

## 伊文克服饮食恐惧之路

高速公路上，一辆载货车呼啸而过。两样东西落在地上，刚好落在伊文的脚边，伊文动作利落地拾起来，是两张宣传单。伊文随意的看了一下，其中一张宣传单上写着大大的几个字：“吃得营养，吃得均衡”，另外一张是营养生活营的参加表格。伊文把宣传单收进背包，打算回到家后再仔细查看宣传单上的资料。

伊文刚回到家，弟弟凯文就很开心地冲上来，一边叫着姐姐一边拉着伊文去餐厅。原来是妈妈烹饪了新的菜肴，要他们两姐弟试吃给意见。妈妈煮的是以蔬菜为主的菜肴，伊文看了就皱起眉头，因为她最讨厌的食物就是蔬菜。凯文在一边欢呼，因为他和伊文相反，最爱吃蔬菜，而且不挑食，所以长得又壮又高。相反的，因为伊文挑食得很，所以长得瘦小，弟弟都快要高过她了。

伊文以前并不排斥蔬菜，但是因为发生了一件事才让她如此厌恶蔬菜。两年前，伊文因为品行和学习好，所以老师都很喜欢她，也因此被班上几位同学妒忌。这几位同学开始欺负伊文，每天变着不同的把戏来戏弄她，最严重的一次是在午休时把蔬菜塞满伊文的嘴巴，就算伊文呕吐也不以为意。伊文也不敢反抗，因为这些学生是学校里出名的恶霸，最后她只有选择转校来避过这些欺凌，但是也因为这件事，让她讨厌上了蔬菜。

伊文一回到房间就从背包里拿出宣传单，认真的看了起来。伊文深知自己不能再如此挑食，尤其蔬菜是很有营养的食物，她更加要克服厌恶蔬菜的阴影。伊文决定参加这个营养生活营，二话不说的在参加表格上填上自己的资料，决定明天就去报名。做了这个决定，伊文暗暗在心里发誓，不管多难，她一定要勇敢的跨过去。

一周后，伊文正式去营养生活营报道。刚抵达中心，就已经有很多同学在那里等候了，伊文怀着又期待又胆怯的心情开始了第一堂课。开课前，老师先让同学们自我介绍，说说自己参加这个生活营的原因。伊文如实告诉大家自己来参加生活营的原因，是为了克服对蔬菜的恐惧，还有希望可以认识不同的食物种类和好处。

第一堂课，伊文学到“纳豆”这个食物。纳豆是日本常见的传统发酵食物，气味浓烈，带黏性。除了保有黄豆的营养价值外，还富含维生素K，甚至大大提高了蛋白质的消化吸收率，日本人食用纳豆至今已超过一千多年的历史了！接下来的课，老师也给大家一个功课-吃苦瓜，再把感想写下来，把报告交给老师。伊文也从中学到了苦瓜的种类，有白玉苦瓜、苹果苦瓜、翠玉苦瓜、粉青苦瓜、大青苦瓜和山苦瓜。白玉苦瓜是人们深爱的一种，因为它的苦量比较低，苹果苦瓜在马来西亚则是比较少见的品种。大青苦瓜是最普遍和常见的苦瓜，而山苦瓜的苦味最重，加工烘干后，居然能用来泡茶！

在经历了几堂课后，伊文已经可以接受很多蔬菜，尤其是她最讨厌的灯笼椒，因为她在课堂上认识了不同颜色的灯笼椒和它们的好处。伊文从中学到，黄色或红色的灯笼椒未成熟前，都经历过青色的青春时期。在幼果时期被采收食用的灯笼椒是青色的，也叫做青椒。而成熟的果实则会因茄红素或类酮素增强而转换为红色或橙红色。一般转色的过程会花上两至三周的时间。不同颜色的灯笼椒有着不同的益处，比如黄椒热量较低，富含类黄酮成分，可以降低胆固醇，预防心血管疾病。

以前的伊文对食物很挑食，尤其对蔬菜更加有恐惧症。经过这个生活营，她终于克服了对蔬菜的恐惧，开始可以接受食用不同种类的蔬菜，因为她深知不同的蔬菜可以提供给身体不同的营养。只有均衡的饮食，才能拥有健康的身体，我们一定要管住自己的嘴，养成良好的饮食习惯，吃得营养，吃得均衡，才能吃出健康！（1394字）