

別讓不懂營養學的醫生害了你

醫生能夠治療你的疾病，但不能保證你的健康，自己救自己吧！秘密是：服用高品質的營養補充品

作者：雷·D·斯全德醫生(Ray D. Strand)

美國醫生（全世界許多醫生都是如此）所接受的教育是如何使用藥物來治療疾病。但是他們並不了解如何使用對你的健康最為有力的「營養」和「心理保健」，這方面甚至他們是無知的。這是最大的不幸！

現在，雷·D·斯全德博士編寫的這本革命性的新書會向你展示保護健康所需要採取的一些簡單的步驟——甚至有可能恢復疾病已經給你帶來的致命破壞。

這是最新的健康保健理念——健康不能依靠醫生！要靠自己，方法是：健康飲食，堅持鍛鍊和服用高品質的營養補充品！

作者 Ray D. Strand 醫學博士，科羅拉多大學醫學院畢業。至今已行醫 30 餘年。在過去 7 年裡一直專注於**營養藥物**（營養補充品）的研究和實踐工作，並在美國、加拿大、澳大利亞、英國和荷蘭講授這一課題。他的研究證明了這樣一個事實：營養補充品的作用比我們想像的更大，甚至對一些已經患有嚴重疾病的病人，也是有效的。

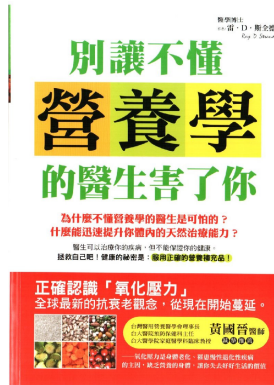
在本書中，Ray D. Strand 醫生告訴我們：為什麼說膽固醇水平並不是預防心臟病的關鍵；哪些醫學證據真正地指出了癌症、糖尿病、關節炎、老年痴呆症、肌肉纖維痛和許多其他疾病的發病原因；書中的種種最新穎的健康觀念，也能使所有對健康有興趣的人耳目一新。書中說：

對醫生來說沒有什麼比他的病人問他是否應該補充什麼營養更加難堪的情況了。過去我習慣給他們格式化的答案：「這都是騙人的」「維生素只能使你的尿液更貴」「只要飲食得當，你就可以獲得所有必需的營養成分」。也許你已經從你的醫生那裡聽到過同樣的說法，在我臨床工作的前 23 年裡，我完全不相信營養補充。

但是在過去 7 年裡，我在經過對最近發表的醫學文獻進行研究的基礎上重新考慮了我的觀點，我的發現是那麼的令人震驚，我改變了我的醫學實踐方針。我轉變了。

醫生不願意接受營養補充主張的另一個原因是因為多數從業醫生對退化性疾病的病因並不完全理解。他們認為這是生物化學家或者科學家研究者感興趣的課題，即使科學研究者在這些疾病的根由上獲得了驚人的發現，仍然很少會有醫生把這一知識用在他們的病人身上。醫生們只會坐等病人罹患這些疾病以後再開始治療。

多數醫生與其他人一樣對營養藥物感到陌生，這是事實。可以肯定的是：**你的醫生對營養藥物的無知可能會把你引向死亡**。好的消息是要開始使用營養藥物，你並不需要成為醫生；你，作為一位病人，也可以主動的保護自己的健康。



台灣版封面



大陸版封面

通過對世界知名的醫學雜誌中所登的超過 1300 例臨床實驗的深入研究，Ray D. Strand 醫生揭示了營養藥物(營養補充劑、營養補充品)在減緩衰老和恢復健康方面的重要作用，這種作用甚至可以使已經發生的疾病出現逆轉，這些疾病包括：糖尿病、癌症、心臟病、慢性疲勞、多發性硬化症和許多其他疾病。

冠心病、癌症、中風、關節炎、多發性硬化症、阿滋海默症和視網膜黃斑退化等，所有這些都是「氧化壓力」所導致的直接結果。事實上「氧化」正是老化過程背後的最主要的原理。

我們這一代人正在承受著比之前任何一代更為嚴重的空氣、食物和水源的污染。我們充滿壓力的生活方式也影響著我們的健康。很重要的一點是，我們必須意識到預防所有這些慢性退化性疾病並且提高身體天然防禦系統的最佳方法並不是我們醫生所能開出的藥物，這一切都不在於醫生而在於你自己。因此，本書中所揭示的真相對我們的健康有著非常重要。

