

七樣好東西要多吃

1. 睡前喝豆漿

豆漿富含 100%的優質胺基酸，可製造充分的生長激素，促進身體的新陳代謝，消耗體內多餘的醣份和脂肪，所以睡前喝豆漿，有減肥的效果，這就是「胺基酸減肥法」。此外，大豆富含異黃酮素（天然的雌激素），可降低血液中的膽固醇，保護心臟，預防心肌梗塞，所以女生得心血管疾病的機率只有男生的六分之一，異黃酮素並可抑制人體鈣質的流失，還可預防與基因遺傳有關的乳癌與腸癌，因此睡前喝上一杯 250cc 的豆漿，冷熱甜淡隨意，可讓您有一個好睡眠、好體質。但是現在市面上的黃豆有 80%是基因改造的，雖然目前基改食品對人體的影響如何還未可知，但是購買非基因改造豆漿還是比較好；又有些豆漿店是用豆粉沖泡假冒原汁豆漿，品質很差。建議購買統一、味全、光泉、黑松、義美等各品牌，尤其義美豆漿便宜又無防腐劑。睡前喝豆漿比早上喝的效益更大。另外，早餐以豆漿加熱後打兩個蛋不加糖，可吸收好的蛋白質及好膽固醇。使孩子易長高。

2. 每天早上兩顆蛋

建議每天第一餐要吃兩顆七分熟的蛋，七分熟的煎蛋最好，蛋黃不要太熟，雞蛋當中含有 100% HDL，是製造血清素的原料。膽固醇可分為好的膽固醇（即 HDL）與壞的膽固醇（即 LDL），好的膽固醇每天攝取 0.3gm 即可。如果我們一天能夠吃兩個蛋，那就可以幫助人體攝取一日所需的蛋白質需求量，只要我們體內好的膽固醇含量提高，則壞的膽固醇含量相對的就會降低。

然而買蛋時建議購買「洗選蛋(CAS)」更佳；鐵蛋少吃，因其中蛋白質已變質，含致癌物喔！好的膽固醇尚有腳的海鮮類，有殼的最好，如蝦、蟹；但是魚皮、魚鰓、內臟及魚標禁吃，唯小卷的內臟可食，因富含防癌成分，小卷吃中間黑色粘多醣比較營養，又海參是海中生物中唯一零蛋白質的食物；再其次有好的膽固醇是兩隻腳的雞肉、鴨肉。

3. 吃水果比吃蔬菜好

吃水果要選香的，顏色鮮豔的，含有大量松脂，多吃對身體有益。且吃水果比吃蔬菜好，松脂成分可抗壓，如芒果要選土芒果，葡萄要吃紫葡萄，西瓜選無子大紅西瓜，香瓜選綠色的，哈密瓜要選肉色的，水果中以榴槤的松脂居第一。

別再吃葡萄柚，因會抑制肝的解毒！

4. 綠茶效益勝過水

建議喝綠茶來代替水和紅茶，因水帶不走身上不好的物質，紅茶為已發酵的熟茶，因此綠茶優於紅茶，多喝綠茶可以降低巴金森症，且綠茶含兒茶素，能保護關節軟骨緩解疼痛。

另外，泡過後無味的綠茶包，可用來擦過敏的皮膚跟濕疹唷！可買超市「世家」的綠茶包，很便宜喔！

5. 天天來杯咖啡吧

喝咖啡的好處是咖啡可抑制多巴胺 L-Dopa，預防老化、巴金森氏症、防癌，咖啡會活化大腦命令四肢時所需要的傳導物，年老以後身手較為協調，壞處是喝咖啡會流失鈣與一些維他命。懷孕前三個月禁喝，因易流產。

此外，喝咖啡要選阿拉伯豆，不是爪哇豆，豆子要新鮮，放久了會產生黃麴毒素。建議可買超市雀巢咖啡粉，標示日本原裝，就是 100%阿拉伯豆喔！三合一的亦可。運動前喝咖啡更好。

6. 將癌細胞改邪歸正的地瓜

地瓜含神經節肝酯，能導正病變細胞；且地瓜可以減肥，因為其澱粉是水溶性纖維，不會囤積體內。地瓜的甜味是多醣，對人體有益，比吃飯更有飽足感，建議一週可用一餐地瓜代替飯來吃。

地瓜愈紅愈甜愈好，烤的比水煮和蒸的好，且烤後連皮一起吃更好，超市賣的地瓜就可以了，也不貴。

7. 蜆肉比蜆湯價值更高。

蜆精、蜆湯、蜆肉可以保肝，但蜆一定要熟食，禁吃生的，因含細菌；又，蜆蒸過後，吃蜆肉的價值比蜆精蜆湯更高喔！

治療期間白血球過低者，要多食用牡蠣。