

健康食譜，因人而異

《環球時報 生命週刊》報導，近 5 年來，一門叫做“營養基因學”的新興學科蓬勃發展，備受關注。在營養基因學家看來，那些被認為“有害”的食物並不一定會危害所有人的健康，決定一個人是否健康的是“食物和基因”之間的關係。

傳統的營養觀念認為，壞的食物會導致心臟病，好的食物能保護心臟。“營養基因學”的最新研究結果表明，食物對人體的作用是一個連續的互動過程，某些食物加強了有保護功能（或有害）的基因的活動，而另外一些食物會抑制這些基因的作用。由於每個人的基因不同，因此傳統的健康食譜並不具有普遍性。

諾澤·奧多瓦斯博士是美國麻塞諸塞州塔夫茨大學營養實驗室的主任，在他看來，**不加區分地為所有人開相同健康食譜的時代已經一去不復返了**。很多人知道紅葡萄酒對心臟冠狀動脈有好處，但即使是常喝紅葡萄酒的法國人也難免會患心臟病。

在未來的 10 年內，醫生們將能夠掌握病人的基因情況，確定每一個病人可能罹患的疾病，然後再為他們相應制訂出個性化的進食計畫，以改善病情。

營養基因學的研究基於藥物與基因的相互作用。實驗人員試圖揭開這樣一個疑團：為什麼某種藥物能救一個人的命，對另一個人來說卻是致命的，而對第三個人又可能毫無效果。

研究表明，藥物的療效隨著每個人體內的基因變異而反應不同。**食物比藥物複雜得多**，因此，要徹底揭開飲食與基因關係的奧秘，營養基因學將有很長的路要走。

台灣全我身心靈健康中心於 2009 年即在網站發表有營養基因學相關文章，如「[基因營養醫學-〈基因營養〉革命即將到來](#)」「[營養和基因---窺探健康飲食的未來](#)」「[看基因來決定吃什麼](#)」「[營養基因組學：人類健康的金鑰匙](#)」「[飲食營養學跨入基因時代](#)」等，即可體會本中心提倡健康大道的正確性與前瞻性，歡迎點入閱讀 www.wholeself.tw-->身健康銀行-->分子矯正醫學專欄內。

健腦方法

人腦的發育是從胎兒時期開始，一直到 6 歲以後逐漸趨於完成。因此懷孕時期與嬰幼兒時期的營養攝取是否充足，是腦部正常發育的關鍵。

大腦發育完成後，也應該注意營養的攝取以**維持腦內豐富的養份供給及充足的神經傳導物質**，並應避免不良的飲食型態造成大腦的提早退化。

DHA 是一種多元不飽和脂肪酸，是大腦皮質中細胞膜的成份，也是構成腦神經突觸（負責傳遞訊息）的重要物質。大腦缺乏 DHA 會造成記憶力及學習能力的降低。DHA 可以直接從魚類，也可以由次亞麻油酸（一種必需脂肪酸）在體內轉換取得。

DHA 在鯖魚、秋刀魚、鱒魚、鮭魚等含量最豐富，缺點是容易氧化酸敗，產生自由基。而且目前水質污染，魚類含重金屬的情況令人不安，加上現在素食的人越來越多，只能設法攝取植物性亞麻油酸，以亞麻仁籽含量最多。

另一個常被討論的物質是磷脂質，磷脂質不但與細胞膜的生成有關，而且含有膽鹼，它是神經傳導物質乙醯膽鹼的主要原料。磷脂質可以從體內製造，也可從食物中取得，雞蛋、黃豆及其製品含有豐富的磷脂質，攝取維生素 B 群豐富的食物（全穀類、肝臟、酵母、酸酪、小麥胚芽、豆類、牛奶、肉類等），也能確保體內有足夠的原料合成磷脂質。

維生素 B 群能讓熱量代謝順暢，也能使神經正常的傳導。維生素 B 群攝取不足或不均衡，就會使新陳代謝及神經系統的運作產生失調或短路的情況，產生「莫名的不舒爽」，也影響思維能力與學習效率。

綜上所述，適合不論是葷食或素食者的最佳健腦營養品是：萃取自亞麻仁籽油的木酚素（含有豐富的必需脂肪酸）、卵磷脂、維生素 B 群（天然蔬果萃取為佳）。

早餐很重要

對大多數人而言，晚餐結束到第二天起床已間隔十個小時以上。如果再不吃早餐，供給大腦的葡萄糖就不夠了，此時容易感到疲勞，注意力不集中，還會影響大腦的正常活動。

健康營養的早餐應具備充足的醣類、蛋白質與維生素。把乳製品（鮮奶、優酪乳）列為第一主角，搭配全穀類食品（糙米、全麥麵包、吐司、燕麥、穀類脆片…）與一份蛋白質食物（蛋、魚、肉、黃豆製品），加一份水果，就可以攝取到充足的營養素，並維持正常的血糖供大腦運用。

