

# 吃營養午餐時的先後次序對健康之影響

「噹！噹！噹！」當美妙的鐘聲響起，一陣陣飯菜香撲鼻而來，飢腸轆轆的同學們無不動作迅速地拿起餐盤準備大吃一頓；經過上一期老師介紹的酸性及鹼性食物，同學們了解了要攝食不同種類的食物，讓我們的身體能達到偏鹼性的狀態，但是老師發現同學們不管三七二十一就將盤中的食物統統塞進嘴巴時，老師忍不住想要告訴你們吃東西的先後次序也是很重要的哦！

因為我們要先將口腔轉成鹼性，好讓澱粉類（例如米飯）的食物易消化，所以在吃午餐時可先攝取芽菜、蔬菜類，這樣既容易消化，又能夠將口腔立即轉化成鹼性；之後再吃飯或麵，細嚼慢嚥，透過澱粉酵素（酵素的一種）把澱粉分解成雙糖，進入我們的胃，這個原則要把握好。

另外，因為我們的消化液有固定的量，所以如果同學們一開始未用餐就先喝湯，會把我們的消化液稀釋掉，如此一來，接下來進入胃的食物，當然就會消化不良囉！所以我們在飯前最好不要喝大量的湯或開水。了解了用餐時對食物選擇的先後次序後，老師相信同學們吃午餐時就可以吃得又營養又健康了。

## 知識小學堂

- ( ) 1.吃午餐時，各類的食物都要吃，以保持均衡的營養。
- ( ) 2.用餐前最好不要先喝湯或開水，以免消化不良。
- ( ) 3.用餐時，應該要先吃自己喜歡的食物，不喜歡的可以不要吃。
- ( ) 4.用餐時，可以先吃肉類，比較有營養。
- ( ) 5.用餐時，如果細嚼慢嚥，可以促進消化。