

秋葵是很好的健康食物

【 2008/08/03 元氣周報】

保護胃壁 黏液最營養

台北市立聯合醫院中醫院區中醫師楊素卿表示：明朝《本草綱目》裡就有關於秋葵的記載，但比較屬於食療用的植物。它的黏液裡，除了含了豐富的營養成分外，可以附著在胃黏膜上，保護胃壁，就是俗話說的「顧胃」。但要提醒民眾，它的屬性偏寒涼，脾胃虛寒、容易腹瀉或排軟便的人，最好不要多吃。燙熟後蘸有蒜末、辣椒末的醬油食用，可以稍微平衡它的寒涼，但還是不宜吃太多。秋葵是營養價值很高的蔬菜，富含蛋白質，熱量不高，很適合想減肥的人食用。

降低血壓 預防大腸癌

署立八里療養院營養師葉香蘭表示：秋葵黏黏的汁液裡，含有水溶性纖維果膠、半乳聚糖，以及阿拉伯樹膠，這三種成分都屬於水溶性膳食纖維，除了可以降低血壓、幫助消化，對預防大腸癌也有幫助。不只如此，水溶性膳食纖維吃了會有飽足感，對控制體重也有幫助。秋葵裡的鈣、鎂跟鉀也很多，美國高血壓防治飲食建議指引裡，建議攝取的礦物質組合就是鈣、鎂跟鉀，這些在秋葵裡統統有，含量也不低。

鈣含量多 比牛奶好吸收

以 100 公克秋葵為例，鈣含量就有 80 到 100 毫克，跟等重的鮮奶不相上下。不同的是，秋葵的草酸含量低，鈣的吸收利用率可達五到六成，比牛奶來得好，對素食人口、發育中的小朋友，或是喝牛奶會拉肚子的人來說，是很好的鈣質來源。國人飲食普遍有鈣攝取不足現象，可以多吃一些秋葵。

含鉀較多 腎病患燙再吃

不過，秋葵跟蔬菜一樣，因為含有較多的鉀，洗腎病患要燙過再食用。

料理時，可把汆燙後的秋葵，捲上培根，再撒點起司粉，用錫箔紙包覆後放進烤箱烘烤，由於秋葵跟起司都富含鈣質，可以增加鈣質的攝取量。
一般飲食店是汆燙後直接沾醬料食用，也很好吃。

中風年輕化 年輕人要小心

別以為只有老人家才會中風，二、三十歲就中風的年輕人，已愈來愈多。

在台北榮總中風病房擔任護理長的林春梅，18 歲即進入榮總工作，至今已 30 年，最近四、五年來她觀察到，中風有年輕化的趨勢，男女皆然，有些才 20、30 多歲就中風了。台北榮總神經內科資深主治醫師陳昌明也發現，以前一年頂多遇到一、兩位 50 歲以下的中風患者，「現在每個月都有好幾個。」

腦中風長年來盤據台灣十大死因，根據衛生署統計，2005 年因腦血管疾病死亡人數達 13139 人，高居十大死因第二，僅次於癌症。台北榮總神經血管科主任胡漢華教授曾進行台灣首次腦中風發生率與盛行率比較研究，結果顯示都會地區 35 歲以上中風盛行率每千人有 18.9 人，鄉村地區則為 13.0 人。

特別在這濕冷、溫度下降的時節，中風猶如陣陣疾風，毫無預警起吹。根據統計，每年 12 月至 2 月最易中風，天氣寒冷促進血管收縮，管壁變小血流壓力大，容易破裂

造成出血。

高血壓是中風的主因，英國威爾斯健康與社會照護研究所朱力安哈特醫師，是研究高血壓的專家，他指出，如果將所有的中風暫時視為同一類，高血壓無疑是導致中風最主要的因素，「也是最容易控制的方法。」偏偏在台灣，控制高血壓卻最被國人忽略。

根據國民健康局 2000-2003 年的統計，台灣 20 歲以上高血壓盛行率男性約 24.9%，女性 18.2%。值得擔憂的是，竟然有約四成的男性、五分之一的女性不知道自己患有高血壓。而好好服藥控制血壓的比例，台灣拜健保已實施 10 年之賜，從小於 10% 爬升至約 25%，但仍比美國的 35% 少很多。

