

健康飲食沒概念 半數男性肥胖

(中央社記者陳麗婷台北 11 月 28 日電)

根據「台灣近 10 年之肥胖與代謝症候群變遷趨勢」研究，男性肥胖與代謝症候群盛行率 10 年來增加快速，男性肥胖盛行率從 33.4% 上升到 50.8%，顯示男性健康飲食觀念較差。

衛生署今天發表「2005-2008 國民營養健康狀況變遷調查」，其中中山醫學大學公共衛生學系助理教授葉志嶸以 1993-1996 年及 2005-2008 年的資料分析，探討 10 年來台灣代謝症候群及肥胖的變遷趨勢，發現男性代謝症候群及肥胖盛行率呈上升趨勢。

葉志嶸表示，男性代謝症候群盛行率從 1993-1996 年的 13.6%，上升到 2005-2008 年的 25.5%；男性過重及肥胖盛行率從 33.4% 上升到 50.8%，上升幅度較大，這也顯示男性的飲食型態有變壞的趨勢。

女性代謝症候群盛行率從 26.4% 上升到 31.5%，肥胖則從 31.7% 上升到 36.9%，上升趨勢趨緩，顯示女性健康飲食概念有進步。

分析代謝症候群組成成分因子，葉志嶸表示，近 10 年來，男性各年齡層的高密度膽固醇 (俗稱好膽固醇) 持續下降，三酸甘油脂、空腹血糖都增加。至於腰圍部分，男女平均皆增加 4 到 5 公分。

代謝症候群風險類飲食中，男性主要是食用動物內臟、咖啡。葉志嶸指出，所有食物都要看食用行為，例如男性可能在喝咖啡時習慣添加奶精、糖。

中研院生物醫學科學研究所研究員潘文涵表示，咖啡有好處也有壞處，例如咖啡抗氧化劑含量豐富，對人體健康有益，但若添加奶精、糖可能會增加糖份攝取。

女性的代謝症候群風險類飲食為醃製類、竹筍類。葉志嶸說，可能與食物本身無關，要看烹調方式及添加哪些調味料。

若從區域差異來看，客家、中部、南部地區肥胖與代謝症候群盛行率呈現快速增加趨勢。值得注意的是，山地及東部地區肥胖與代謝症候群盛行率趨緩，但山地地區盛行率仍高居台灣各地之首。

葉志嶸表示，除飲食控制外，熱量消耗也相當重要，尤其男性及山地地區民眾更應透過多運動，降低肥胖及代謝症候群風險。

相關單位不能怪國人健康飲食沒概念，因為台灣的教育從幼稚園到大學完全沒有重視健康教育，根本沒有正確的健康課程，連醫學院也沒有必修的營養學分，頂多是選修，通常會選修的醫師極少，因為營養不是他們的專業。

缺乏正確的飲食健康知識，不僅會肥胖而已，也導致疾病叢生。因此現代人必須要充實自己的健康知識，方能克服人生的問題。

適當補充魚油、硒 可預防治療癌症

教育廣播電台／徐詠絮 (更新日期:2009/11/24 18:37)

很多癌症病患擔心，「吃得太營養」會把腫瘤養大，不過，國立臺灣海洋大學的研究卻發現，含有「魚油」及「硒」的營養補充品，不但可預防癌症、增強免疫力，還有治

療癌症的功效。

營養不良、體重減輕是不少腫瘤病患常見的營養問題，不過，海大的研究卻發現，其實癌症病患只要補充適當的營養品，不用擔心吃得太營養會讓腫瘤長大。負責這項研究的海大食品科學系副教授吳彰哲表示，這項研究與廠商產學合作，並取得專利營養配方進行動物實驗，發現在患有肺癌腫瘤老鼠的營養補充品中，添加「魚油」及「硒」，身上腫瘤有明顯縮小，而且腫瘤的新生血管明顯被抑制生長，顯示癌症病患只要補充適當營養品，將有明顯的抗癌作用。

海洋大學表示，雖然經研究證實「魚油」及「硒」的成分對預防並治療癌症有功效，不過一般民眾不容易從烹煮的食材當中取得，目前已經將「魚油」及「硒」的成分開發成營養補充的產品，並已進入人體試驗階段。

沒錯，魚油與硒的確有矯正腫瘤細胞的效果，我自己得癌症後已食用八年，協助癌症病人也有七年了，我為病人做的基因營養處方早就納入此二者。現在海洋大學能夠研究證實，令我們欣慰。證明全我健康中心的理論與實務是正確的。

