

電子雜誌 No. 4

# 樂活搶鮮報



紅館VIP會員獨享，每週五出刊

# 壓力 VS 健康

每週  
健康  
專題

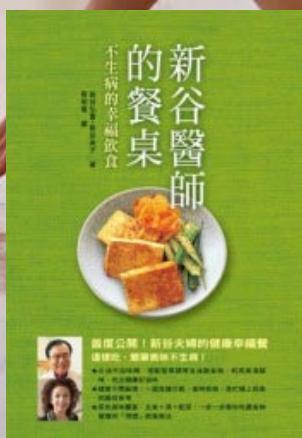
大師觀點

歐陽英與您分享好眠心得  
如何自然睡與自然醒？

國際健康新知熱門新聞解析  
健康飲食Q & A

《新谷醫師的餐桌》精髓導讀

什麼是不生病的幸福飲食？



圖片出處：如何出版社

## 止痛新法：將感覺寫下來

癌症引起的疼痛，如果用藥物去止痛，藥物必須越用越重。現在，科學家發現，只要將感受寫下來，不但疼痛會有效減輕，還會提高身體的整體舒適感。

這種藉助「撰寫心情故事」來緩解疾病疼痛的方法，是屬於“narrative medicine”的領域。narrative medicine照字面翻譯是「故事療法」，是在重大疾病的治療中，一種用來強化醫病關係（醫師與病人的互動）的新興療法。

雖然narrative medicine原本是用來強化醫病關係，不過近來專家也發現，透過「書寫」，病人可以對自己的身心狀況瞭解得更多，也更知道自己真正的需求是甚麼。

這項研究發現發表於2008年6月份的《疼痛與症狀管理期刊》，研究是以波士頓Tufts新英格蘭醫學中心234名病人為對象，這些病人都受到一定程度的病痛折磨；他們被隨機分成三組，第一組被要求定期寫下他們的感受，第二組被要求在一份標準問卷中填寫疼痛症狀，第三組則只接受標準照護。

特別值得一提的是，第一組病人每週至少要花20分鐘的時間，寫下癌症對他們日常生活影響。不過，三組病人在研究一開始時，都須填寫問卷，寫下身心狀況及疼痛指數，並在八個星期的研究進行中，每週再填寫一次問卷。

結果，研究結束時，寫下心情感受的第一組病人，他們比其他二組病人，疼痛的程度明顯較輕，身心的舒適感也最高。研究人員下了這樣的結論：藉著書寫，重症病人的情緒可以獲得釋放，從另一個角度來看，病人若透過語言敘述，講出他們的故事，一樣有緩解病痛的正面效應。

## 癌症預防：實踐動感生活

最近，日本公共衛生中心一項研究指出，身體經常運動或勞動的人，比起老是坐著不動者，他們罹患癌症的機率小得多。

就數據來看，男性若經常運動或勞動，可以減少約13%的癌症罹患率，女性則可降低16%的癌症風險。這項發表於《美國流行病學期刊》的研究，是以八萬名男女為對象，他們的年齡介於45到74歲之間，散居日本九個區域。

八萬名參與研究者，他們依照工作型態以及坐著、站立、走路、睡眠、運動的時間，被分成四組，四組的身體活動量，是以日常活動來計算，並非聚焦在休閒時的運動。

研究也發現，日本女性只要有規律的運動，生活中也保持肢體勞動，通常癌症的罹患率都明顯比較低，尤其是在胃癌方面。至於男性，動得多的人直腸癌、肝癌和胰臟癌的罹患率都比較低。



## 菸槍養生：切勿損傷眼睛

癮君子請注意：新的研究指出，綜合維他命裡的補眼營養素~ $\beta$  胡蘿蔔素(beta-carotene)劑量太大，會使吸菸者吃了之後肺癌罹患率大幅提高。這項發表

於2008年7月1日《癌症期刊》的研究，是由南佛羅里達大學癌症研究所提出。

研究人員發現，吸菸者若每天攝取的 $\beta$  胡蘿蔔素高達20~30毫克，比起並未攝取這種營養素的吸菸同好，他們罹患肺癌的風險會提高24%之多。

其實也不用太緊張，因為一般綜合維他命所含的 $\beta$  胡蘿蔔素劑量有限，但如果每天攝取多種綜合維他命，可能 $\beta$  胡蘿蔔素加起來就超量了。

$\beta$  胡蘿蔔素為維生素A的前驅物，具有抗氧化功能，可以對抗破壞細胞的自由基，除了保護眼睛、潤澤皮膚之外，還可提高免疫力。(但不可過量攝取)