台灣內科醫學會理事長、台大醫院副院長陳明豐說，沒有症狀的高血壓，就像隱形殺手，可以殺人於無形，這種人除了常常監測血壓，沒別的警訊可供參考。

預防高血壓，專家們提出五件非做不可的事：

■ 控制體重

適當體重的計算為體重（公斤）÷身高（公尺）的平方，得到的身體質量指數（BMI），在 18-24 之間，表示體重適當。

■ 少鹽

研究發現，鈉的攝取量過多時，會使水分滯留在體內，導致體內水分失衡，增加血壓與心臟負擔，罹患高血壓的比率相對提高。

■ 多喝水

攝取足夠的水分，減少便秘，否則排便時會因為用力而使得血壓上升，有人因此發生腦中風。建議多攝取蔬菜水果，增加膳食纖維。多纖維、少油、少脂肪的飲食也能避免膽固醇過高。

■ 睡眠充足

長期睡眠品質差，血壓容易偏高，建議不要熬夜，減輕工作或生活壓力，設法讓自己夜夜好眠，睡眠良好就可使高血壓正常。

■ 不抽菸、多運動

「年輕人缺血性中風，九成以上有抽菸，」台北榮總神經血管病科主任胡漢華觀察，許多人年紀輕輕就中風，血管內亂七八糟，檢查沒有糖尿病或高血壓病史，一問，原來是老菸槍。

據世界衛生組織發布的最新血壓標準，收縮壓低於 120mmHg 以及舒張壓低於 80mmHg 叫做血壓正常。收縮壓在 120--140mmHg 或舒張壓在 80--90mmHg 屬於高血壓前期。收縮壓 ≥ 140 mmHg 或舒張壓 ≥ 90 mmHg，即稱為高血壓。

現在則有了更新的發現，低血壓也會中風，收縮壓與舒張壓之間的落差愈大，中風的機率愈高。舉例來說，160/60（收縮壓/舒張壓）比 160/80 中風的風險更高，這兩個數值拉距愈寬，代表大動脈硬化更嚴重。

當血管硬化、彈性差，血流從心臟沖出來時，血管舒張或收縮就無法緩衝，好比水泥牆，硬梆梆，血流沖出的作用力大，反作用力也大，造成收縮壓偏高，舒張壓偏低。

通常年輕女生血壓偏低，如果沒有出現任何症狀，好比頭暈、嗜睡、臉色蒼白、心跳慢、虛弱沒力氣，「只能說她的血壓正常值比一般人較低，這不能稱為低血壓。」反

之，如果出現上述症狀，嚴重甚至昏厥休克，這稱為病態的低血壓，亦即血壓已經不夠生理需求，也容易因血液循環差引起組織血流灌流不好、血管堵塞，甚至導致中風。

子宮內膜異位與子宮肌瘤

數年來，發現有子宮內膜異位或是子宮肌瘤的女性有增多現象，現就提供一些知識給大家參考。

子宮內膜異位症是指子宮內膜長在子宮腔以外地方，每月的月經無法順利排出內膜組織而形成血瘤，造成器官壓迫沾粘破壞，若長在卵巢內，則形成所謂「巧克力囊腫」，長在子宮肌層的則稱「子宮肌腺瘤」，也可能長在腸道、輸卵管形成沾粘、阻塞。

其症狀是，當月經來潮時，不少子宮內膜異位的女性會因子宮充血刺激，不只經痛得厲害，腹瀉嚴重，甚至出現休克，好發年齡是 25 歲到 45 歲，其中三到五成可能難受孕，少數有性交疼痛、月經來前點狀出血或經血量過多。

馬偕醫院婦癌科主治醫師張志隆說明，疾病與疼痛程度不一定成正比，如果長期疼痛、不易受孕，應到醫院做徹底的檢查，檢驗血液中 CA-125 是否升高，並配合超音波，若未見明顯的腫瘤組織，可進一步做腹腔鏡檢查，以做為診斷。

子宮內膜異位症原因不明，可能與經血 逆流或內膜組織藉由血液淋巴系統轉送到身體其他部位，或自體免疫缺損有關。

在治療上，可以選擇手術切除病灶或服藥，台安醫院預防醫學部主任周輝政說，子宮內膜異位很有可能一再復發，術後 5 年復發率約四成，藥物以荷爾蒙製劑為主，因此需要先做詳細檢查，再配合病人受孕、生活品質等需要，與病人共同商量，找出最適合的治療方式。

