

03 食佢補

陳憲國

俗語講：「食飯皇帝大」、「趕人生，趕人死，趕人食飯無情理」佢「先顧腹肚，才顧佛祖」，這攞是咧講「食」對咱人是誠重要的。腹肚若顧袂飽，賸的就攞免講矣。

早一站仔，誠時行「一九九食甲飽」的自助餐。這款仔美國 講是『buffet』，抑是講『All you can eat.』。照講應該是「據在你食」較合理，並無一定限制著愛「食甲飽」啊！

毋過俗語嘛講「食暎無分寸」，食有夠飽無是真僣得講的，嘛真歹攞節的。若照咱人的想法，想講橫直加食也無加錢啊，加食是加趁的，所以講「食甲飽」定著會食了傷過飽。

有一擺去中央研究院聽醫學博士許重義先生的演講，主題是欲按怎防止「老化」。伊講咱人食物件了後，DNA加減攞會受著損害，著愛閣修補。食愈濟著愛修補愈濟，修補愈濟人就愈緊老化。所以伊共人建議講，若無想欲遐爾緊老化，上蓋重要的就是「莫食傷濟」，食甲七、八分飽就有夠。

另外，若講著食補，咱俗語有咧講「立冬補冬、有錢的補喙空，無錢的補齒縫」。食補的心理若親像是DNA全款，早就牢仔咱的頭殼

內矣。講啥物「食啥補啥」、「有病治病，無病補身體」，敢有影是按呢？敢真正食血會補血、食腦會補腦？醫學專家叫人毋通烏白補，補無好勢是會加補加艱苦的。

會記得三、四十年前，蘋果攏是進口的，價數是貴參參，一粒就愛規百箍。遐爾仔貴，普通時仔真少人會家己買來食，攏是去病院探病人的時，買去做伴手的。講食蘋果對身體誠補，食著病就會較緊好起來。到甲蘋果開放進口了後，價數加足俗矣，就真少人閣再紮蘋果去探病人矣。敢講以前的蘋果較補，這陣的就無補？當然嘛毋是按呢，是因為彼當陣蘋果稀罕閣貴，是一款「少就貴、貴就補」的想法。這陣蘋果加足俗矣，就無啥補矣。

逐家攏知影，世界的人口愈來愈濟，毋過地球的資源是有限的。逐家嘛智覺著咱干焦一粒地球，著愛緊來做環保佻生態的保育，才袂影響著咱佻後代的囡囡孫孫。咱若共這個觀念用佇咱生活上食佻補的方面，莫討債、莫食傷濟，無需要烏白去食遐有的無的補，咱的身體會較好嘛無定著。