## 骨折防範：維他命B群不能缺

老年人骨折的風險不只在缺鈣、缺維他命D；新的研究指出，體內若是維他命B群太少、血液中的蛋白質同半胱氨酸含量上升，骨折的風險將大大提高。

2008年6月出版的《臨床內分泌學和新陳代謝期刊》報導這項新的研究發現。

研究人員指出，當體內維他命B群數值低時，同半胱氨酸的數值就會上升，當同半胱氨酸太高，就會發生骨折。

研究以一千多名老年男女為對象，進行四年的追蹤，發現維他命B12的缺乏，會使老年人的骨折風險增加60%，維他命B6的缺乏，也會引發同樣的風險。研究人員以同半胱氨酸的數值來衡量，發現無論男女，同半胱氨酸偏高都會使骨折的風險增加50%~70%。

實驗室的研究也證實，維他命B群在維持骨質密度上扮演著非常重要的角色，血液中B群含量低，骨質密度也低。有趣的是，當B群含量低，同半胱氨酸數值高，容易有骨折的風險，卻又和骨質流失沒有直接的關係；關於這點，還有待進一步的研究去探討原因。



維他命B群的攝取，不一定要仰賴營養錠劑，從日常飲食中就可以吸收得到，例如馬鈴薯、香蕉、豆類、穀類中就含有豐富的B6，B12的食物來源則有魚、瘦肉、家禽、蛋等，素食者也可從海藻(包括螺旋藻)、全麥、糙米、香菇、大豆、當歸、明日葉、小麥草、啤酒酵母等食物中攝取到足夠的B12。



## 【新聞焦點】

### 停經後婦女睡得愈多，中風機率愈高

美國心臟協會期刊的一篇研究指出，停經後的婦女，每晚睡眠超過9小時的中風機率，高於每晚睡7個小時大約6到7成，而每天睡不到6小時的人，其中風機率大約14%，比例便沒有睡過多者那麼高。

#### 【歐陽解析】

這項研究報告的追蹤時間長達11年(1994~2005)，有效樣本為9萬多名50到79歲的婦女，其數據如下：

睡眠時間	5小時以下	6小時	7小時	8小時以上	9小時以上
人數比例	8%	27%	38%	23%	5%
中風比率	14%	-	24%	60%~70%	

據研究人員表示，睡眠時間較長的婦女，較容易中風，不過並未進一步深究睡眠和中風機率之間所產生的關聯性。一名研究人員推測，或許是因為在睡眠時暫停呼吸，抑或是無法從睡眠中得到休息。

雖然科學家尚未研究出停經後婦女易中風的真正原因，但我們確信停經婦女的睡眠的確和中風存在著某種關係。其實過去有許多研究證實，過多的睡眠會增加心血管疾病和高血壓的危險。



站在生機飲食「預防醫學」的角度，個人認為「對症食療」才是預防中風與心血管疾病的，「治本」之道。



## 【對症驗方】



### 黑木耳什錦菜

**功效** 預防中風

**材料** 黑木耳(乾)15g、新鮮豆腐皮1塊、香菇2朵、芹菜末1匙(約10g)、胡蘿蔔半條。

#### 做法

黑木耳洗淨泡軟切絲；豆腐皮洗淨切絲；香菇泡軟切絲；胡蘿蔔洗淨去皮刨絲。  
除芹菜末外，其餘材料加水適量煮熟，酌加冷壓麻油、素G粉調味、少許鹽，最後灑上芹菜末即可。

#### 小叮嚀

冷壓麻油在生機飲食店有售，勿使用一般市售麻油，因容易上火。若找不到冷壓麻油，亦可不用。(吃6天停1天)

### 洋蔥皮湯

#### 功效

改善高血壓、動脈硬化、預防中風。



**做 料** 紅褐色洋蔥皮10g。

**作 法** 洋蔥皮加水1000cc，大火煮滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣當茶飲。

**小叮嚀** 喝3天停1天

### 葡萄柚芹菜鳳梨汁

**功 效** 預防中風

**做 料** 葡萄柚200g、西洋芹100g、鳳梨200g。



#### 作 法

- 1.葡萄柚與鳳梨均去皮切塊，西洋芹洗淨切段。
- 2.三者用分離式榨汁機榨出原汁，要趁鮮飲用。

**小叮嚀** 喝3天停1天



## 【新聞焦點】

### 花椰菜有效抗癌，正確洗淨不可少

英國一名80歲膀胱癌末期患者，每天喝一杯現打的花椰菜汁，結果成功地阻止癌細胞擴散。專家說，因為新鮮現做的方法保留了綠色花椰菜所有的抗癌成份。但是，台灣的蔬果污染多，農藥餘毒無所不在，如何吃得安心？

