

不能依賴肝功能指數

台大醫院一位才 37 歲的主治醫師因為太過仰賴肝功能指數檢查 (GOT、GPT)，卻在那一年春節前被檢出已有 10 公分肝癌！且肝已被撐破！

臨床上有太多人都迷信肝功能指數，以為指數正常就一切 OK，這樣的誤解，連很多專業醫師都會犯，這些平時要民眾建立正確保健常識的醫生，自己的常識竟還不正確。肝病防治基金會許金川教授表示，醫生對肝病的防治都可能發生錯誤認知，更遑論一般民眾了。

一般人接受體檢只有做 GOT、GPT 肝功能檢查，很多人以為只要肝功能檢查出來的數值正常的，肝臟就沒有什麼問題了。許金川教授說：GOT、GPT 是肝細胞裡面最多的酵素，如果肝臟發炎，或者是不管什麼原因細胞壞死，壞死之後 GOT、GPT 會跑出來，導致血液裡面的 GOT、GPT 數值升高；但是 GOT、GPT 指數不高，卻不代表病人沒有肝硬化或是肝癌。因為形成肝硬化的時候，大部份肝炎患者，就算發炎情形都已經停止了，可是纖維化、肝硬化卻已經形成；一旦變成肝硬化，病人就很容易形肝癌。

另外，肝癌早期的肝指數也不會高，因為肝癌在生長的時候，只有在腫瘤周圍被壓迫侵犯的肝細胞才會壞死，因此，GOT、GPT 仍可能是正常的，即使會升高，不會太高；但是，由於很多人缺乏這些知識，因此造成不幸悲劇。

肝臟的致命傷原因如下：1.晚睡晚起（這是最大致命傷）。2.早上不排便。3. 暴飲暴食。4.不吃早餐→透支體力而不自知。5.服用藥物過度。6.防腐劑、添加物、色素、人工甘味。7.不當的油脂。8.生食亦不利肝。

嘉義基督教醫院醫師曾經親口告訴我，檢查指數只能參考，不是絕對，而且有時很不準，曾經有一個病人，明明有肝癌，AFP 指數卻在正常值內。
希望大家不要認為一切要依賴指數，這會產生偏差。要依賴自己的身體狀況才對。

微量元素是健康的基石

摘自／常春月刊 317 期／張容

礦物質微量元素僅占人體體重 4~5%，卻是維持健康的必要元素，諾貝爾化學獎與和平獎雙得主 Linus Pauling 博士更說：「所有疾病均可歸因於礦物質微量元素的缺乏！」

礦物質微量元素是人體新陳代謝過程中重要的幫手，依據人體需求量，每日攝取量超過 100 毫克的屬於「巨量礦物質元素」，如鎂、鈣、鉀、磷、鈉；而每日攝取量低於 100 毫克或更低者，稱為「微量元素」，如鐵、鋅、錳、鋇、鉬……。

一旦缺乏，新陳代謝無法順利進行、養分無法有效吸收；電解質失衡、影響肌肉收縮功能；血糖、血脂過度堆積，因而形成疾病。

台北醫學大學教授謝明哲表示，人體無法自行製造礦物質微量元素，必須從飲食中攝取。但隨著土壤因過度耕種而貧瘠、農作物因大量非有機性肥料加速生長卻失去養分，我們現在所吃的蔬果、穀物、蛋、牛奶及肉類，不再含有足夠的礦物質。

據美國新澤西州的農產報告顯示，1914 年一顆蘋果可以提供人體 28.9mg 的鎂，而 1992 年卻得吃掉 6 顆蘋果才能獲得等量的鎂。因此現代人必需補充礦物質微量元素，方能維持健康。

礦物質彼此間存在「促進」與「抑制」的動態平衡，因此體內的礦物質微量元素必須保持符合人體需求的均衡比例。例如鎂可使肌肉舒張、鈣則使肌肉收縮，鎂與鈣在神經的刺激反應上相互制衡。

輔仁大學營養科學系系主任盧義發教授表示，缺鎂時細胞膜的透通性改變，鈣離子更容易進入細胞內，鈣濃度偏高，容易使血壓上升、肌肉收縮。

所有的體內礦物質微量元素並不是單獨發生作用，而是必須彼此互相合作，人體雖然有精密的微調系統，保持礦物質微量元素間的平衡，但我們應避免補充單一配方，必須選擇種類完整且適合人體吸收的礦物質微量元素。

本中心一開始就認定 Linus Pauling 博士提倡的大劑量維生素礦物質攝取是正確的，也是人類要消除疾病的唯一解決方法，因此數年來一直致力於正確營養素的研究與推廣。而且，我們也認定當今人類只攝取三餐，營養絕對不夠，因為土壤貧瘠、污染過度，如何種出富有礦物質的蔬果？要想健康必須每天額外補充營養素才是正途。這一篇常春月刊上的文章，也間接說明了本中心的信念是正確的，希望讀者能夠深思。