貧血及血液循環不良不光是影響氣色，也會影響大腦機能的正常運作，因為腦部缺少氧氣與養份。如果嚴重缺乏維生素 B₁₂與葉酸，會造成惡性貧血，造成神經系統（包含腦神經）嚴重的損害。

若懷孕時缺乏葉酸，容易造成胎兒的腦神經缺損。維生素 B₁₂只存在於動物性食品中，吃素的朋友最好能多攝取牛奶或雞蛋，或攝取補充劑。葉酸則在深綠色蔬菜、肝臟、蛋黃、黃豆製品等食物中有豐富的含量。

醫生及營養師共同推薦下列最佳食物

	最健康食物 前 10 名	排毒功效 前 10 名	增強免疫力 前 10 名	抗氧化效果 前 10 名	促進代謝 前 10 名	舒緩壓力 前 10 名
第一名	糙米	地瓜	洋蔥	茶	檸檬	蓮子
第二名	洋蔥	海藻類	菇蕈類	葡萄	洋蔥	花生
第三名	地瓜	綠豆	胡蘿蔔	柑橘	南瓜子	乳酪
第四名	海藻類	地瓜葉	奇異果	蕃茄	核桃	核桃
第五名	蘋果	木耳	彩甜椒	南瓜	牡蠣	香蕉
第六名	山藥	韭菜	山藥	芝麻	海藻類	黃豆
第七名	菠菜	香菇	優酪乳	枸杞子	鱈魚	豆腐
第八名	黃豆類	洋蔥	枸杞子	洋蔥	牛奶	紅豆
第九名	雞蛋	南瓜	木瓜	蘆筍	玉米	雞蛋
第十名	鮭魚	燕麥	高麗菜	茄子	鮭魚	柑橘

我們根據表肉食物，重新分類及排名如下：

主食：糙米、地瓜（可以混合煮「地瓜糙米飯」非常好）

蔬菜：洋蔥（出現 5 次最佳）、菇蕈類（痛風者避免）、綠豆、胡蘿蔔、地瓜葉、蕃茄、木耳、

彩甜椒、南瓜、山藥、韭菜、黃豆、菠菜、蘆筍、紅豆、玉米、高麗菜、茄子

水果：檸檬、葡萄、柑橘、奇異果、蘋果、香蕉、木瓜

海產：海藻類、牡蠣、鱈魚、鮪魚、鮭魚

其它：綠茶、蓮子、花生、南瓜子、乳酪、核桃、芝麻、優酪乳、枸杞子、豆腐、牛奶、紅豆、雞蛋、燕麥

各位朋友可以由上面的分類依序來進行日常飲食規畫。

影響兒童智商的六大要件

孩子的聰愚與先天條件和後天環境都有重大關聯。據專家長期研究後，提出影響孩子智商的六大要件：

- 一、父母血緣的遠近：資料統計發現，父母異地通婚，血緣較遠的，可提高下一代的智商水平。
- 二、父母育齡的大小：經過抽樣調查研究，母親 24~28 歲期間生育者 IQ 最高。至於男性 30 歲左右當爸爸最優。
- 三、餵養母乳與否：英國劍橋大學營養學家曾調查發現吃母乳長大的兒童智商普遍高出 10 分之多。分析中指出因母乳中含有多種促進兒童發育的活性物質之故。
- 四、孩子體重高低：有關專家調查發現超過正常體重 20%，其視覺聽覺接受知識的能力均較差。因為肥胖兒有大量脂肪進入腦內，妨礙神經纖維增生。
- 五、孩子有否吃早餐：據美國調查顯示，吃早餐後參加高難度考試的學生成績明顯優於空腹參試者。這是因為早餐攝入蛋白質、糖份、維生素、微量元素等健腦成份比午、晚餐的利用率都高。
- 六、孩子的運動量大小：美國一項研究發現，凡堅持每次持續做運動 20 分鐘的學生，其學習成績明顯優於懶於活動的學生。因為運動能使大腦處於最初的欲動或放鬆狀態，想像力會從各種思維的束縛中解脫出來，變的更機敏、更富創造力。

