

## 保健的基礎學理

醫學科技進步，延長了人類壽命，提升了生活品質。然而，飲食的精緻化及生活的忙碌、壓力，讓現代人無法攝取到足夠均衡的營養，再加上環境污染及農藥濫用，讓生活環境充滿各種自由基(free radicals)，這些文明病的隱形殺手，增加國人罹患疾病的機率。

衛生署的調查指出，罹患「五大富貴病」-肥胖、高血脂、高血壓、高尿酸、糖尿病的年齡層已逐漸下降，嚴重影響到國人的生活品質，因此如何維持身體健康、預防疾病發生，已成為每個人刻不容緩的議題。

人體由 60 兆個細胞組成，每個細胞需要完整均衡的營養素(生命元素)來支持，以維持身體機能正常的運作。這些生命元素來自各種天然蔬菜、水果及草本植物中的營養素精華，提供人體所需要的微量維生素、礦物質及植化素(phytochemical)，促進細胞的新陳代謝，幫助能量的生成，是維持生命的基礎。

除了提供細胞的生命元素外，細胞更需要一層保護膜，來抵擋環境或飲食中各種自由基的攻擊，因此多補充抗氧化營養素(如:維生素 A、C、E、硒、鋅、錳等)及抗氧化植化素(如:綠茶、葡萄籽及十字花科蔬果濃縮等)，可清除人體內外過多的自由基，減少細胞的氧化傷害。

另外，身體每天都會產生無數的代謝廢物，若不加以排除，也會阻礙細胞的生長，加速細胞的死亡，讓器官失去功能性，因此提高飲食中的綠色植物精華，可加速身體代謝廢物的排出，有助於體內環保，達到預防慢性病的發生。

因此，(1)清除體內廢物、(2)補充完整的生命元素、(3)加強細胞保護膜，才能創造優質的體內環境。另外(4)適當的運動、(5)規律的生活，都是灌注細胞生命力的泉源。

## 獨特營養補充 體內幹細胞自然增生

(摘自常春月刊 353 期)

幹細胞應用於疾病方面的治療成效已愈來愈被重視，而藉由營養補充食品幫助人體幹細胞數量增生的研究成果，更是受到醫界的矚目。

幹細胞(stem cells)是一群未被完全分化的細胞，具有分裂增殖成另一個與本身完全相同的細胞的能力、以及分化為多種特定功能的體細胞的特性。

人類一出生體內就有幹細胞。年紀愈輕，幹細胞愈多；新生兒的幹細胞數量最多，成年人的幹細胞數量會隨著年紀增長而愈來愈少。

醫學研究發現，當身體有任何損傷，例如中風、心臟病、骨折等，都能藉由體內循環幹細胞以幫助修復受傷的器官或細胞；所以幹細胞的數量愈多，受損的器官或組織細胞則愈容易、也愈能快速被修復。容易生病的人，主要就是因為體內循環幹細胞活力降低、數量變少。

要健康，就要讓幹細胞充滿活動力，但是要怎麼做才能提高循環幹細胞的活力及避免幹細胞的數量減少呢？

美國內布拉斯加大學醫學院 Neil Riordan 博士建議大家可從運動、飲食及日常生活著手。不運動的人、其生病風險較有運動習慣的人高，主要是因為幹細胞循環能力太低所造成。飲食方面，多攝取顏色鮮艷、具抗氧化能力的蔬菜及水果，能幫助幹細胞更有活力。多喝綠茶，也可達到同樣的功效，而每天曬太陽 15~20 分鐘(排除中午時間)，對幹細胞的循環也有幫助。

Neil 博士指出，真正關鍵其實是幹細胞能分泌有營養價值的蛋白質，確實能幫助人體組織得到復原。因此用營養元素及草本萃取成分結合在一起，經過獨特的專業發酵製程，提供給

骨髓最好的滋養，進而使骨髓產生更多的幹細胞。所以當病人幹細胞循環率提高的時候，恢復速度也會較快。

台灣全我身心靈健康中心註：因此，天然完全胺基酸是增進幹細胞能力的基礎，再加上多種草本植物萃取物，平日就能提升身體健康度。莫等到生病時再來治療。

## 壓力下的飲食智慧

現代人的壓力比上一輩人大很多，很多研究也證實壓力會使得身體內的維他命 C、維他命 B 群、鎂與鋅大量消耗。因此就必須瞭解壓力下的飲食智慧了。

在承受壓力期間，要避免吃得太多高脂肪的食物，如熱狗、起司漢堡、炸薯條或洋芋片。要吃含有多量複合性碳水化合物化合物的食物，如新鮮蔬菜、水果與穀類，它們不僅有助於能量的維持，同時也都是些典型含有重要營養的食物。

