

吃素應加強維生素 B12

【本報訊】高雄市議員鄭光峰關心茹素者的健康及營養補充，邀市立聯合醫院營養室主任謝藍琪召開記者會，宣導素食者應該加強維生素 B12，如果不食蛋奶者，宜補充綜合維他命，才能讓營養均衡，切記要少鹽、少油及少糖，以免高血壓或罹腸癌。

鄭光峰強調，無論葷、素，最重要的是新鮮的食材以及健康的烹煮方法和觀念。

乳癌病患缺維他命 D 10 年存活率少 11%

【外電報導】維他命 D 能幫助骨骼健康，加拿大多倫多西奈山醫院的醫師古德溫指出，乳癌病人若體內缺乏維他命 D，十年存活率較維他命 D 足夠的乳癌病人來得低。

古德溫從 1989 年到 1996 年被診斷為乳癌的 512 名病人中，化驗病人的冷凍血液檢體，結果發現，裡面有 24% 病患血液的維他命 D 含量足夠，39% 維他命 D 不足，38% 維他命 D 缺乏。

古德溫也發現，在十年存活率方面，維他命 D 缺乏的乳癌病人，比維他命 D 足夠的病人來得低，少了 11%；而每天有吃維他命 D、穀類，和維他命 B、C、E 的病人，明顯體內維他命 D 高。

他強調，乳癌和維他命 D 之間的因果關係，有靠未來進行大規模人體試驗來解謎。在未釐清其因果關係前，仍不建議病人每天維他命 D 攝取量，超過骨質所需建議量。

戰勝癌症 患者須補足營養

【張翠芬／台北報導】2008/07/02 中國時報 E6/醫藥版

罹患乳癌第 2 期的張小姐，原以為割除腫瘤後就可鬆一口氣，但是術後接受化療後出現噁心、沒胃口，接下來就開始大量掉髮，口腔潰瘍、出現營養不良等症狀，一向注重外表愛美的她無法忍受，於是放棄了化療，結果不到半年就香消玉殞。

童綜合醫院血液腫瘤科主任陳駿逸醫師表示，化療與放療在消滅癌細胞的同時，也破壞正常細胞與營養素，患者體內所需要左旋麩醯胺酸的量遠超越平時，若不及時補充，則可能導致免疫機能衰退、體力衰退與元氣缺乏，接踵而來的將是一連串令人苦惱的併發症。如果張小姐能適時補充足夠營養，或許化療所帶來的不適感，就不會如此劇烈。

陳駿逸說，左旋麩醯胺酸是幫助人體進行修復以及維持生命必備的重要胺基酸，大約占骨骼肌肉 61% 的胺基酸含量，能提供免疫細胞、口腔及腸胃黏膜細胞的再生。人體本身可以自己製造這種胺基酸，只是對重症病人而言，無法產生足夠的量，所以需要藉由額外補充，來提高免疫機能，增強對抗病魔的抵抗力。

營養師李豐年說，免疫力降低原因有許多，飲食不均衡、偏食、壓力大、情緒不佳、運動量少等，都容易使得免疫力下降，除了營養支持外，還要增強抵抗力，養成每天運動 30 分鐘、充足睡眠、愉悅心情等都是可行方式。

以上三則報導，可以讓我們來深入思考「大量營養素與疾病」的必要性，以建構正確的去病知識與方法。

多年來不少癌症病人找我時，會說有人告訴他要吃清淡、吃素食、不要吃肉，因此

他們就開始照做，結果不久，發現身體越來越虛弱，體力下降。甚至有些病人受不了化療及放療的痛苦而想放棄治療，問我怎麼辦？

每次聽到病人及家屬如此敘述時，我心裡總是很難過，可是不能批評市面上其他人的經驗與推廣，我只能替病人惋惜。

四年前，曾經在一次小型演講場合，我對林光常提出質疑，並肯定地說他的方法有問題，結果一位小姐站起來說：「你不要批評別人。」當時氣氛不佳，我說：「不是批評，而是以我的經驗提出他的錯誤。」結果那位小姐拂袖而去。

去年林光常出事了，證明了一切是非。可是我不知道當年在場的其他聽講者，有沒有記住這一場，事後來認定我的正確？

有了這樣的經驗，就讓我很小心，時時提醒自己不要在演講時說市面上其他人的不是，逐漸讓自己變得很鄉愿。

可是病人找上我，希望我說真話，我能夠鄉愿嗎？這是我內心的掙扎。

不少醫師和我在醫學會議中談到市面上很多食療及生機飲食方法，他們也都在搖頭，那些方法都不盡然正確。因為，推廣素食及生機飲食的人，絕大多數都是個人經驗而已，他們本身沒有得過腫瘤，根本不知道治療時的身心痛苦，以為自己的片面經驗就能普遍適用。

而自己有得過腫瘤後來尋找自然方法抗癌成功的少數醫師，當年也是先經過西醫治療，之後才用自然方法繼續抗癌，並非一開始就拒絕治療。而且，他們現在所推廣的方法並不是他們自己當年所用的。

