

## 上海生命科學研究院營養科學研究所報導給我們的啟示

為推動生物學基礎研究和醫學臨床研究的相互滲透，解決中國人口與健康的**關鍵營養問題**，2003年初，中國科學院批准成立上海生命科學研究院營養科學研究所。並聘請美國西維吉尼亞大學史香林教授擔任第一任所長。

該所的研究工作主要在< **基礎理論研究** >和< **營養與疾病的防治** >兩方面展開。**具體研究方向及重點領域**如下：

1. 營養與健康的基礎理論研究，其重點研究領域將集中在分子與細胞水平的營養學研究，包括：
  - a) 營養與基因的表達調控；
  - b) 營養與細胞的發育、分化、生長；
  - c) 營養與細胞的信號傳導；
  - d) 營養與細胞能量代謝；
  - e) 營養與功能基因組、蛋白質組研究。
2. 營養與疾病的診斷治療和營養性疾病的分子機理研究，其重點領域放在：
  - a) 營養與癌症；
  - b) 營養與中老年性疾病(心血管病、糖尿病、骨質疏鬆等)的相互關係；
  - c) 兒童營養與疾病、營養與生長發育的關係；
  - d) 營養與肥胖及基因的關係；
  - e) 營養與代謝性疾病及免疫性疾病的關係；
  - f) 營養與外界壓力引起的疾病的關係。

營養科學研究所將設立 20 個研究組，通過中國科學院「引進國外傑出人才計畫」、青年科學家優秀團隊、研究所聘用等多種方式引進國內外優秀人才，並給予研究組較高強度的經費支援。

在管理機制上，營養所借鑒西方國家類似研究機構的經驗，建立高效率的科研和管理體系，創造良好的工作條件，營造一個益於發揮才能的、寬鬆的學術環境，使科研工作者的才能得到充分施展，開展高水準的研究，做出國際一流的成績。

呂應鐘教授註：當我看到這樣的報導，趕快上網搜尋中國營科所的資料，在瀏覽當中心中的感觸越來越深，不禁令我嘆息。多年來深入研究細胞分子層次的營養醫學，並以自身與家人做食用驗證，更擴及協助許多在西醫處無法回復健康的重症病人，大都能獲得極大的成果，足證基因營養醫學的確能夠彌補現代西方醫藥的困境與不足。然而，我們的衛生署及醫療單位仍舊固守西方醫療本位，也許仍不知對岸已經敏銳地嗅到營養科學在廿一世紀的重要性，要用一流的條件培養一流的營養科學人才。而台灣呢？有沒有醫療單位在致力？醫療學術界的眼光在哪裡？我感唏噓又欣慰，唏噓的是台灣醫療界似乎仍然少有人領略到營養科學/醫學的重要性，它將在未來取代對抗醫療，真不知我們的醫界何時才會覺醒？欣慰的是他們的具體研究方向及重點領域，正是數年來我在台灣所做的，證明吾道不孤。

## 三餐喝牧草汁終身洗腎

2006-12-06 / 聯合晚報 / 8 版 / 記者李樹人 / 台北報導

強調可以養身的生機飲食，卻可能讓腎臟功能較差的民眾終身洗腎。一名 46 歲男子原本腎功能就不好，長期以來，定期回診檢查，不料，最近病情突然惡化，腎臟幾乎喪失了功能，必須到洗腎的地步。

在醫師的追問之下，他才表示，熱心親戚朋友介紹他飲用牧草汁，據說透過生機飲食，可以排出體內毒素，減輕腎臟的負荷，達到治療效果。原本以為牧草汁應該有助於身體健康，於是一天喝三杯，沒想到，連續喝了一個星期，就出現問題，居然喝出嚴重的尿毒症，必須一輩子洗腎。經過進一步檢驗，在該名病患的腎臟中發現了罪魁禍首--過量的草酸。

新光醫院腎臟科主治醫師江守山表示，除了牧草汁之外，最近也收治了一名在證券公司擔任經理的中年男子，在喝了幾天的小麥汁之後，體內的鉀離子含量竟然高達 8.9，差點死掉。緊急洗腎之後，才挽回一命。

江守山強調，對於大部分的民眾來說，生機飲食的確是不錯的選擇，但腎臟功能不佳的人一定須忌口，不得隨便飲用，否則將嚴重影響腎功能，原本只需門診追蹤，最後落得終身洗腎下場。江守山提醒，腎功能不好的人盡量少吃楊桃、柑橘、蕃茄、柳丁、香蕉及奇異果等含豐富鉀離子食物，至於牧草汁、小麥汁則含有草酸，千萬不可隨意飲用。