## 【歐陽解析】

個人推廣生機飲食二十多年，一直在向民眾推廣各種抗癌食療法；但面對台灣蔬果的農藥汙染，民眾一方面攝取到食材的營養，另一方面卻置身於慢性中毒，對此，我常在思考改進之道。

因此，我常在許多採訪、書籍中宣導如何正確清洗蔬果；目的就是希望大家只享受蔬果的好，遠離蔬果的附屬品~農藥所帶來的戕害。就花椰菜的清洗方法而言，由於蟲或蟲卵容易藏在花椰菜裡，建議先將其剝成小朵，仔細沖洗，再用臭氧機處理30分鐘(臭氧機經相關檢驗單位證實過，確實具有殺菌、分解農藥的效果，民眾可自行評估、選購)。最後，在食用前，以熱水汆燙30秒即可。

說到花椰菜的營養成分，豐富維生素C能強肝解毒，其花蕾部分更富含植物荷爾蒙，可對抗自由基對細胞的傷害。另外，還有其他抗癌成分：

- 1.引朵：抑制癌細胞生長和繁殖。
- 2.芳香異硫氰酸鹽：分解致癌物。
- 3.胡蘿蔔素：延緩惡性細胞的進展。
- 4.葉酸：抑制細胞訊號傳遞。
- 5.纖維：促進腸胃蠕動，預防大腸癌、直腸癌、胃癌…等。

除了花椰菜，其他像芥菜、芋頭、金針、胡蘿蔔、十字花科類(如高麗菜、大白菜…等)、香菇、蘑菇、黑木耳等，不僅能防癌抗癌，也可抑制腫瘤轉移的機率。

## 小叮嚀

- 1.綠花椰菜含鉀量偏高，腎功能異常者不宜多吃。
- 2.花椰菜含少量誘發甲狀腺腫的物質，也不宜過量食用。



## 【新聞焦點】

### 台大研究： 紅麴加山藥 保健效果好

國立台灣大學研究團隊，歷經8年的實驗研究發現，紅麴能抑制阿茲海默症，降低膽固醇。如今更進一步研發出「紅麴山藥」，對於降血脂、抗氧化很有效，其效果更勝「紅麴米」兩、三成。

## 【歐陽解析】

為了追求健康、長壽，人類在生化科技上的貢獻可說是日新月異。此次，台大生命科學院微生物與生化研究所透過動物實驗，證實紅麴對於降低膽固醇、改善記憶衰退確有功效。

研究報告更指出，由於山藥富含類似膳食纖維的不溶性澱粉，與紅麴結合，不但不會被其分解，還能雙向調節血脂、預防動脈硬

化，繼而減少類澱粉蛋白在大腦的沉積，避免引發阿茲海默症。

目前，國內阿茲海默症人口約12萬人，而且無法根治。醫學研究已證實，高血壓、高膽固醇飲食易使大腦受到類澱粉蛋白的傷害，正是損傷記憶與學習能力、導致阿茲海默症的危險因子。

其實，不論降低血壓、血脂，或預防老人失智症，都可從飲食中著手。除了常吃含山藥、紅麴的菜餚，平日三餐儘量攝取降血壓食物，維持血壓的平穩；並且選用植物性油脂，掌握清淡、少鹽的烹調原則。除了多吃蔬菜水果外，個人大力推薦食用醋，可以降低血脂、軟化血管，使血管保持彈性，「醋」進心血管健康，對高血壓非常有益「醋」。