長期承受壓力的人，可能會面臨營養不良與心臟血管疾病高罹患率的威脅，因為壓力反應會使積存於循環系統中的脂肪量增加，這也表示血液中膽固醇的指數會上升。

在壓力下，腎上腺會分泌「壓力荷爾蒙」—腎上腺素，使人在精神上更警覺、加快心跳、緊張肌肉、提高身體新陳代謝率，因此會使身體消耗較多能量，血中的葡萄糖很容易下降；若是壓力持續，就會有身體疲勞、不易專心，甚至情緒低落等現象發生。因此，「維持血糖穩定」是對抗壓力的首要挑戰，此時吃一點碳水化合物食物是必須的，如全麥土司、包穀饅頭等，除了含有豐富的醣質，還有幫助消化的纖維質，是天然且更具營養價值的選擇。但未必一定要吃甜食。

台灣全我身心靈健康中心註：現代人壓力大，建議平日多吃全麥土司、雜糧饅頭、新鮮蔬菜、水果。亦可補充天然維他命 C、天然維他命 B 群、發礦物質鎂與鋅。

## 肝癌的最新發現

多年前，台大醫院曾經有一位才 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！

臨床上有太多太多人都迷信肝功能指數，以為指數正常就一切 OK，連很多專業醫師也都有這樣的誤解。

台大醫院早年推動肝癌防治，最後仍是死於肝癌的許子秋署長；另外還有病理界頗負盛名的林文教授、醫界耆老杜教授，以及台大內科醫師、醫學院內科博士班的學生 KK，都是因罹患肝癌宣告不治。

肝病防治學術基金會執行長、台大醫院內科教授許金川指出，十多年來，隨著小型肝癌的研究，臨床上才確定肝臟好壞並不能全然仰賴 GOT、GPT 數值，但是許金川表示，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；這也是肝癌為何如此難以治療的最大原因。在台灣，每天有 30 人死於肝病，許醫師感嘆，有太多人都是被無知給害死的。

許金川說：「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，肝癌在早期，肝指數也不會高，因為肝癌在生長的時候，只有

在肝癌周圍被肝癌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。」

肝的致命傷原因如下：

1.晚睡晚起、2.早上不排便、3.暴飲暴食、4.不吃早餐、5.服用藥物過度、6.防腐劑、添加物、色素、人工甘味太多、7.不當的油脂（如沙拉油）、8.疲倦時吃油炸物、9.完全熟食亦不利肝(青菜生吃或煮三分或五分熟)、10.炒過的青菜不要隔夜吃、10.急躁個性。

## 性情與營養大有關係

父母都希望孩子們健康，卻不知道母體所儲存的營養多寡，而是決定孩子健康最重要的因素。由於在第一次懷孕之後母體的營養已經消耗殆盡，所以，如果沒有補足失去的營養，其後陸續出生的孩子將愈來愈不健康。

一位研究兒童營養的醫生，他所作的實驗是，在一群兒童的飲食中一次加入一種維生素。他很驚訝地發現：「**維生素 C 讓這些孩子更合群，也似乎快樂多了。**」

無法吃到現代化精製食物地區的人們都非常快樂。有一位朋友由遙遠的印度旅遊歸來，那裡的人們吃著自己種植的未精製食物。「我以為那裡的人都吃不飽，「結果正好相反，他們都很快樂。」

