

飲食篇——飲食的度

人們常說過猶不及，而飲食中的平衡與度也可以這麼來評價——過猶不及。

一、飲食不必精細，適合且營養均衡就好

《老老恒言》雲：食取稱意，衣取適體，即是養生之妙藥。意思是穿衣和吃飯不是只有貴重才對身體有益，而是適合自己身體的才是長壽養生的妙藥。

瘦弱跟肥胖的人他們的食譜絕不會是一樣的。隨著年紀增長，身體的內外變化，老人長久的口味也會發生改變，通常是逐漸的傾向於清淡，應該選擇一些清淡、高纖維的蔬果食物，所以飲食均衡不是絕對的平均而是根據每個人自身的身體狀況而定，在老人面前更應該注意飲食營養均衡的度。

二、進食時間的度

不要太餓時才吃飯，應在還沒有感到太饑餓時進食，這樣可以養脾；同時，不要吃得太飽，沒有太多的食物加重脾的負擔，這樣可養氣。

三、烹飪食物的度

在烹飪過程中，到底煮到什麼程度才能即美味又營養這也是很有學問的，對於老人來說，借助烹飪將食物煮爛，脾胃才易於磨運，向身體輸送的營養才充足。老年人牙齒已不如從前那樣堅固，同時胃腸功能也大大地削弱了，惟一能加強胃腸對食物消化吸收的方法便是烹煮。但是，市場賣的果脯之類的食品，為了使其快速醃制，加入了硝石，口感上雖然軟爛了，但可能會削弱胃氣。

所以老年人的食物不是是煮得越熟爛越好，現代醫學研究表明，糜爛的食物不需要用力長時間咀嚼就可以咽下，長此以往，就會導致口腔分泌唾液減少，胃腸蠕動變慢，反而使胃腸消化功能削弱了。所以老人飲食應軟硬適度，既不能吃過於堅硬的食物，也不宜吃過於糜爛的食物。

無論老人的牙齒好不好，都應該用牙齒或牙床來咀嚼食物。不僅可以鍛煉牙齒和牙床，使牙齒堅固；還可以通過經常咀嚼促進唾液分泌，有助於保持胃腸本身的消化功能，延緩衰老。

四、飲食中冷熱的度，指的是食物的溫度和性質的度

過熱的食物傷骨，過冷的食物傷肺。冷熱的標準是，熱不要燙到嘴唇，冷別冰到牙齒。如果冷熱食物都要吃，應該先熱後冷。據調查，有些人非常喜歡喝滾燙的湯，正是這一不科學的飲食習慣，造成了食道癌高發。過冷的食物同樣對健康不利，常見的如對牙齒的刺激，對胃腸的刺激等。

食物冷熱的另一方面即是指食物性質的冷與熱。如冬季寒冷，應吃溫熱的食物；夏季雖炎熱，但有陰氣在體內，所以夏天吃熱一點的，讓身體微微出點汗是件好事。古人講，夏天不出汗，秋天容易得風症之病。而對於老年人來說，就算是夏天，依然不宜進食過於寒涼的食物，以免損傷脾胃，出現腹痛、腹瀉而這些小症狀對於老年人來說有時候甚至是危及生命的。

我國是酒的故鄉，也是酒文化的發源地，飲酒也有許多學問，適量飲酒，但不要在黃昏後飲酒，應該在午後飲用，在吃完午飯後飲酒，借酒來疏通血脈。

綜上可以看出，飲食的度是一門學問。所謂“過猶不及”都是對人們在要不要掌握平衡時一種警告，而絕不是冷天吃熱的，熱天吃涼的那麼簡單。學會飲食中的度太重要了。