

新的一年即將展開
在此祝各位朋友展開更豐富
更健康的人生

五種〈舒壓〉食物要多吃

原載 Cheers 雜誌第 47 期

1. **維生素 B 群**：維生素 B 群是克服壓力的重量級營養素，包含 B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸，都是屬於精神性的營養素，可以調整內分泌系統、平靜情緒。缺乏維生素 B 群時，會有欲振乏力、無精打采的疲倦感，長期下來會造成身體壓力。全穀類、酵母、深綠色蔬菜、低脂牛奶以及豆類等，都是良好的 B 群食物。
2. **鈣**：除了是保持骨質必備的營養素之外，它還是天然的神經穩定劑，能夠鬆弛緊張的神經、穩定情緒。牛奶、優格、豆腐、小魚乾、杏仁都是含有較多鈣質的食物。
3. **鎂**：鎂和鈣質都是可以讓肌肉放鬆的營養素、同時還可規律心跳，穩定不安的情緒。香蕉、豆子、洋芋、菠菜、葡萄乾等食物的含鎂量較高。
4. **維生素 C**：維生素 C 可協助製造副腎上腺皮質素，來對抗精神壓力。夏季水果中，如：櫻桃、檸檬、哈密瓜、葡萄等都是都是高維生素 C 食物。
5. **纖維**：長期生活在壓力下，很容易發生便秘。最好多吃富含纖維質的糙米、豆類、蔬菜，以及水溶性纖維含量高的木瓜、加州蜜棗、加州梅、柑橘等食物來幫忙排便。

五種〈升壓〉食物要少吃

原載 Cheers 雜誌第 47 期

1. **油膩食物**：冰淇淋、炸雞、薯條、披薩、漢堡、起士蛋糕等，會讓人吃了 1 小時後就昏昏欲睡。若和含咖啡因的可樂、奶茶一起吃，則是 2~3 個小時後會覺得精疲力盡，也會影響晚上的睡眠品質。
2. **高鹽分的食品**：洋芋片、罐頭食品、速食麵、香腸、火腿、熱狗、滷味、醃製品、番茄醬、醬油等高鹽分食物都容易讓身體的循環變差，造成代謝緩慢，精神疲憊。
3. **過於甜膩的食物**：加糖果汁、奶酥麵包、精緻蛋糕及含糖飲料等甜食，雖然可以在數分鐘內發揮鎮靜作用，但因為含糖食物會快速被腸胃吸收，造成血糖急劇上升又下降，反而會讓精神更加不濟，也影響情緒的平穩。
4. **咖啡因**：適量飲用咖啡、可樂、茶等含咖啡因飲料可使精神變得愉快，也能舒緩緊張感；可是一旦過量，腎上腺素的分泌就會增加，反而會讓人容易煩躁，有壓力更大的感覺，同時也干擾睡眠。最好以具有鎮靜作用的飲料，如薰衣草茶或是茉莉花茶來替代，會是更有效率更持久的抗壓方式。
5. **容易上火的食物**：油炸食物或熱性水果，容易讓工作壓力被放得更大，所以吃正餐時，最好不要再多吃油炸、高蛋白質的東西。如果一時改不了口，非吃零食不可，杏仁小魚和果凍是比較好的選擇，因為杏仁小魚的鈣質很高，但杏仁的油脂量高，小魚則含有蛋白質，而果凍的纖維質含量很高，吃起來也很有飽足感，可在焦慮時適度解嘴饞。但果凍的糖份也高，最好也不要過量。

生命各階段營養素需求不同

生命的各階段會因為身體的變化而對營養素的需求有所不同，各個階段營養需求如下：

兒童期	蛋白質、維生素 B 群、維生素 C、維生素 D、鐵、鈣、EPA、DHA
青春期	蛋白質、維生素 B 群、維生素 C、維生素 D、鐵、鈣、EPA、DHA
懷孕期	蛋白質、維生素 B 群、鐵、鈣、纖維、EPA、DHA
哺乳期	蛋白質、維生素 B 群、鐵、鈣、EPA、DHA
老年期	蛋白質、維生素 B 群、維生素 C、維生素 E、鐵、鈣、纖維

由上表整體觀之，<蛋白質（胺基酸）、維生素 B 群、維生素 C、維生素 E、鐵、鈣、維生素 D、魚油（EPA、DHA）、纖維>是一生不可缺乏的，如果能夠每日適量補充，必然健康。