這本書在這個月才出台灣版，但是去年就已經有大陸簡化字版。

裡面提到的「營養藥物」就是台灣全我身心靈健康中心提倡多年的 Nutraceutical，我們翻成「營養醫學」，其實就是「用營養品取代藥物的醫學」，我們已經幫助數以千計的病人回復健康了。可惜大多數醫師沒有學過「營養學 Nutrition」，更不用談「營養醫學」。為了各位及家人的健康，我們推薦這本書，值得買來細讀。

不過，很重要的是：不要補充化學合成的營養品，市面上絕大多數都是化學合成的又有很多添加物，吃多了實在不好。

所以，這本書的出版，我們感到很矛盾也很憂心，

矛盾的是：書中所談的完全正確，但是我們也不鼓勵大家隨便去買一般市售營養品；憂心的是，一定會有許多營養品公司拿此書來「證明」他們的推銷術，我們擔心大家又被這些販賣化學合成營養品殘害了（美國品牌的不管直銷非直銷的營養品，絕大多數都是如此）。

大家可以看看 www.wiselife.org.tw，點入裡面「健康諮詢」內的第三步「不要食用化學合成的營養品」，或是點入「健康電子報」2009年6月份，也有說明。

我們不希望大家花錢又無益，買不到健康，錢又被外商賺去，此種例子太多了。

總之，直接找台灣全我身心靈健康中心針對各位的身體狀況做個人營養矯正建議才是究竟之道。才不會迷失於琳琅滿目的營養品市場中。

香蕉益處極多：「每日一香蕉，遠離醫生了(ㄉㄞˊㄨㄛˊ)」

1. 香蕉含有：蔗糖、果糖和葡萄糖；再加上纖維質。可即時提升人體功能。
2. 與蘋果比較，香蕉多 4 倍蛋白質、多 2 倍碳水化合物、多 3 倍磷質、多 5 倍維生素 A 和鐵質、多 2 倍其他維生素和礦物質。
3. 香蕉含胺基酸，會轉化成血清促進素，能低抑鬱症，人鬆馳、提升情緒，多吃香蕉，會讓人感覺很舒坦。
4. 香蕉鐵質含量高，能刺激血液內的血色素。
5. 香蕉含極高量的鉀，含鹽份低，可以平衡體內過多的鈉，鈉已知是高血壓的幫兇，香

蕉中天然的鉀就成了高血壓朋友的天然保健食品：

- (1) 英國劍橋大學做過研究、多吃含鉀食物，如香蕉，得到中風的機會降低 40%。美國 FDA 宣佈，允許香蕉業宣傳香蕉能降低血壓和中風機會。
 - (2) 可降血壓，也能提高學生的專注力，對讀書有幫助。
 - (3) 可調節心跳使之正常化，從而將氧氣順利送到大腦，調節身體的水份。
 - (4) 可消解壓力緊張。
 - (5) 讓身體達到鉀鈉平衡，緩解眼睛的不適症狀。
 - (6) 義大利醫學院做過研究，常吃香蕉者的體內「壞的膽固醇 LDL」會降低，讓您的動脈清爽健康。
6. 香蕉富含維生素 B6 和 B12，也含鉀和鎂：可舒緩神經系統；能可幫助戒菸，可以複元戒菸者因為沒有了尼古丁刺激的影響。
 7. 香蕉含有大量的 β 胡蘿蔔素，多吃香蕉可以減緩眼睛疼痛、乾澀、眼珠無光、失水少神、上緩解眼睛疲勞。
 8. 香蕉的纖維質很高，有著柔軟的纖維而且柔滑，可幫助回覆腸胃正常活動，調理腸胃失調，消除便秘，無需服用輕瀉劑。
 9. 香蕉對身體有一種天然的制酸性，可以中和胃酸和減少疼痛。
 10. "The New England Journal of Medicine" 研究指出，長期吃香蕉，中風死亡的機率降低 40%。
 11. 香蕉牛奶加蜜糖可以即時解酒。因香蕉能鬆弛胃部，蜜糖能提升血糖，牛奶能抒緩精神。
 12. 早餐後午飯前，吃少量香蕉可保持血糖水平。
 13. 用香蕉皮內部輕擦患處，可退腫消炎。
 14. 香蕉會產生較為涼快的環境。
- 日本研究，香蕉皮上黑點多的更好，熟透了的香蕉也更好，請不要把軟黑的香蕉丟掉，那是最佳天然健康食品。

這是台灣全我身心靈健康中心為大家整理完整的香蕉益處文章。台灣香蕉名滿天下，也是台灣農業之寶，食用「當地當季」的農作物才是健康的。為了自己的健康，同時也感謝辛苦種植香蕉的農民，請大家每天「至少吃一根」香蕉以上。利己又利人。

