

生物醫學博士曾志鋒著《醫生向左、病人向右》精彩文摘

疾病久治不癒的兩個原因

由病理報告的研究得出了疾病久治不癒的根源之一是『營養不足』。所謂的營養不足是「指提供基因正確運作的養分不足」。

20 世紀傑出的科學巨匠羅傑威廉姆斯博士在一個報告中指出：「身體細胞會由於兩種原因死亡：其一，因為得不到細胞所需要的東西，其二，它們被細胞所不需要的東西給毒害了。」

這句話道出了，疾病久治不癒的真諦：營養不足、毒素累積。

你的身體為什麼會營養不足

在物質極為豐富的今天，身體居然還會得不到恢復健康的足夠營養，聽起來好像是一個笑話。因為我們都在吃著不能維持健康的食物，卻想著能維持健康。雖然我們的肚子可能是飽的，然而，我們的身體依舊營養不足。

因為我們並沒有真正明白我們的身體到底需要什麼。大部分人的飲食組成幾乎都涵蓋了下面三種不良食物的選擇：1. 糖。2. 精製米麵。3. 處理過的食用油。

進食這些食物，特別是長時期地將這些食物作為日常飲食的大部分，幾乎可以保證的是這種飲食絕對無法提供基因正確運作的環境，它們不僅不能提供什麼營養，而且還是有毒性的。

糖類給你帶來的浩劫

大多數的食品加工都會加入糖，我們已經在不知不覺中就攝取了大量的糖。僅僅兩茶匙的糖就會對體內的激素和營養產生很大程度的影響，可以持續幾小時以上，破壞身體的平衡，將人體內的環境導入到一個混亂的生化狀態。

精製糖給身體帶來的全都是無作用的熱量，幾乎不含任何維持身體健康所需要的各種營養素。不僅如此，糖還是一個反營養劑；糖分的攝取會使身體中營養流失。

糖也讓鈣質在尿液中流失，迫使身體從骨頭中調集鈣來維持血液中鈣的濃度。由於從骨頭中釋放出鈣，所以，過量的攝取糖分成為骨質疏鬆的一個禍首。

糖分還會破壞免疫系統的細胞，使人特別容易患上感冒和其他與免疫系統有關的疾病。當高濃度的糖在我們的飲食中出現時，身體控制血糖的機制便會面臨重大的挑戰。

糖也引起鈣/磷平衡破壞，進而導致人體將蛋白質分解成為製造人體必需化學成分所需要的氨基酸功能下降。

精製米麵：隱藏的殺手

穀物本身是一個非常好的食物，但是經過磨碎加工變成精製米麵後，與糖一樣具有毒性，同時也是一種非常糟糕的反營養劑。

在製造精製米麵的過程中，穀物中曾經有過的營養（包括 60%左右的鈣、75%左右的鎂、75%左右的鋅、90%左右的鈷、95%左右的維生素 E、80%左右的維生素 B1 和維生素 B3 以及 75%左右的葉酸）都被破壞了。同時必需脂肪酸和纖維也被破壞。

身體消化這些米麵將消耗人體本身大量的營養素。

精製米麵是沒有任何作用的熱量，與我們身體所需要的養分相差太遠，所以我們的身體會營養不足。

而且吃太多的精製米麵跟便秘、痔瘡、直腸炎等緊密聯繫在一起。

為了避免這種傷害，儘量在選擇食物時選擇原始的食物或者沒有經過精製加工的食物。一種食物加工的程序越複雜，便離天然越遠，對人體來說也就越無益。

處理過的食用油的真相

細胞膜的主要成分是油脂類。人體需要攝取必需脂肪酸，其天然的結構化學上為「順式脂肪」。

當油被加熱到超過 100 攝氏度時（大部分商品油都經過這個加工過程），順式脂肪的分子結構便會發生變化，形成毒性的「反式脂肪」，如果身體各處的細胞都是這種偽劣的細胞的話，那麼便會出現嚴重的問題。

無論是菜籽油、玉米油、紅花油、葵花子油和黃豆油等，還是一些氫化油如人造奶油等，在加工過程中，會產生大量的反式脂肪。這些含反式脂肪和其他毒素的油被人們廣泛運用，用來做沙拉油、用來炒菜、油炸食品等。

於是我們每天都在攝入這些身體不需要的脂肪，累積在體內無法排出，成為威脅健康的又一禍首。

因此要選用高品質的橄欖油和亞麻籽油。或在有機的、新鮮的、沒有經過任何處理的食物中如種子、堅果等。高品質的蛋類、肉類和魚也是很好的脂肪酸來源。但是要儘量避免高溫來製作這些食物。

到這裡，我們是否已經多少能感覺為什麼我們的身體會營養不足？

我們日常的飲食，使我們以為那樣吃是很有營養的，而事實上，我們不斷地往自己肚子裏面填垃圾，同時身體為了處理這些垃圾而付出巨大的代價，本來可以用來修復受損組織的養分被挪用了，本來可以提升體力的營養素也被挪用了，你的身體在到處東拼西湊各種有用的養分來處理被我們無知地塞進肚子裏的垃圾。因此我們身體養分不足了，疾病也沒有辦法恢復了。就是這樣簡單的道理。