## 【對症驗方】

### 元氣降脂粥

**功效** 消脂清血、增強免疫力。

**材料** 山藥100g、燕麥片80 g（較粗厚的，不是即溶的，有機食品店有售）、水600cc、三寶（大豆卵磷脂、小麥胚芽與啤酒酵母）各5 g、紅麴5 g。

#### 做法

- 1.燕麥片加水用電鍋煮20~30分鐘，直至熟爛。
- 2.加入三寶調勻。
- 3.吃時再加上紅麴拌勻，即可趁熱進食。

### 【新聞焦點】

#### 研究發現：饑餓感會誘發快樂

延遲吃飯能讓節食者具備好心情！？美國生活科學網報導一則研究報告～饑餓能使人快樂。換句話說，它具有重要的激發因素，促使人產生尋找食物的意圖，頗具進化意味。

#### 【歐陽解析】

這則研究報告發表於2008年7月出刊的《自然-神經科學》，為何飢餓令人快樂？研究發現，當人體開始傳達需要更多熱量的訊息時，饑



餓激素(ghrelin)就會上升，而饑餓激素不只促進饑餓感產生，還能讓人變得積極熱切，集中精力地去「覓食」，將快樂誘導出來。另外，壓力大時，饑餓激素水平也會上升，這就是人們面臨壓力時會吃很多的原因。

值得一提的是，這項動物研究亦顯示，減少20-30%的飯量，可發揮延長壽命、抗衰老的作用；這個結論倒是和俗諺「餐餐七分飽，健康活到老」有異曲同工之妙。其實，不管是七分飽還是八分飽，請記得掌握「飽食要有所節制」的原則，只要順應身體的需要，找出自己覺得舒服的食量即可。基本上，享受美食本身就是件令人快樂的事，多攝取五顏六色、多元化的自然食物，健康便會隨之而來。

想要更快樂嗎？平日也可以多食用一些悅性食物，自然能維持肉體上的活力、情緒上的平和。所謂的悅性食物，包括大部分的蔬菜(洋蔥、蒜、蔥、韭菜、菇類除外)、水果、糙米、小麥、大麥、燕麥、豆類、堅果、大豆製品和溫和的香料，經常攝取這些食物，就能打造出身心靈皆圓滿的悅性體質。

# 認識壓力，才能紓解壓力

## 壓力VS.健康

面對壓力，雖然我們每個人身體和情緒上的反應不盡相同，但結果卻相差不多。壓力負荷過重，會激發我們的腦部發送非自願性的神經衝動到全身各處。有些人因為基因關係，天生抗壓能力強，並不會因此生病，有些人的身體卻會出現警訊，在內分泌系統、自律神經系統下視丘和邊緣系統(limbic system)做出反應。

## 下視丘啟動知覺

下視丘(Hypothalamus)的大小有如一顆葡萄，位於大腦中央，連接著腦下垂體，它貯存著許多荷爾蒙，支配著分佈全身的內分泌系統，掌管身體多種功能

的運作。當我們的身體對某些事情起情緒反應（如愛、恨、恐懼、生氣、挫折或焦慮）時，下視丘就會啟動身體的知覺反應。

下視丘至少製造九種不同的荷爾蒙，這些荷爾蒙可以扳動全身的腺體，在極端強烈的情緒出現時，除了會做出反射動作，也會進行安撫工作。比方說在極端恐懼時，我們的瞳孔會放大，眼睛會更亮，而由於腦內有更多的神經傳導素(Neurotransmitter)，我們會顯得更為機警，而腎上腺也會開始分泌更多的腎上腺素和其他荷爾蒙到血液之中。此時，我們的心跳會加快、血壓會上升，肌肉也會拉緊，肝臟也會將澱粉轉化為



醣，以製造能量，而消化速度則會緩慢下來。

## 自衛的生理反射

研究人員發現，在壓力狀態下，我們的血栓動力也會加強。其他生理反應還包括流汗與毛髮直豎。其實這些生理反應都是為了自衛，但如果這種反應持續的時間太久，對身體健康反而有害。

太大的壓也會影響到我們的免疫系統，降低身體免疫力，使我們更容易感冒、咳嗽及受到感染，甚至連我們的消化系統與泌尿系統都會出現病痛。這是由於消化系統和泌尿系統中同時存在著好的和壞的微生物(亦即好菌和壞菌)，平時它們處於一種共生狀態，健康的人好菌和壞菌會保持平衡，然而持續的壓力卻會破壞免疫系統的平衡，導致有害菌過度生長而容易受到感染。

## 壓力的心理徵兆

當人體承受過大的壓力時，在心理上會出現下列徵兆：

(以下症狀因人而異)

- ◆焦慮、神經質
- ◆感到憂鬱、悲傷



- ◆易怒，甚至喜怒無常
- ◆常有挫敗感
- ◆變得健忘
- ◆無法清楚思考
- ◆做決定時猶豫不決
- ◆學習新事物覺得困難
- ◆失眠、睡不好
- ◆為負面思想所困擾
- ◆總是感到不安
- ◆很容易出意外
- ◆有人會有咬手指甲的習慣

