú--lâi：久而久之

【幌手】hàinn-tshiú：甩手

【那.....那.....】ná.....ná.....：一面.....一面.....

【雖罔】sui-bóng：雖然

【若無】nā -bô：否則