不過，一般的硒元素是無機態，和鉛、汞等一樣，攝取略多會重金屬中毒。所以，一般西藥房賣的都是在 50 微克以下，不能食用過多。無害的是「有機硒酵母」，人體必須攝取此種才能不會中毒。全球研究，要防癌必須一天攝取 250-400 微克，如果已經罹患腫瘤了，一天可以攝取到 800-1000 微克。

魚油本身無法抗癌，而是可標顯出腫瘤位置，協同抗癌物質來消除腫瘤。一般市售魚油成分是 EPA180mg+DHA120mg，有的產品 EPA 含量達 300mg、DHA 含量達 200mg，相當不錯，但很難找。市面上有 A 開頭知名直銷品牌的魚油 EPA 只有 80mg，DHA 只有 60mg，是市售成分最低的，售價卻不低。

科學證實：善惡有能量頻率

傳統固有的人生訓誨，強調「善有善報、惡有惡報」，但這樣的教誨，在科學昌明的今日社會，難道只能一種道德教條，無法以科學方法來證實嗎？心理學家大衛．R．霍金斯的著作《Power vs. Force》讓我們知道「善惡報應」的背後還真有其科學根據呢！因為「善惡有頻率！」

愛因斯坦的質能方程式說明：物質就是能量。物理學家已經證明，我們這個世界上所有的固體都是由旋轉的粒子組成的。這些粒子有著不同的振動頻率，粒子的振動使我們的世界表現成目前的樣子。我們的人身也是如此。

大衛．R．霍金斯 (David R. Hawkins, “Power vs. Force”) 通過 20 多年的研究表明，人在不同的體格和精神狀態下身體的振動頻率有強弱的起伏。

他把人的意識映射到 1-1000 的範圍。

任何導致人的振動頻率低於 200(20,000Hz)的狀態會削弱身體，而從 200 到 1000 的頻率則使身體增強。

霍金斯發現，誠實、同情和理解能增強一個人的意志力，改變身體中粒子的振動頻率，進而改善身心健康。死人的頻率沒有意義，邪念會導致最低的頻率；當你想著下流的邪念，你就在削弱自己。漸高依次是惡念、冷漠、痛悔、害怕與焦慮、渴求、發火和怨恨、

傲慢，這些全都對你有害。

但信任在 250 是中性的，信任有益於你。往上的頻率依次是溫和、樂觀、寬容、理智和理解、關愛和尊敬、高興和安詳、平靜和喜悅在 600，開悟(enlightenment)在 700-1000。

他遇到過的最高最快頻率是 700，出現在他研究德蕾莎修女(1910-1997, 獲 1997 年諾貝爾和平獎)的時候。當德蕾莎修女走進屋子裡的一瞬間，在場所有人的心中都充滿了幸福，她的出現使人們幾乎想不起任何雜念和怨恨。

1000 被稱為是 神的意志或精神，這是絕對力量的頻率，甚或更高。傳說耶穌在村子裡的出現，讓圍上來的人們心裡除了耶穌其他什麼都沒有。

美國著名的精神科醫師大衛霍金斯博士 (Dr. David R.Hawkins) 運用人體運動學的基本原理，經過二十年長期的臨床實驗，其隨機選擇的測試對象橫跨美國、加拿大、墨西哥、南美、北歐等地，包括各種不同種族、文化、行業、年齡的區別，累積了幾千人次和幾百萬筆數據資料，經過精密的統計分析之後，發現人類各種不同的意識層次都有其相對應的能量指數，茲摘錄其主要項目如下：

| 神的觀點 | 生命觀點 | 水平 | 能量 | 情緒 | 進程 |
|-------|------|-----|----------|-----|----|
| 本我 | 是 | 開悟 | 700-1000 | 不可說 | 純淨 |
| 全人類 | 完美 | 和平 | 600 | 至喜 | 闡明 |
| 唯一 | 完整 | 喜樂 | 540 | 清朗 | 變貌 |
| 充滿生氣 | 仁慈 | 愛 | 500 | 敬愛 | 揭示 |
| 智慧 | 有意義的 | 理由 | 400 | 理解 | 抽象 |
| 慈悲 | 和諧的 | 接受 | 350 | 寬恕 | 卓越 |
| 激勵人心 | 有希望的 | 樂意 | 310 | 樂觀 | 意圖 |
| 授與權力的 | 滿足的 | 中性 | 250 | 信任 | 放鬆 |
| 容許的 | 可行的 | 勇氣 | 200 | 肯定 | 活化 |
| 平庸的 | 需要的 | 驕傲 | 175 | 藐視 | 自大 |
| 復仇的 | 反對的 | 忿怒 | 150 | 憎恨 | 侵犯 |
| 戒絕的 | 失望的 | 渴求 | 125 | 渴望 | 奴役 |
| 苛刻的 | 抗爭的 | 害怕 | 100 | 焦慮 | 退縮 |
| 輕蔑的 | 悲劇的 | 悲痛 | 75 | 後悔 | 沮喪 |
| 責難的 | 無希望的 | 冷淡 | 50 | 絕望 | 放棄 |
| 懷恨的 | 邪惡 | 罪惡感 | 30 | 責怪 | 毀滅 |
| 鄙視的 | 悲慘的 | 害羞 | 20 | 羞辱 | 殲滅 |