所以台灣全我身心靈健康中心研發 *Aminorigo101*，是唯一含有最完整 24 種<胺基酸>的營養品，絕對具有深厚的學理背景。其它如<維生素 B+C> <維生素 E> <天然蔬果鈣+D> <魚油> <綜合維生素> 都是每日需要補充的，才能避免生病。

不同生活習慣應注意的營養素

生活習慣會影響營養的需要，如果您有下列生活習慣，就要注意以下營養素的攝取：

吸煙	維生素 B 群、維生素 C、維生素 E、維生素 A 與 B 胡蘿蔔素
酒	維生素 B 群、維生素 C 和礦物質
茶	維生素 B 群、鐵
咖啡	維生素 B 群、鐵
檳榔	維生素 C 群、維生素 E、B 胡蘿蔔素和維生素 A
壓力	維生素 B 群、維生素 C
熬夜	維生素 B 群、維生素 C
藥物	維生素 B 群、維生素 C 與礦物質
運動	蛋白質、維生素 B 群、維生素 C、維生素 E、B 胡蘿蔔素與礦物質
外食	纖維、維生素與礦物質

可見，維生素 B 及維生素 C 幾乎是各族群都需要的，所以每日多攝取<維生素 B+C> 可以解決很多生活上的不適現象。

肝病病患應當補充支鏈胺基酸

在肌肉中可發現大量的支鏈胺基酸(BCAA, Branched Chain Amino Acid)，BCAA 包含白胺酸(Leucine)、異白胺酸(Isoleucine)、缬胺酸(L-Valine)三種，這三種胺基酸都屬於人體所必需的胺基酸，它們都無法由肝臟中合成，所以必須藉由額外攝取，才能獲得。而且支鏈胺基酸不需要經過肝臟代謝，所以全部進入血液循環當作蛋白質的合成基礎。陳駿逸醫師指出，支鏈胺基酸主要成份中的白胺酸，會活化肝臟細胞生長因子的合成，進而增加肝臟細胞的再生，來彌補肝臟細胞的死亡。

因此有肝臟疾病的病人，補充支鏈胺基酸可以保存甚至回復肌肉的質量，以及改善肝臟的腦病變（肝昏迷）。對肝硬化及需要接受肝臟手術的病人來說是有幫助的。同樣的，支鏈胺基酸對於肝癌的病人，特別是接受手術切除或者是動脈栓塞以及肝臟移植的病患來說，適當的補充是可以改善疾病的癒後。

陳駿逸醫師表示，支鏈胺基酸會經由刺激肝細胞生長因子，促進肝臟的再生，來達成改善人體營養狀態。肝硬化的病人通常呈現高度代謝的狀態，而且會比平常正常值需要更多的蛋白質；此外，肝硬化的病人有高達成七至九成的病患會出現「蛋白質能量營養不良」的情形以及不同程度的肝臟衰竭。

值得注意的是，許多肝硬化的病患血中白蛋白偏低，骨骼肌肌肉蛋白質流失，如此將會造成併發症風險的提升，嚴重的影響壽命以及生活品質。

支鏈胺基酸不僅可以當作蛋白質合成的原料，還可以加速肝臟中蛋白質的形成、促進肝臟細胞的再生，彌補正在進行當中的肝臟細胞壞死。這些效應的確對於肝臟疾病的病患都是有幫助的。

平常沒有疾病的人因為人體無法自行合成 9 種必需胺基酸，本來就應該補充。
任何疾病的人免疫力都會下降，白血球低下，更需要補充胺基酸。
嚴重疾病如各種癌症，在進行化療及放療時，體內蛋白質更是缺乏，白血球更低，免疫力更差，更是絕對需要補充大量的胺基酸。
可惜國內醫界難以聽到交待病人要補充胺基酸的聲音，頂多只聽到「多補充蛋白質」而已，於是病人家屬就去買「蛋白質粉」，殊不知市面銷售的蛋白質粉都摻有很多香料及添加物，有效成分極低。我曾經看過一些病人拿來給我鑑定的蛋白質粉，發現有效劑量只有三分之一，也就是說花 2000 元得到 700 元效果。
因此，直接食用微生物菌發酵的 24 種全效型天然胺基酸，才是有效的正途。