英研究：粗腿肥臀有益健康！

2010/1/12 中廣新聞網

由英國進行的研究發現，臀部的脂肪具有抗發炎的作用，它可以清除體內有害的脂肪酸，預防動脈栓塞；屁股太瘦，有可能引發代謝方面的問題。研究說，寧願肥臀也不要肥腰，因為腰腹的脂肪堆積，對健康最有殺傷力。

英國的研究人員預言，透過增加臀部脂肪來維護健康，有可能成為未來醫學的一個研究領域，如果可以把身體其他部位有害健康的脂肪轉移到臀部，那就再理想不過了。

大腿和臀部的脂肪比腰部的難消除，這聽起來讓人有點沮喪，不過研究指出，這其實是身體的一種保護機制，因為臀部脂肪如果分解太快，會釋出大量細胞激素，引發身體發炎反應，也會增加心臟病以及糖尿病的罹患率。

看到這一則新聞，不禁莞爾，讓我想起老阿嬤的智慧。因為以前的人們要娶媳婦，會注重女性的腰與臀，如果是一位細腰小臀的心性，通常不受歡迎，反而喜歡大屁股的心性，因為古人認為這樣比較會生孩子。

其實古老的中國留傳下來累積數千年的生活智慧，是人類寶貴的遺產。可惜到了現代迷信科學的一代，很多寶貴智慧被認為「沒有科學依據」，這一則新聞就值得我們來反思，這些生活經驗已經過數千年的人體實證，而留傳迄今，還需要現代科學來證明嗎？現代科學未免太過霸權了吧！

藏在美味中的毒藥

—長庚醫院毒物科主任林杰樑 <http://blog.xuite.net/hks.clyde/ESCS/11108653>

到底，是什麼因素讓癌症在台灣如毒藤般蔓延？很多人懷疑癌症療原和每天吃下的食物有關。不少癌症病患一罹患癌症，會尋求生機飲食，透過更乾淨的食物改善健康，似乎就在用行動對「台灣食物安全」投反對票。

秀傳醫院腫瘤中心曾調查該院腫瘤門診癌症患者中，採用生機飲食的人高達四分之一。目前盛行的「排毒」、斷食，廣受國人接受，其實也在訴諸一種理論，意圖排出各

種毒，包括吃進去的農藥、抗生素、化學添加物等。

世界知名的癌症學者 Richard Doll 和 Richard Peto 曾經針對美國癌症進行過大規模的研究，對於癌症發生原因做了以下的結論：飲食佔有最大的影響力，佔有 35%，與食物相關的食品添加物也佔了 1%。

過去 30 年，美國國家癌症院 (National Cancer Institute) 每年以遞增的預算去了解食物與癌症的關係。在 1960 年代中期，就已經發現食物在癌症發展與預防上扮演重要角色，1970 年代，科學家建立了食物在癌症死亡率的歸因；1980 年從癌症死亡率的比較研究發現，飲食佔有重要因素。更近的研究則指出，80% 的乳癌和大腸癌可以透過改變飲食來預防。

雖然食物與癌症歸因的研究日益壯大，但這依舊是一個極端複雜的領域。即便美國國家癌症與飲食組織 Carolyn K. Clifford 博士都說：「人們永遠想要魔術子彈(Magic bullet)，想要一些簡單的答案回答什麼導致癌症、什麼預防癌症，但事實是：沒有簡單的答案，是整體的飲食型態導致癌症，而非單一食物，雖然已經有足夠證據支持某些癌症有關的方針，但我們還是在學習中。」

迄今，研究已經發現許多食物中的物質與癌症發展有關，包括食品添加物、烹調、食物保存方式及環境污染物質與藥物殘留透過食物進入體內。不過，並非所有致癌食物的研究都以「有罪判決」做結論，有些食物一開始被認為是致癌的，但後來卻從中除名。

下列準則必須參考：

花生很美味，但台灣氣候潮濕，適合黴菌生長，黴菌中的黃麴毒素是強力致癌物。農作物中，特別是花生、玉米，還有稻米、高粱、小麥都容易受到污染。豆類發酵製品如果處理不當，例如豆瓣醬、豆腐乳、豆豉、臭豆腐等，也容易含有黃麴毒素。雲林、彰化、澎湖沿海地區肝癌發生率較高，與當地種植花生，農民將有缺損的花生留給自己食用有關。

公衛學者陳建仁院士也研究發現，如果你是 B 肝帶原者，而且又暴露在黃麴毒素、香菸、燒烤物和拜拜的香這些危險因子中，罹患肝癌的機率將是一般人的 40~60 倍。

你的**烹調方式**也關係者你的致癌機率。高溫油炸、燒烤、煎烤時，產生的高溫可能讓蛋白質變性，使某些物質變成致癌物，這種物質可能和腸胃道癌症有關。另外更要提醒婦女，大火爆炒的烹調方式雖然讓青菜青脆可口，但產生的油煙卻被懷疑是台灣女性頭號殺手——肺癌的主因。