腸道是「第二大腦」！

整理自 2010 年 5 月第 138 期《康健雜誌》

研究腹部神經系統的美國哥倫比亞大學麥克傑森 (Michael Gershon) 教授，提出「腸道是第二個大腦」的概念，因為腸道具有一億個以上的神經細胞，會影響大腦神與全身的器官……。

首先是小腸，人體七成以上的免疫細胞集中在這裡。如果小腸的免疫系統失靈，身體免疫力也會跟著下降。作為外來食物進入細胞血液中的第一道防線，像是影響過敏反應的 IgE、血液中的抗體 IgA 等免疫球蛋白，都可以在小腸壁中找到。吃到不潔的食物後，能夠立刻引發腸胃炎或過敏，就是這個道理。

然後是大腸道內的各種腸道菌，被視為身體「必要的器官」之一。腸道內的菌種可以

影響腸道免疫系統，不同菌種的平衡狀況，也與一些慢性病的發生有關。美國史丹佛大學微生物與免疫系教授大衛雷蒙（David Relmen）發現大腸中的腸道菌除了能提供養分、調控腸道細胞的發育，並決定了免疫系統能否成熟發展。

陸續有許多研究也發現，腸道的疾病與糖尿病、高血壓、心臟病、精神疾病、癌症等息息相關。腸道內的益菌與有害菌平時處於動態平衡，當腸道內某些有害菌種大量增加，就會放出引起發炎的內毒素，有些還會引發肥胖與肝臟發炎。

一項調查發現，台北市有四成的女性粉領族有便秘的困擾，小學生也有四成左右三天才上一次大號。日本理化學研究所博士辨野義己，對日本人的腸道健康狀況做研究發現，幾乎 60% 以上女性的腸道年齡都比實際年齡大，其中，便秘的問題尤其嚴重。

著有《賜命百歲》的陽明大學生化所教授蔡英傑提供我們可以運用的保健方法：

一、儘量少吃油炸物和肉類：吃太多肉類與脂肪時，小腸會來不及消化脂質與蛋白質，使食物進到大腸繼續消化。腸道內一些壞菌分解脂質、蛋白質時，會同時製造出毒素與致癌物質。尤其高油脂還會導致血液吸收到引起發炎的毒素，加速身體發炎情況。其他像是含有化學添加物、燒烤、菸、酒、或過於冰冷的刺激性食物，也都會破壞腸道菌的生態平衡。

二、增加腸道菌，就選粗粗或黏黏的食物：要多補充能餵養好菌的食物。多吃膳食纖維豐富的蔬果、雜糧，以及像醋、泡菜等發酵食品。膳食纖維高的食物包括海藻類、菇類、秋葵、蘆薈等吃起來「黏黏滑滑」的食物。

三、熬夜、壓力大腸道工作也會停擺：缺乏睡眠，就無法讓腸道在隔日保持良好的狀態，進食後容易消化不良。因為睡眠時，人體分泌蠕動素荷爾蒙（motilin），讓腸道分泌消化酵素，並收縮蠕動，持續清掃腸道中的殘存物，以騰出更多空間迎接新的食物。心情緊張或壓力大時，受到交感神經的影響，腸道內消化液分泌也會變少。

四、過「不健康生活」的人，可多喝優酪乳：腸道菌的平衡很容易被改變，服用抗生素、喝酒、工作壓力等，都會讓腸道好、壞菌的天平失衡。可以從外補充，常見的優酪乳、乳酸飲料等含的乳酸菌，就是腸道菌的一種。乳酸菌種類非常多，例如雙叉乳桿菌、比非德氏菌、嗜乳酸桿菌、雷特氏 B 菌等都是常見的菌種。但不要喝太冰的優酪乳，以免殺死乳酸菌。若同時服用藥物，應該前後錯開一小時。優酪乳也含糖，喝完記得漱漱口。

水分也很重要，可以潤滑消化道，並軟化糞便，一定要喝足夠。梅約醫學中心建議，成人每天需補充 20~35 克的膳食纖維，以及至少 1900~2400cc 的水分。

我們發現找我們做健康諮詢的人，大多有便秘現象，這也是現代社會通病。

其實要矯正是很簡單的，如文章所言：

(1) 多喝水，但是台灣地區很多地方水質不佳，大家也知道要裝水機來改善，但是大家都不知如何選擇水機，以至裝了不正確的水機，沒有達到優質水的標準，各位可以瀏覽 www.wiselife.org 網站，有關「良水健康」的專欄。也可以洽詢台灣全我身心靈健康中心提供參考；

(2) 多食用乳酸菌，不過市售各式優酪乳飲料都太過甜，並不健康。簡單的就是吞服「6 益菌」即可。