這一則新聞告訴我們：一、人一旦生病，親朋好友就會介紹一些聽來的方法，他們的好心卻經常導致疾病更嚴重。因為親朋好友本來就不是專家，都是胡亂聽來的，不可不慎；二、生機飲食是很好的觀念，因為現在污染太嚴重，但「觀念不等於療法」，推廣生機的人都弄混了，認為吃生機就健康，這是嚴重的誤導；三、只靠單一味是不能治病的，必須講究複方才有協同的效果。

## 不適合在空腹時進食的水果

**番茄：**含有大量的果膠、柿膠酚、可溶性收斂劑等成分，容易與胃酸發生化學作用，凝結成不易溶解的塊狀物，會將幽門堵塞，使胃裡的壓力升高，造成胃擴張使人胃脹痛。

**柿子：**含有柿膠酚、果膠、鞣酸和鞣紅素等物質，具有很強的收斂作用，容易和胃酸結合凝成難以溶解的硬塊。小硬塊可以隨糞便排出，大硬塊就易引起中醫所稱的柿石症。

**香蕉：**含有大量的鎂元素，空腹大量吃香蕉，會使血液中含鎂量驟然升高，造成人體血液內鎂與鈣的比例失調，對心血管產生抑制作用，不利健康。

**桔子：**桔子含有大量糖分和有機酸，空腹時吃桔子，會刺激胃黏膜。

**甘蔗和鮮荔枝：**空腹時吃甘蔗或鮮荔枝切勿過量，否則會因體內突然滲入過量高糖分而發生「高滲性昏迷」。

**山楂：**山楂的酸味具有行氣消食作用，但若空腹食用，不僅耗氣，而且會增加饑餓感並加重胃病。

## 中藥摻西藥比例高達 24.4% !

消基會秘書長黃怡騰：「有高達 24.4% 的藥品，它是中藥裡面含有西藥的成分，有

高達 10%以上，汞的含量過高。」

消基會發現，強調補腎滋養的中藥裡含有威而剛成分；治療痛風尿酸卻出現咖啡因及禁用的鎮痛劑；減肥藥內含安非他命；來自山西的龜苓膏的汞含量竟然就高達正常標準的一千倍以上。

有位葉小姐想幫孩子長高，沒想到透過電視買的轉骨散，竟然出了問題，她說：「一共花 7 萬塊錢，吃了 3 個多月以後，我孩子好像也沒有什麼進展，也沒長高，檢查化驗之後，確實像報紙上寫的一樣，有防腐劑還有重金屬在裡頭。」

有位消費者林先生把買來的中藥拿到消基會檢驗，因為上頭登記的廠址，不是中藥行，而是髮廊。他說：「我們去查那個住址，它這個上面不是有住址嗎？台中市，我們去那邊找這個住址，竟然是髮廊。」

消基會調查，從國術館買藥，驗出西藥成分的比例高達 6 成，而地攤、親友贈送，同樣問題多多，當中又以治尿酸、減肥、止痛類比例最高。提醒消費者，千萬張大眼睛，要不然吃下去，花錢事小，賠了健康才事大。

大陸黑心商品多，台灣也不多讓，台灣政府對農產品開始逐漸實施「履歷標示」，目的是要讓消費者放心。同樣的，我們認為政府也應該對營養食品、中草藥等也要求提出履歷標示，以保護消費者的安全與健康。

## 油炸食物吃多易生皺紋

2007-08-12 / 謝佐人 / 中廣新聞網

營養專家提醒，平常飲食若是高鹽多油，不僅會影響健康、增加罹患高血壓的風險，還會直接影響人的容貌，更見歲月的無情。專家指出，皺紋的產生有很多原因，其中之一就是飲食不當。

通常容易生成皺紋的食物包括：油炸食品、速食麵、肉品罐頭、咖啡、冷凍太久的食品，巧克力及蛋糕等。所以購買食物時，要注意製造日期，尤其是冷凍及油炸食品，一旦過期會變質，對皮膚有很大影響。

因此養生之道就是平常少吃油炸、油煎及燒烤的食物，多以蒸煮烹飪，同時多攝取蔬果。此外許多蔬果可用來敷臉除皺，效果不錯，例如：香蕉搗爛後，加入半湯匙的橄欖油，攪拌均勻塗抹在臉上。或是絲瓜露混合蜂蜜，加一點酒，把汁液抹在臉上，乾了以後再以清水沖洗乾淨。

另外，番茄也是護膚的好東西，將番茄壓碎成汁，加入少許蜂蜜調勻，抹在點上，都能使肌膚嬌嫩滑潤，消除皺紋。

健康博士 Dr. Health 中心平常就在推廣〈蒸的最好〉的觀念，早餐吃蒸饅頭、蒸包子、煮水餃都比吃烤麵包好；午晚餐不要吃炸雞腿、炸豬排、炸魚排，改吃魯肉、魯雞腿等也比較好。若是素食，也不要吃油炸物，清炒的就好了。