根據高雄醫學大學公共衛生系教授葛應欽的研究，不論是用花生油、沙拉油或是豬油，所產生的油煙，都有致癌物。所以他估計，台灣婦女的肺癌，約 50% 歸因油煙。

美國「國家癌症研究雜誌」報導，炸薯條等**高溫油炸或烘烤**的澱粉類食物，會產生大量丙烯胺 (acrylamide) 的成分，會增加致癌。

醃漬、豆類發酵、鹽漬的食物是食道癌的危險因子，包括鹹魚、花瓜、豆豉、酸菜、梅干菜等。根據「台灣食道癌與飲食相關危險因子之研究」發現，40 歲以上每週至少吃一次臭豆腐、味增的人，罹患的風險是不吃的人的 3.6 倍。

現代的飲食生活躲不掉食品添加物，在台灣被官方允許使用的食品添加物從民國 84 年的 6781 件，到 91 年已達 12,372 件，短短 7 年間增加了約兩倍。雖然食品添加物可

能造成的健康危害，還是極端爭議，但很多人聽到「添加物」，心理還是會毛毛的。

大部分的食品添加物被認為是安全的。台灣食品添加物管理採「正面表列」，也就是經過科學家或專家非常嚴格的試驗證明安全，才會被准許使用。先進國家對食品添加物的質疑卻愈來愈多，也愈來愈小心謹慎。

大家都只注意到「食品添加物」，卻很少注意「營養品添加物」所潛藏的危機。本中心調查研究市售所有營養品，發現美國品牌的營養品添加物非常多。曾有美國直銷大廠牌的人員告訴我，他們的添加物都是合法的，含量都在合法範圍內，但是，包裝上並未列出含量，他們也說不出實際的數值。

請讀者回顧 www.wiselife.org.tw 網站去年六月的健康電子報，仔細看看營養品添加物有哪些，做為選購時避免的參考。

一天五杯熱水完全排毒！

這種療法源自於印度的阿育吠陀(Ayurveda)。藉由喝溫熱的水，讓身體熱起來。喝熱水具備下列效果：

1. 促進新陳代謝：不僅能刺激腸胃蠕動，也能促進腎臟肝臟等器官的活動，維持排毒重責大任；讓血液能夠更輕鬆的運輸氧氣與養分到全身；促進新陳代謝！
2. 調整味覺：開始喝熱水會感覺到溫水的甜味！慢慢的會對於食物的味道越來越敏銳！稍微吃一點就會有吃了東西的實感，進而避免暴飲暴食！
3. 排出毒素：熱水能夠溫暖內臟器官，促進消化、讓囤積在體內的毒素排出體外！除了有利尿作用之外，更能夠改善便秘！也能加速排汗，達到良好的排毒效果！
4. 賦予滿腹飽足感：和一般的水比起來，喝熱水需要花時間；一口一口慢慢喝，因此更能夠獲得滿腹感！在吃飯的時候，搭配食物一起喝；更能夠增加飽足感！
5. 幫助消化：經常暴飲暴食，會影響消化；並讓無法消化的食物，開始囤積在體內！熱水可以刺激胃的蠕動，幫助消化、並幫助囤積的；老廢物質順勢排出！
6. 沉澱心情：除了身體機能的調整之外，喝熱水也具有精神層面排毒的功效！慢慢的喝杯熱水，能夠緩衝一下忙碌的工作，消除壓力，讓你神清氣爽。

根據阿育吠陀(Ayurveda)的說法，影響人類身體與精神健康的元素可以從風、火、水三種元素來看！頭痛、肩頸酸痛、失眠、肌膚粗糙、便秘等都是因為火的元素失調的關係，追究原因就是身體“太冷”！夏天經常吹冷氣，吃冰的東西，內外夾攻，這時候喝熱水就是一種均衡的消化劑！熱水的正確喝法：

1. 早上起床喝一杯熱水，水溫不要燙口，能夠順順喝下的溫度最好！能夠溫熱內臟器官，溶解體內的老廢物質，加速排出！讓一天有個神清氣爽的開始！
2. 一天喝 1.2~1.5 公升的熱水，雖然喝熱水沒有副作用，但是狂飲的話，反而會造成多餘的水分在體內囤積，新陳代謝惡化，成為寒冷體質，進而容易肥胖！
3. 一次一點點慢慢喝，不要在渴的時候咕嘟咕嘟狂飲，最好是每次半杯小口慢慢喝！1~2 個小時喝一杯左右的量！不要燙口的熱水，溫熱就可以了！
4. 洗完澡後，喝一杯溫水(和體溫差不多的溫水)，補充流失的水分！這時候好不容易藉由泡澡讓身體溫熱起來，最好避免喝冰的東西，讓身體冷卻！