現在我們看到，從嬰兒的哭鬧，孩子們的哭泣、青少年的憂鬱、各個年齡的人們暴躁易怒，都表示國人的營養不足。

台灣全我身心靈健康中心註：又見維生素 C 的新優點。

## 好魚：低污染又可以預防心臟病

科學證據顯示，魚油可以降低得心臟病的機會，但是受到環境污染的影響，一些污染毒素，例如戴奧辛以及各式各樣的環境污染源，已經從海洋與河流透過魚類的身體進入食物鏈。

一些營養專家認為，每週食用含油質的魚一次是不夠的。他們鼓勵人們多食用含油質較高的魚種，例如鯖魚、鮭魚、鱈魚、鱒魚以及沙丁魚。

他們並建議年輕的婦女以及十六歲以下的青少年與兒童，應避免食用馬林魚、旗魚以及鯊魚，以防水銀中毒；其餘成年人最好一星期內食用這些魚的次數不要超過一次。

專家指出，孕婦如果吃了太多高油質魚類而在體內累積過量的戴奧辛或 PCB，將會使男性胎兒在母體內就受到影響，降低其未來的生育能力。

研究污染問題的專家則建議民眾，保持每週食用高油質的魚一次的習慣，因為沒有其他方法可以攝取脂酸，以減少心臟病的發生。鯖魚、鮭魚、鱈魚、鱒魚以及沙丁魚都是好的魚。

## 諾貝爾醫學獎得主：防癌超級食物恐致癌

2013/01/10 聯合報

一般認為，抗氧化劑能夠消滅「自由基」的有害氧分子，進而確保人體健康及防癌。然而發現 DNA 雙螺旋狀結構的美籍諾貝爾醫學獎得主華森表示，過去認為可以防癌的「超級食物」及補充品，不但無助於預防癌症，甚至還可能引發癌症。自由基可能是預防與對抗癌症的關鍵，清除它們可能產生反效果。自由基不但可以協助控制不健全的細胞，也是確保多種癌症藥物及放射療法有效的關鍵。

84 歲的華森表示：「最新公布的相關研究結果顯示，許多末期癌症無藥可治的病例，可能

肇因於病人體內累積太多的抗氧化劑。科學家必須嚴肅探討抗氧化劑太多反而可能引發癌症的課題。」包括維他命 A、C、E 與硒在內的多種抗氧化劑，不僅無助於預防胃癌或延長壽命，甚至可能減少壽命，維他命 E 可能特別危險。

華森這項抗氧化劑吃太多有害無益的理論，和長久以來的觀念大相逕庭。史上第一位倡導吃大量抗氧化劑來防癌保健康的名人，是諾貝爾化學獎得主鮑林（Linus Pauling）。他身體力行服用大量維生素 C，1994 年過世時享年 93 歲。

註：我們認為華森博士的說法對了一半。對的是：一般研究各種營養品、抗氧化劑的專家都是以石化原料副產品做出來的化學合成營養品做實驗，本中心數年來都在提倡不要食用化學合成營養品、抗氧化劑的理念，避免對身體產生危害。

華森博士說：「維他命 E 可能特別危險」，完全正確，因為化學合成維他命 E 是以化學的三甲基氫醌、異植醇、精緻油等為原料做成的，當然特別危險。我們也說「維他命 A 也很危險」，因為是以甲醇、苯、酯類、乙炔、精製油為原料製成的。

（美國 FDA 認為石化原料也是天然的，所以化學合成營養品可以宣稱 nature）

但是，華森博士說「許多末期癌症無藥可治的病例，可能肇因於病人體內累積太多的抗氧化劑」，不一定正確，因為台灣很多癌症患者都只依醫師指示進行化療、放療或手術，並沒有額外食用任何營養品或是抗氧化劑。

反而是提倡服用大量維生素 C 的鮑林博士活了 93 歲，他的夫人活了 86 歲，當年批評他們理論的醫界人士都沒有他們長壽。

## 熬夜這樣吃

摘自康健雜誌第 166 期

### （一）維他命 B 群提振身體功能

為了熬夜，晚餐時多吃富含維他命 B 群的食物，絕對有必要！維他命 B 群包括葉酸、菸鹼酸、維他命 B6、維他命 B12 等。因此要多吃：深綠色葉菜類、豆類、肝臟、魚、全穀類、紅肉、牛奶、乳酪等。飲食攝取之外，可以補充維他命 B 群，但是不能只吃單一的維他命如 B6、B12。

### （二）β胡蘿蔔素對眼力有助益

挑燈夜讀，或是打字、上網等熬夜勢必增加眼睛的負擔，要多吃 β 胡蘿蔔素（不過吃多了皮膚會變黃一些）、或維他命 A（不過，化學合成是具累積性，攝取過量會造成毒性）。然而 β 胡蘿蔔素的抗氧化性比維他命 A 好，多吃深綠或紅黃色蔬果中即可獲取。

### （三）蘿蔔、洋蔥補強體力

多攝取維他命 C，如白蘿蔔末，不但可以提升體力，它的辛味亦可醒神；自古羅馬時期就用來增強戰士體力的洋蔥，可促進維他命 B1 的吸收；牛奶的營養多，富鈣質，也是熬夜好食物，對成人而言，低脂更恰當。

### （四）雞湯有益於工作效率

根據《Nutritional Report International》研究指出，鮮雞精的確能提升新陳代謝，且持續兩小時以上的功效，不僅維持清醒，也有助於工作效率。因為熬煮的雞湯或雞精，含有優質蛋白質和必需的氨基酸，有助於人體建造、修補組織，並可以恢復體力。

### （五）紓解緊張，酸味滿有用

常常熬夜，容易食慾不振或腹瀉等，不妨多吃些梅子，增加胃酸分泌，幫助消化，止瀉。