

不適合在空腹時進食的水果

因為有新聞報導，西方新研究說水果最好在飯前吃，但是，一般人飲食習慣是在飯後吃，因此不少病友會詢問我們到底哪一種說法才是正確的。其實，真正要注意的是依「個人寒熱體質」來決定，並沒有定規。

不過，有些文章提到不宜在空腹時進食的水果，就列在下方供參考：

- 一、番茄：含有大量的果膠、柿膠酚、可溶性收斂劑等成分，容易與胃酸發生化學作用，凝結成不易溶解的塊狀物，這些硬塊可將胃的出口--幽門堵塞，使胃裡的壓力升高，造成胃擴張而使人感到胃脹痛。
- 二、柿子：含有柿膠酚、果膠、鞣酸和鞣紅素等物質，具有很強的收斂作用。在胃空時遇到較強的胃酸，容易和胃酸結合凝成難以溶解的硬塊，小硬塊可以隨糞便排洩，若結成大的硬塊，就易引起“胃柿結石症”。
- 三、香蕉：含有大量的鎂元素，若空腹大量吃香蕉，會使血液中含鎂量驟然升高，造成人體血液內鎂與鈣的比例失調，對心血管產生抑制作用，不利健康。
- 四、桔子：含有大量糖分和有機酸，空腹時吃桔子，會刺激胃黏膜。
- 五、甘蔗和鮮荔枝：空腹時吃甘蔗或鮮荔枝切勿過量，否則會因體內突然滲入過量高糖分而發生“高滲性昏迷”。
- 六、山楂：山楂的酸味具有行氣消食作用，若空腹食用，不僅耗氣，而且會增加饑餓感並加重胃病。

攝護腺肥大與攝護腺癌判斷法

中醫診斷攝護腺肥大，只須要問一個問題：「腳是冷是熱？」腳冷就是攝護腺肥大的標準症候。再加上雙手掌皮膚乾燥退皮，就是攝護腺癌。一旦出現上述症狀，馬上就找中醫來治療，效果非常之好。如果找到溫病派中醫，就沒有這麼好的療效了。同時多運動，練習一些氣功，對病情絕對有幫助。

攝護腺肥大的主因是因為坐得太久。正常人雙足是溫熱的，雙手是溫且潤澤不乾的。而患攝護腺癌早期的人，必呈現足冷、手乾的現象，病情愈重則足越冷，手越乾。為什麼如此？因為任何癌細胞必須有一定的環境方可生長。

人的小腸其熱如火，可消化食物，而攝護腺正位於其下方，因感受其熱力，故停積其中的尿液與濁精，不斷翻動，在排小便時，一併排出，不會殘留任何殘渣於其中，自然無癌症發生。一旦小腸的熱力下降，則停留在攝護腺中的尿液與濁精，必然屯積起來，初期會造成攝護腺肥大發炎，再不治好則其周圍產生異變，造成細胞不正常分裂，就是癌症。

由於雙足的循環，完全是依據小腸的熱力來推動的，一旦小腸熱力下降，自然循環亦緩慢，故發生足冷。由於小腸的熱是由心臟產生的，一旦下體生寒，心熱無法下注小腸，必反逆入動脈，而雙手是靠動脈來循環的，一旦血中的熱過盛，氣化血中的水份，到了手掌已無水份，故雙手極度乾燥。

美國排名第一的男人癌症死亡率就是攝護腺癌，美國西醫的研究已經知道，攝護腺癌

是一種發展非常慢的癌症，很多都是終其病人一生，可能都不會產生致命的癌症，也就是說就算放任不管也沒有影響病人的壽命長短。針對攝護腺肥大與攝護腺癌最簡單的判斷法是：「任何藥物無論中藥或西藥，越吃腳越冷就是害人的藥；越吃腳越熱，就是救人的藥。」

亞麻籽油的功能

近年，繼橄欖油、葡萄籽油等多元不飽和脂肪酸產品的促銷之後，亞麻籽油也逐漸成為超市進口油類的熱銷品。古代西方人早就在食用亞麻籽油，並稱為是陸地上最補腦的食物，它的亞麻酸含量最高，高達 57%亞麻油呈金黃色，富含植物性Ω-3(亞麻酸)及木酚素，為多元不飽和脂肪酸，是人體無法製造的，而且多元不飽和脂肪為人類營養中最重要之必需脂肪酸。

不能服用魚油的素食者，亞麻仁油便是很好的選擇。亞麻籽油還可提高免疫力，保護視力，減少血脂，降低血壓，穩定血糖，抑制出血性腦疾病和血栓性疾病，抑制癌症的發生和轉移，預防心肌梗塞和腦梗塞，預防過敏性疾病，預防炎症以及減緩人體衰老等等。