我們大家都要努力維持在 200 之上喔！

正面能量是可以互相傳遞與相互影響的。如果我們時時讓心靈的念力信念維持在正向的角度，不僅可以幫助自己，也可以幫助身邊的人，而這樣的能量源源不絕，永遠不會有用完的時候，反而越使用正面的能量與信念，能量越強大，遇到困難也就越容易解決，也擁有強大的力量可以修復自己與幫助自己。

念力信念的力量無窮大，心存善念、相信自己的信念，我們都可以改變自己的人生，

念轉運就轉，加油！

本中心提供給洽詢病人的資料中，就有一篇心靈與疾病相關的文章，可以和本文相呼應。我們一直強調心靈的重要，並且指導病人心靈的安住，這一篇文章更加證明「心靈能量 Mind Energy, Mind Power」的存在，希望大家能夠參考、深思。

乳癌-豆漿

根據最近召開的美國癌症研究協會 ACRE 會議 (American Association for Cancer Research) 來自德州 University of Texas Medical Branching Galveston 的研究者盧麗珍 (譯音 Lee-Jane Lu) 所做的三篇研究論文指出，經常喝豆漿的婦女體內的女性荷爾蒙雌性素 estrogen 與黃體素 progesterone 都明顯地降低。

我們已知雌性素的濃度過高與乳癌很有關係，乳癌的發展與女性荷爾蒙息息相關。

研究中讓婦女每天喝下約 1000cc 的豆漿，連續達五個月，結果喝豆漿的婦女體內的雌性素濃度比不喝豆漿者低了 30-40%，黃豆中已知有一種天然的女性荷爾蒙稱之為 isoflavone (異黃酮) 它與人體的荷爾蒙很相像，有趣的是，它具有雙重的功效，不但能夠佔據乳癌的荷爾蒙受體(hormone receptor)讓人體的荷爾蒙無法刺激乳癌細胞，另一方面也能夠像人體自然的女性荷爾蒙一樣地防止骨質疏鬆症，這種功效和一種抗藥物 Tamoxifen 極相似。

東方婦女通常會食用比西方婦女更多的黃豆，但是隨著飲食習慣西化，年輕一輩的東方女性發生乳癌的機會越來越高，或許這也和黃豆攝取量越來越少有關。男女都會得乳癌的，所以大家多喝中國牛奶-----豆漿就對了。

憂鬱症將成人類健康最大威脅

【台灣醒報記者楊舒婷綜合報導】

世界衛生組織預測，未來 20 年，憂鬱症將成人類健康最大威脅。目前全球心理疾病患者約有 4 億多名，大部分位在心理醫療照護支出預算不到 2% 的發展中國家，且窮人比富人比例高，勢必成為國內社會、經濟的負擔。

世界衛生組織心理健康部門的薩撒納博士接受 BBC 新聞採訪時表示，至 2030 年，憂鬱症將成為影響健康的最大主因。民眾罹患憂鬱症，有可能因此衍生其他疾病甚至導致死亡。

薩撒納博士表示，憂鬱症是「靜默的流行病」，和愛滋病、癌症等廣泛程度不相上下。

此外，他也提醒，發展中國家的國內生產總值(GDP)與醫療預算都較低，民眾即使罹患心理疾病，也缺乏醫療資源。相較之下，窮國中罹患憂鬱症的人比富國多；同一國內，窮人罹患機率又比富人高。

未來心理疾病將成為威脅人類健康的主因，民眾對於治療心理疾病的心態也應更為開放，不需畏懼醫師的諮商協助。

相關研究報告發表於現於希臘雅典舉辦的「全球心理健康高峰會」。

憂鬱者可以每天食用維生素 B 群、天然植物性鈣、Q10、魚油等，一天各 2-3。