至於**子宮肌腺瘤** (adenomyoma) 其實是子宮肌腺症的一種表現，會造成子宮變大、骨盆腔疼痛、經血過多，也是造成不少女性嚴重經痛的原因，一般人會與子宮肌瘤搞混。

肌腺症或肌腺瘤是內膜組織侵入子宮肌層，因此不可能只切除肌腺瘤組織、而未切到周圍的肌肉組織。復發率高，常需要長期服藥。

子宮肌瘤則是不正常細胞在雌激素刺激下成倍增生，另外一說是子宮長期遭受外力的刺激，或是局部痙攣所致。部分肌瘤小到連超音波都照不到，也有同時有數個多發性肌瘤。相對於肌腺瘤，肌瘤治療較簡單，切除肌瘤也不會傷害到周圍正常肌肉、復發率小。

生長在子宮肌肉層內的子宮肌瘤，較有可能引起腹痛、月經異常、出血量增加。而生長於子宮腔內黏膜下的子宮肌瘤雖較少見，由於往內生長向子宮腔突出，容易造成子宮收縮，影響程度較大，造成不正常子宮出血的頻率比較高，出血量也較多，容易引起感染、表面潰瘍等現象。

子宮肌瘤患者下腹部出現壓迫型疼痛，與月經周期不相關，不過有些人會在經期時，因為子宮充血、收縮而有顯著的疼痛症狀。

消基會要求下架商品

消基會曾抽查市售清潔用品，發現包括牙膏、洗碗精、濕紙巾、洗手乳等多項清潔

用品都含有三氯沙。消基會要求主管機關立即要求業者將含三氯沙的產品下架，確認安全及加註警告標示後再上架。

美國日前一項研究指清潔用品含三氯沙可能致癌，消基會昨天要求主管機關重視這個訊息，並儘速訂定標準、建立檢驗機制。

台灣師大化學所教授吳家誠表示，廠商為了增加清潔品的香味或增加殺菌效果，會添加三氯沙。他表示，三氯沙是一種雌激素，會透過皮膚層進入體內，日積月累形成腫瘤，或導致賀爾蒙失調。三氯沙的抑菌力相當強，水中只要加入零點零三 ppm（百萬分之一）濃度的三氯沙，水中的生物就無法生長。但市面上的清潔用品有的加到百分之零點三，是足以殺菌的一千萬倍。如果讓這麼高濃度的三氯沙吃進體內，體內的好菌、壞菌全都死光光。

吳家誠指出，美國環保署已將三氯沙註冊為殺蟲劑的一種，它的結構很接近一些高毒性的化學物，例如戴奧辛、氯苯、氯酚。含三氯沙的產品，可能與含氯的自來水一起使用而有致癌風險。

消基會要求主管機關下令廠商下架市售含有「三氯沙（Triclosan）的商品：

類別	名稱	價格（元）
牙膏類	高露潔－防蛀含氟及預防牙齦炎牙膏	59
牙膏類	高露潔－防蛀含氟及預防牙齦炎牙膏（美白）	59
牙膏類	百靈－牙周病牙膏	99
牙膏類	黑人牙膏－天然草本含氟牙膏	65
洗碗精類	毛寶抗菌洗碗精	55
冷洗精類	依必朗－柔軟冷洗精	89
濕紙巾類	沙威隆－清爽潔膚抗菌濕巾	79
洗手乳類	白博士－抗菌洗手乳	75
洗手乳類	綠的肥皂	79
洗手乳類	沙威隆	75
洗面乳	可伶可俐調理洗面露	85

除了 Triclosan 名字外，三氯沙另有 5 種英文名稱：Aquasept、Gamophen、Irgasan、Sapoderm、Ster_Zac。廠商可能為了規避監督，而改用任何一種名稱。

科學發達，化學工業也發達，卻讓人類生活在充滿有毒的化學製品的環境中，連刷牙、洗手都有致癌危險，真不知大眾該怎麼生活？我們只好尋求能夠排毒的方法，讓體內毒素減到最低程度。很好用的排毒食物是「大小麥苗粉」製品，最好是複方，因為麥苗屬涼性，胃腸弱的人不宜多食，如果另外含有芝麻萃取、螺旋藻萃取、等的產品最佳。