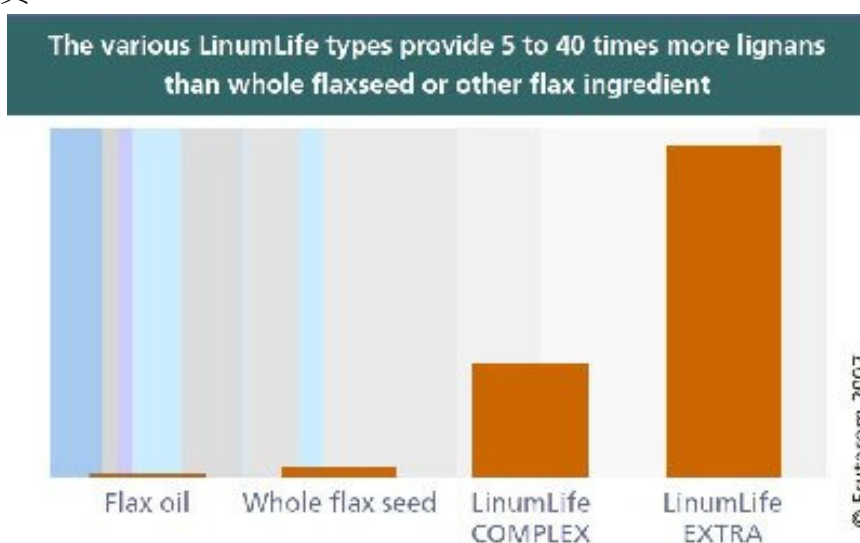
研究發現，每天服用 2-6 湯勺亞麻籽油，6 個星期甚至更短時間可以產生顯著效果。甚至有些抑鬱者補充亞麻籽油兩個小時後，情緒得到了改善；連續 3 天後，精力明顯提高；在 6-8 周的時間裡，大多數抑鬱病人會睡得很好，精力充沛。

《英國營養期刊》(British Journal of Nutrition)刊登一篇研究，連續四周服用亞麻的受試者，不僅能增加他們的 Omega-3 脂肪酸濃度，也會減少約 9%的膽固醇及 27%的血糖濃度。

亞麻籽也是木酚素 (lignan) 的豐富來源，這種木酚素是一種溫和的植物雌激素，對於維持骨骼健康及減少更年期婦女的潮紅症狀、和因陰道乾澀引發的真菌感染十分有效，還被用來治療可能由荷爾蒙失調引起的經前症候群。同時也具有抗癌症、抗細菌、抗黴菌以及抗病毒等特質。雌激素在高濃度時確實會促進腫瘤生長，但是亞麻籽木酚素可以平衡身體內的這種物質。

不過，直接喝亞麻籽油，不是大家習慣的，而且根據右圖的研究，最左邊是「亞麻油」，左二是「亞麻籽」，其中「木酚素」的含量很低，一般人要食用大量亞麻籽油方能攝取到足夠的木酚素。

因此，瑞士專利精萃的最右邊木酚素產品，就有高達 50 倍的含量。



全球最高記錄量的天然維生素 C—Camu Camu

一般的維生素 C 稱為 L-抗壞血酸，抗壞血酸在大多的生物體可藉由新陳代謝製造出來，但是人類是例外，人體無法自行製造，最廣為人知的是缺乏維生素 C 會造成壞血病，因此必須日常補充。

在所有水果中，要說天然維生素 C 含量高的，卡姆果（Camu Camu）絕對是世界之最，它更包含氨基酸、絲氨酸、纈氨酸、白氨酸，而且具少量硫胺，核黃素和煙酸。

卡姆果原產于南美洲亞馬遜雨林區中，主要生長在沼澤區，是半水生植物。很多年前只能在亞馬遜河兩岸或沼澤區找得到野生的卡姆果樹，但在科學家發現它驚人的維生素 C 含量後，馬上變成了熱賣商品，現在已經是大量人工種植了。



卡姆果長的很像大顆的櫻桃或是葡萄，這個來自秘魯的可愛水果，維他命 C 含量為目前全世界農作物當中比例最高的，所以又有維他命 C 之王的美名。

若對亞麻籽木酚素及 Camu Camu 果有興趣的朋友，歡迎洽詢台灣全我身心靈健康中心，會提供資料。

各項名詞說明及對照表

衛生署於 2002 年 10 月 15 日修訂〈國人膳食營養素參考攝取量 Dietary Reference Intakes (DRIs)〉，包含建議攝取量 (RDA)、足夠攝取量 (AI)、平均需要量 (EAR) 及上限攝取量 (UL)。說明如下：

中文名稱	英文名稱	說明
建議攝取量	Recommended Dietary Allowance (RDA)	建議攝取量值是可滿足 97-98% 的健康人群每天所需要的營養素量 $RDA = EAR + 2SD$
足夠攝取量	Adequate Intakes (AI)	當數據不足無法定出 RDA 值時，以健康者實際攝取量的數據衍算出來之營養素量
平均需要量	Estimated Average Requirement (EAR)	估計平均需要量值為滿足健康人群中半數的人所需要的營養素量
上限攝取量	Tolerable Upper Intake Levels (UL)	對於絕大多數人不會引發危害風險的營養素攝取最高限量，NOAEL or LOAEL/不確定因子
國人膳食營養素參考攝取量	Dietary Reference Intakes (DRIs)	包含 RDA、AI、EAR 及 UL