94.8%孩童恐營養失衡

根據台北醫學大學公共衛生暨營養學院於 2005 年 1 月 28 日公布的調查顯示，國內孩童多半有正餐不吃、愛吃零食的習慣，而家長更無法在「口味」和「營養」間取得平衡，常因此造成偏食、肥胖的問題。

學齡期兒童須有最好的學習能力，這時早餐是很重要的，此外**足夠的蛋白質和鈣質**可以幫助骨骼肌肉發展健全。

以下是建議攝取的營養重點。

鈣質要充足----乳製品不但可提供鈣質，更可同時補充蛋白質，所以可在早餐的三明治中加一片起司，或吃些小魚乾等。

優良蛋白質----為了成長發育需要，要多補充優良蛋白質，像是牛奶、豆類等，所以可以在早餐喝一杯牛奶或豆漿。

多吃纖維質----每天應至少吃 4 碟蔬菜（每份 100 公克），家長除了多變換菜色外，不妨多給孩子吃高纖麵包或糙米，增加纖維質攝取。

適量維他命----有專為兒童設計的綜合維他命，各種營養素含量較成人的維他命少一些，比較

不會造成身體負擔。此外要注意的是，脂溶性維生素，例如維生素 A、D、E、K 不要吃太多，否則會造成肝臟負擔。

不忘運動----運動可增加新陳代謝率，學齡中兒童正在發育，運動可幫助骨骼肌肉的生長，所以應讓孩子多到戶外運動。

少吃速食----西式速食吃多了容易有營養不均衡、熱量太高的問題。

少吃零食----餅乾、巧克力及西點、蛋糕等整體上缺乏足夠蛋白質、維生素。若要吃，建議可吃些低鹽海苔、蒟蒻等。

減壓食物

今年許多人都倍感壓力且有營養失衡的情況出現，除了要**補充流失的營養素**之外，也要多食用可增強耐力的食物。

減壓食品，在主食方面，建議吃**全穀類或是糙米**，因為此種穀類營養價值較高，可補充長期勞累下來所失去的營養素。在配菜方面，以素食為佳，**少吃肉類**，但**富含礦物質鋅的牡蠣或海鮮**則可適量攝取。至於點心，**豆類、核果類和牛奶**都是很好的抗壓食品。

長期處於壓力環境下的人儘量**少吃甜食**，尤其是很胖或是很瘦的人更要注意，因為食用甜食的時候會讓血糖快速上升，消化後又快速下降，在這一上一下間就容易造成血糖風暴而有血糖失衡的狀況出現。

水果最好是選擇含豐富**維生素 B 群或是維他命 C** 的種類，例如：奇異果和柑橘類。

晚餐吃太多澱粉 老化元凶

聯合新聞網 記者張雅雯、薛桂文／報導

法國抗老化專家蕭夏博士（Dr. Claude Chauchard）是國際知名的抗老化專家，也是最早提出「荷爾蒙變化與人類老化關聯性」的先驅之一。

他表示，人體攝取澱粉、糖分後，體內胰島素就會分泌，開啟細胞的接收器，以吸收糖分、轉化成能量；但當糖分過多時，也會刺激胰島素分泌過量，讓人更有飢餓感，而想要攝取更多糖分，此時，由於細胞無法接收過多的糖分，多出來的糖就會流到肝臟，轉化為脂肪，男性常累積在腹部，形成鮭魚肚，女性則容易累積在臀部、大腿，這種下半身肥胖最不利健康，與心血管疾病、糖尿病等慢性病的發生都有關。

因此，蕭夏建議，澱粉類最好在早午餐時食用，甜食則應少吃，如果嘴饞，可在下午 4 點左右吃含可可 70% 以上的黑巧克力，對身體較無害。

蕭夏強調，由於晚上是腎臟清理體內有害物質的重要時刻，若胰島素分泌過多，消化系統太忙碌，也會影響腎臟的功能；所以晚上吃太多，尤其吃糖、澱粉、酒精等食物，不僅易造成肥胖，第二天也會起不來、精神不好。

除了肥胖，蕭夏表示，人類每天呼吸、抽菸、食物過敏、壓力、環境污染、陽光曝曬等，都會讓細胞氧化，產生自由基，而隨年紀增加，體內抗氧化機制愈來愈不足以抵抗自由基，也會加速身體的老化，還可能引發癌症等病變。

他建議，早餐是一天能量的重要來源，一定要吃蛋白質與好的脂肪（如橄欖油）或澱粉類，中午後這些營養素的攝取量都要減少，晚餐宜量少，以蛋白質為主；但他不建議坊間流行的飲食排毒法，因為短時間內對身體做過大改變，反而有害。