每當癌症病人找我，總是會有很多無奈的惆悵。因此，我一定會問病人：「他們的方法，你做得到做不到？」十個病人一定有十個問答：「做不到。」

好了，答案出來了，市面上很多抗癌方法只是當事人做得到，別人做不到，那麼這就不是「好方法」，真正好方法是要所有人都能輕易做得到，而且不要花很多錢。綜合以上三則新聞的總結，就是：不論如何飲食，平日就要多多補充正確營養素。而疾病時，正如陳醫師所言，更要額外補充，才能提高免疫機能，增強對抗病魔的抵抗力。

我多年來的研究，發現最有效的就是直接食用「醫學等級的基因營養品」，方法簡單，花費不多，可惜「看懂」的人太少。只有讓有緣的人來找吧。

4 種宵夜不能吃

<1>豆漿：含有大量蛋白質，空腹飲用，蛋白質將被迫轉化為熱能，起不到營養滋補作用。正確的飲用方法是與點心、燒餅等含麵粉的食品同食，或餐後兩小時再喝。

<2>酸奶：空腹飲用酸奶，會使酸奶的保健作用減弱，而飯後兩小時飲用，或睡前喝，既有滋補保健、促進消化作用，又有排氣通便作用。

<3>喝茶：茶能稀釋胃液，降低消化功能，還會引起「茶醉」，現出心慌、頭暈、頭痛、乏力、站立不穩等。

<4>糖：糖屬酸性食品，空腹吃糖會破壞體內的酸鹼平衡和各種微生物的平衡，對健康不利。空腹大量吃糖，會使血液中的血糖驟然升高容易導致眼疾。

兒童減重運動無效 應注意健康飲食

2008-05-28 中央社

英國「每日電訊報」報導，最新研究發現，肥胖兒童因為體重過重而不好動，不是因為不好動而肥胖，這就是為什麼想要藉由提倡運動來對抗兒童肥胖，最後卻失敗。

研究人員 5 年來針對 300 名孩童進行研究，並在歐洲肥胖大會上提出這份研究報告。

研究主持人英國普利茅斯半島醫學院學者麥卡夫說：「我們的解釋認為，胖孩子不好動是因為他們胖，而不是因為他們不好動而變胖。他們很難運動，因為他們會跑的上氣不接下氣，所以他們不運動。」

他說：「首先要確保他們不會透過其他方式獲得脂肪。」「透過健康且一生受用的飲食改變，比運動能讓他們瘦的更多。」

他說：「解決問題的最合乎成本效益方法，就是把所有錢全部花在阻止孩子吃垃圾食物上，而不是分配成一部分用來這麼做，一部分用來讓他們運動。」

他說：「讓孩子更好動的主意很吸引人，但卻無法產生預期效果。」「在法國，他們將販賣機撤出校園，並且禁止學生的午餐盒中提供巧克力棒。他們也禁止兒童電視節目播出垃圾食物廣告，他們發現的確有效。」

所以，要減肥不是勤快地去運動，在 6 月份健康電子報中也談過，正確的方法是攝取能夠去體內油脂的營養素。

晚上開燈睡，會對身體不好嗎??

進義中醫診所林進義中醫師說，晚上開燈睡覺，如果是大燈如日光燈，應該對身體不好，一天有分白天晚上，也就是有亮有暗，在中醫有陰陽理論，任何事物都可以分陰陽，例如日為陽、月為陰，有亮為陽，暗為陰。晚上該是好好安眠的時候，以暗為主是正確的。整天都是亮的，陰少陽多、陰虛陽亢，就會產生虛火，造成睡不安寧，容易醒來，以為已經天亮。長期下來，不能充分休息，對身體會有損傷。開個微弱燈光的小夜燈應該無妨，小夜燈與日光燈比較，日光燈為陽，小夜燈是陽中之陰。

KingNet 憂鬱症衛教特別門診醫師莊凱迪醫師說，光照會影響腦中荷爾蒙，如褪黑激素等等。小夜燈沒有關係，太強的燈光下睡覺，會讓日夜的生理時鐘，以及隨著日夜起伏的荷爾蒙，如身體中的固醇類荷爾蒙可體松等等混亂掉。所以應該要避免睡覺時開燈太多，但是小夜燈不會造成差別。

選對睡覺時間，可排毒又可減肥

林進義中醫師說，依中醫理論，子時（晚上 11-01）入睡，卯時（早上 5-7）起床，是正常睡覺時間。針對小孩大人多可適用。小孩多睡一些，大人可少睡一些。晚上一定要正常睡覺，很多新陳代謝多利用晚上半夜進行，當然會有排毒效果。很多人都有經驗，一天沒睡好或晚睡，就算睡的時間夠，一樣長痘子或牙齦腫上火情形。所以選對睡覺時間是正確的，平時已是正常睡覺，新陳代謝正常，會再減肥似不明顯。平常睡不正常所造成的肥胖，應該經由正常的作息，可以使新陳代謝加快，會有減肥效果。