

死在嘴上，懶在腿上

中國首席健康專家，74 歲的萬承奎教授接受中央電視《人物週刊》訪問，向全中國電視觀眾講述了他的健康、長壽、幸福秘方。他接受訪談的重點如下：

1．在健康問題上，你自己比老天爺管用（意思是健康是要自己負責的）

世界衛生組織規定，個人的健康和壽命 15%決定於遺傳，10%決定於社會因素，8%決定於醫療條件，7%決定於氣候影響，60%決定於自己。

吃飯一定要是：早上吃好，中午吃飽，晚上吃少。現在的人相反了，早上馬虎，中午對付，晚上大吃大喝，這就是百病之根。

早餐等於吃補藥，一定要吃營養早餐，必須具備四樣東西：穀類、豆漿、雞蛋或肉，也必須要有蔬菜加水果。

2．全世界最不好的習慣是抽煙

全世界最不好的五種習慣裡面，第一號不好的習慣就是抽煙。大清早一起床就抽煙，尤其危害大。

3．營養過剩一樣中毒

一天吃東西要遵守 1、2、3、4、5、6。即每天 1 盤蔬菜（必須要 8 兩到 1 斤）、2 個水果、3 勺清油（不要超過 25 克）、4 兩米飯或 4 個饅頭、5 種優質高蛋白（1 兩肉、1 個雞蛋、牛奶半斤、豆腐 1 塊或者 1 碗豆漿、豆腐腦，肉、蛋、魚 30 克不要超過 1 兩）、6 杯水或者 6 克鹽（現在講 8 杯水。8 杯茶行嗎？茶不行，8 杯咖啡呢？飲料、咖啡、啤酒都不能代替水。）

4．人不是老死的，不是病死的，是氣死的

《黃帝內經》早就講得很清楚：「怒傷肝，喜傷心，悲傷肺，憂思傷脾，驚恐傷腎，百病皆生於氣。」我說人「不能不生氣，但一定要會生氣；一定不要當情緒的俘虜，一定要做情緒的主人；一定要去駕馭情緒，不要讓情緒駕馭你。」

5．走路是非常好的鍛煉方式

什麼東西都是個度，吃飯是個度，睡覺是個度，鍛煉也是個度。每天鍛煉半個小時到一個小時，鍛煉內容可以採取最簡單的辦法，走半個小時，光走路就行了。

但是走也是有講究的，年輕人要快走，逐步快走，快到什麼程度，一分鐘要達到 130 步，心跳要達到一分鐘 120 次，才能達到鍛煉心臟的目的。老年人就要好好走。

6．喝醉一次白酒，等於得一次急性肝炎

世界提出六種最不健康的生活方式：第一是吸煙，第二是酗酒。喝醉一次白酒，等於得一次急性肝炎。喝酒不僅傷肝，大腦細胞大量死亡。

7．家庭不和睦，人就會生病

有專家認為，人的疾病 70%來自家庭，人們的癌症 50%來自家庭。有科學依據。孤獨比貧窮更可怕。

8．用腦子吃飯保健康

每天健康生活，要做到七個方面；一定要吃好 3 頓飯；一定要睡好 8 個小時覺；每天堅持運動半個小時；每天要笑 30 分鐘，身心健康；每天一定要會大便。一定要跟愛人搞

好關係。不吸煙，不酗酒。

「能吃能喝不算健康，會吃會喝才算健康，胡吃胡喝就要遭殃。」「用肚子吃飯求溫飽，用嘴巴吃飯講享受，用腦子吃飯保健康。」

9 · 紅薯是世界上最好的食品

請大家記住一個原則，吃植物性的東西，一定要占 70%—80%，動物性的東西只能占 20%—30%。一天 2 到 4 種水果，3 到 5 種蔬菜，綜合抗癌，保護心臟，這是 21 世紀營養新戰略。

紅薯（地瓜）是世界上最好的食品，日本把所有蔬菜做了篩選，選出 20 種抗癌蔬菜。熟紅薯是第一號、生紅薯是第二號抗癌蔬菜，保護心臟、軟化血管、通便的，都離不開這兩樣。

美國負責營養委員會

美國負責營養委員會（The Council for Responsible Nutrition，<http://www.crnusa.org>）成立於 1973 年，總部設在華盛頓特區，是代表著膳食補充劑生產商和原料供應商合組的社團。CRN 建議，選擇營養品的重要性以類似金字塔排列。