飲食養生與癌症的中醫飲食指導

天主教耕莘醫院中醫科 高志清醫師／耕莘醫訊 2009.12

我曾經在會診一位虛弱的癌症住院患者時，詢問患者的飲食情況，卻驚訝地聽到患者答覆說其子都沒給她吃葷食。深感病人及家屬對於飲食知識的偏頗，或周遭親友眾說紛紛地建議，常造成病人無所適從。

癌組織有特殊的新陳代謝，會消耗人體內大量的脂肪、蛋白質、糖及維生素，因而導致人體內的代謝紊亂。建議家屬參看癌症希望協會出版的《營養滿分，抗癌加分》以避免病人營養不良，也藉此提出數點感想。（這也是我們不贊成癌症病人改用生機飲食的同樣原因。反而在治療期間必需攝取更多的營養素，方能克服疾病，真正幫助病人回復健康。）

中醫的特長在調理人體氣血陰陽與臟腑功能。《黃帝內經·素問·藏氣法時論》中提到「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為育，氣味合而服之，以補精益氣」。只有天天能吃的東西才可以補益我們的身體。食物和中藥皆可依其溫、熱、涼、寒之性質，與辛、甘、淡、酸、苦、鹹之味道，依五行臟腑歸經、及五臟各有所喜的理論來歸類其用途。

	性味	功用	營養成分
雞肉	溫、甘	溫中益氣，補精填髓	蛋白質含量近豬肉的 3 倍
鴨肉	微寒、甘鹹	滋陰補胃，利水消腫	脂肪及碳水化合物含量高於雞肉
羊肉	溫、甘	補虛益氣，溫中暖下	主含蛋白質，脂肪僅為豬肉的一半
牛肉	水牛肉性涼 黃牛肉性溫	補脾胃，益氣血，強筋骨。	蛋白質是豬肉 2 倍，含必需氨基酸甚多
豬肉	平、甘鹹	補肝腎，滋陰液，潤肌膚，益氣血	脂肪含量平均比牛羊肉高 2.5 倍

基於此「藥食同源」，我們需了解誰該補？誰該疏導？誰堪補？補什麼？是要補陰、陽、氣、血？還是補肝、心、脾、肺、腎？欲回答這些問題，就要藉由中醫師望聞問切的診斷，此外，本院中醫科的經絡能量分析，藉由量測四肢末端 24 個穴位導電度，客觀地呈現身體左右 12 條經絡能量，並據此推知相關臟腑虛實狀況，實在值得納入自費身體健康檢查之項目。（台灣全我身心靈健康中心也有此種經絡測量儀器，已經建立上千位病人的 12 經絡資料。可以在量測後立即依據經絡虛實狀況，置入適當的營養素，再量測一遍，病人自己立即可以看到改善的經絡圖，表示食用這些營養品是否正確？可以避免亂補，做到〈對症下營養〉。）

癌症患者需慎用發酵品及避免酒類之走竄活血特性。癌症手術前之食療目標在扶助元氣、補益氣血。基於中醫在出生後重視脾胃的原則，癌症手術後以調整脾胃功能的食品為主，有利於體能的恢復。在放射治療出現津液虧損時，飲食中要增加養陰生津之品，如山藥、芡實、鴨肉、鰲肉等。化學藥物治療時之白血球減少，食療要以補益氣血為主，如雞、鴨血湯、豬肝湯；發生食慾減退時，可用健脾開胃寬中之品；若惡心、嘔吐時，可嚼些生薑片。

補血的食物

很多癌症病人在進行化放療時，影響到造血功能而形成缺鐵性貧血，時常問我要吃什麼，在此列出很好的食物供參考：

豬肝菠菜湯：最盛行的補血食物。

南 瓜：被清代名醫陳修園讚譽為「補血之妙品」。但是南瓜不可與茄子、芒果、芋頭、大骨湯...一起食用，易引發腑臟發炎。

紅葡萄：歷代中醫推薦的補血佳品。如果有時買不到葡萄，吃葡萄乾也可以。

桂圓肉：和紅棗搭配，可以補血養氣、養顏美容。但龍眼肉與紅棗都是高熱性食物，多食易上火。

胡蘿蔔：日本人稱胡蘿蔔作人蔘。

其它如**櫻桃、紅豆、苜蓿菜**...等紅色食物都是補血聖品。