位在最底層也就是最重要的就是綜合維他命，CRN 建議在綜合維他命中，還要包含微量元素及 500mg 葉酸。

次等重要就是鈣的攝取，每天至少 1000mg 的攝取量。

再次等重要的是抗氧化物質，像是維他命 C、E 或者茄紅素等。

位在金字塔頂端則是特殊需求，像是女性經常有缺鐵或減肥的需求。男性則需要魚油等，避免心血管疾病。

個人身體需求（就個人不健康的狀況補充）

抗氧化劑（維生素 A、C、E，及其它相關抗氧化劑）

鈣（每天至少 1000mg，和衛生署新標準一樣）

綜合維他命（包含微量元素，葉酸需達 500mg）

這個觀念與台灣全我公司一向在推動的相同。但是我們更深入地提出最重要的底層加上「胺基酸」，整體健康度會更好；最上層的個人健康或疾病需求就是台灣全我公司多年來提倡的「疾病個人營養處方」的實踐。

正確選擇營養品比量多重要

現代上班族女性及熟齡女性懂得補充營養品、做好預防保健的人數漸增，而購買保健營養品的也以女性為主，顯示婦女具有強烈健康意識，不過營養師王莉綺指出，保健營養品在選擇上並非量多就好，而應有所選擇。

目前上班族 20 至 50 歲女性常見五大類營養補充需求，在紓解眼睛疲勞方面，營養師王莉綺建議可考慮選擇補充山桑子，而長時間看電腦或是戴隱形眼鏡，眼睛容易乾澀，可補充**維他命 A 或 β 胡蘿蔔素**，至於年長或有高度近視者，則建議選擇葉黃素。

如果壓力大、身體常感疲倦易累的女性，建議在早餐或午餐後**補充足量的維他命 B 群**，會感覺較有活力，王莉綺說，一般人會空腹食用，通常很容易被代謝掉，無法達

到補充的目的，反而形成浪費，另外，也有人補充紅景天、蜂王漿、刺五加，提高身體帶氧量。

生理期也容易造成女性生、心理的起伏波動，情緒改善方面，除了事前幾天補充維他命 B 群可舒緩經前症候群外，月見草油也有調整作用，也因為其中含有亞麻油酸，有助熟齡媽媽荷爾蒙平衡、延緩更年期。

想要皮膚健康、減少污染及自由基傷害，則建議攝取抗氧化的**維他命 C**，每天 500 毫克、飯後服食，以免容易流失。也有人為了讓肌膚增加彈性而選擇膠原蛋白，不過，社區大學化妝品解讀與分析課程老師陳聖明博士認為，膠原蛋白分子大、不易吸收，且不便宜，成分也不算高，他笑說還不如吃一碗牛筋麵。

熟齡女性常見更年期困擾，王莉綺建議，不妨補充**維他命 E**、植物性大豆異黃酮，與強化骨骼的**鈣質**添加為主，多以檸檬酸鈣、乳酸鈣或碳酸鈣為考量，但是其中碳酸鈣易引起脹氣。

維生素 B 和 C，以及礦物質鈣是任何人每天都必須大量補充的營養素。另外，維生素 A 和 E 也是必須補充的。這是現代人最基本的需求。

世界衛生組織推薦的最佳食物

科學研究表明，人類許多疾病的發生都與人們的生活方式和飲食習慣有關。

世界衛生組織（WHO）經過近 3 年的研究和調查，2003 年 12 月向人們推薦了幾種有益健康的食品，希望人們能吃得更健康。具體如下：

最佳水果：依次為木瓜、草莓、橘子、柑子、奇異果、芒果、杏、柿子與西瓜。

最佳蔬菜：依序為紅薯、蘆筍、捲心菜、芹菜、茄子、甜菜、胡蘿蔔、金針菇、大白菜。

最佳健腦食物：依序為菠菜、韭菜、蔥、柿子椒、豌豆、番茄、胡蘿蔔、蒜苗、芹菜。

此外，核桃、花生、開心果、松子、杏仁、大豆等殼類食物以及糙米飯、豬肝也是很好的健腦食品。

最佳肉食：鵝、鴨肉的化學結構接近橄欖油，對心血管有益。雞肉則被稱為蛋白質的最佳來源，是不可多得的好肉。

最佳湯食：雞湯最優，特別是母雞湯還有防治感冒、支氣管炎的作用。

最佳食油：依序為玉米油、米糠油、芝麻油。（玉米油是從玉米胚中提取，穩定性好，有更長的保質期，富含對人體有益的亞油酸等，經常食用能預防和治療心血管病。）

吃素比較不會罹癌嗎？

張翠芬／台北報導 中國時報

和信醫院營養室主任王麗民參與衛生署癌症防治飲食宣導計畫，在全國各地舉辦了 20 場防癌講座，在與現場聽眾的互動過程中，她發現國人對於癌症的營養攝取有許多錯誤的觀念，以下是民眾較常出現的疑惑。

Q：癌症病人適合吃生機飲食嗎？

A：很多癌症病人最後辭世，並不是因為被疾病打倒，而是因為無法正常進食，營養無法供應身體所需；根據統計，因為「吃不下」而病逝的病人，在癌症病人死亡人數中佔了 40%。影響癌症發生的原因很多，飲食是其中之一，在罹患癌症後需以均衡

飲食補充身體所需的營養，不能完全改採生機飲食，否則可能反而使營養不均衡。

Q：吃素食是不是比較不會得癌症？不吃肉就不會得癌症？

A：影響癌症發生的原因很多，除了遺傳因子外，生活壓力、環境、食衣住行都可能影響。吃素食的人要注意，**素食中可能含有許多添加物**，例如：豆腐豆製品可能加漂白水，青菜中可能有農藥，尤其是，如果吃素吃的都是加工品或油炸物、缺乏蔬果類，並非均衡健康的飲食。

不過，一般來說，素食會攝取較多蔬果，天然蔬果中含有植物性化合物，可增加體內抗氧化能力，避免過量致癌物堆積在體內，如果飲食均衡加上適度運動及規律作息，相對上得癌症的機率就會較小。

Q：馬鈴薯發芽後真的有毒嗎？地瓜、洋蔥及蒜頭發芽可以吃嗎？

A：馬鈴薯發芽是整個馬鈴薯都不要吃了，因為雖然只看到部分長芽變青，但整個馬鈴薯內部已經起變化了，含有一種神經毒素，所以馬鈴薯發芽的確有毒，而且整顆都不能吃了。地瓜、洋蔥及蒜頭這些食物雖然發芽則不會像馬鈴薯一樣產生毒素，但是這些食物會發芽也表示已經放很久。建議大家多攝取新鮮的食材，這些食材雖然易保存，不要一次購買太多。

Q：香腸會致癌嗎？自己醃製沒加防腐劑的香腸呢？

A：在製作香腸與保存過程，通常會使用亞硝酸鹽來做為防腐劑，以抑制可能產生的肉毒桿菌毒素，並使香腸更加美味，一般在安全用量範圍內沒問題，但因顧慮亞硝酸鹽有致癌危險性，所以不鼓勵多吃。而且，醃製的食物原本就不應經常食用，建議適量就好。

已經有越來越多的研究指出，素食或是生機飲食對癌症病人來說，不是正確的，反而會造成營養不良，無法承受化療的摧殘而產生併發症離世。

任何癌症病人在接受化療或放療時，細胞遭受摧殘，身體經常非常虛弱，白血球下降，表示免疫系統下降，此時必須攝取更多的營養，方能保護身體。

八成珍奶含防腐劑 有害健康

2008-5-16 人間福報

【記者邱麗玥台北報導】消基會日前公布市售珍珠奶茶杯飲的檢測結果，發現有四成五的珍奶都被檢出含有對人體健康有害的反式脂肪酸，而且含有飽和脂肪酸，如果攝取過量，會增加罹患心血管疾病的機率。同時，消基會指出，有八成樣品被檢出含己二烯酸防腐劑，如果和香腸一起吃，還有可能會致癌。

珍珠奶茶是代表台灣的重要飲品，消基會發現，業者為了節省成本，採用奶精替代鮮奶增加飲料的風味，但是不管是液狀或粉狀奶精，皆為椰子油或氫化植物油（含反式脂肪酸），而且，奶精雖標示「零膽固醇」，但其所含的「飽和脂肪酸」含量高達百分之九十七點八，實際上，飽和脂肪酸與反式脂肪酸對健康的危害更勝於膽固醇，長期攝取易造成血脂肪上升，增加低密度脂蛋白膽固醇與動脈粥狀硬化及提高罹患心血管疾病的機率。

此外，樣品中更有八成被檢出含有防腐劑「己二烯酸」，如果再吃含有亞硝酸鹽的「香腸」，有可能導致染色體突變，而有致癌的風險。