## 壓力的身體症狀

有過大的壓力存在時，身體也會出現以下症狀：

(以下症狀因人而異)

- ◆肌肉緊繃
- ◆背痛
- ◆頭痛

- ◆頭昏眼花
- ◆心跳加劇
- ◆胸部疼痛
- ◆胸口灼熱
- ◆呼吸急促
- ◆出冷汗、雙手冰冷
- ◆雙手不自覺地緊握
- ◆消化不良或不斷排氣
- ◆不斷打嗝
- ◆經常感冒且不易痊癒
- ◆出蕁麻疹
- ◆胃口不佳
- ◆噁心、想吐
- ◆胃痛
- ◆腹瀉
- ◆便秘
- ◆耳鳴
- ◆磨牙



關於第一個方式，專家認為要設法做到的事包括：給自己一些休閒時間、學會請人幫忙、不要力求完美、不要將公事帶回家。此外，要清楚自己的生理時鐘，找出每天工作效率最高的那段時間（絕大多數人是在上午10點到下午2點之間，此時精神、體力處於最佳狀態），並在這幾個小時內處理難度較高、較為耗費心力的工作。

## 傾聽身體的聲音

美國婦女醫學協會(American Medical Womens' s Association)的專家建議壓力患者，要傾聽自己身體的聲音，無論是心理上的或生理上的，一發現有異狀就要及時處理，才能避免壓力戕害身心。至於對付壓力則有兩個方式，其一是改變自己的行為模式，放慢步調，其二是學習「關掉」(Turn off)生理上對壓力的反射。

此外，也要懂得拒絕，因為勉強答應下來只會為自己平添更多的壓力。拒絕別人如果做得技巧，其實是不傷和氣的；很重要的一點是，要在別人期待你承諾之前，就予以拒絕，千萬別以「我無法確定」、「讓我考慮一下」作為緩兵之計，因為過後你還是得回頭再去回絕人家並請求諒解，而在這段時間之內，不必要的壓力會讓你渾身不舒服。



## 自然減壓四招

至於消除壓力症狀，專家認為並不需要藉助藥物，下列幾個方法都證實十分有效：

### 一、深呼吸

壓力存在時，人體會缺氧而影響血液流動，導致肌肉緊繃。此時可以試著做做以下的動作：

- 1.身體坐直
- 2.閉起嘴巴，用鼻子吸氣。
- 3.噘起嘴巴吐氣（好像要吹口哨或接吻一般）
- 4.吸氣與吐氣的時間維持1比2，如果吸一口氣2秒鐘，吐一口氣則是4秒鐘。

呼吸需採腹式呼吸，可將一隻手放置於腹部，以觀察呼吸時腹部的起落；在進行腹式呼吸時，要儘量吸進較多的空氣，再慢慢吐出來，這個過程會讓心跳速率減緩下來，血壓也會降低，最後會使壓力得到紓解。

### 二、練習漸進式的放鬆技巧

找一個安靜的地點坐下來（也可躺下來），脫掉鞋子和任何有束縛的衣著配飾，包括眼鏡。接著閉上眼睛，雙腿不要交叉，將雙手放在膝蓋上讓手心朝上，並讓頭部輕鬆地休息。然後開始繃緊雙腳與腳趾頭，再予以放鬆。接下來，這個繃緊與放鬆的動作也依序運用於雙腿、背部、胸部、臉部和頭部，下巴則繃緊再放鬆。

### 三、想像自己置身美景之中

這是另一個放鬆方法，在腦中想像自己置身於一個心曠神怡的地方，也許是安靜的湖邊或山林，你的身體倘佯其中，此時你要進行深呼吸，時間至少維持10分鐘。要知道自己是否已經放鬆，可以感覺一下雙手的溫度，當雙手變得較為溫暖時，表示身體已經放鬆。如果雙手還是冰涼的，表示你還處於壓力狀態，必需繼續做放鬆的動作，直到雙手回溫。如何試手上的溫度呢？將手放在脖子上感覺一下就知道。



## 四、運動肩膀和脖子的肌肉

壓力通常積壓在上背部、肩膀和頸部的肌肉，溫和地運動這些部位的肌肉可以釋放壓力。

1.做聳肩動作：站立或坐著，儘量將肩膀向耳朵高聳，盡可能地繃緊肌肉，再放下肩膀做放鬆動作。重複做幾次。

2.坐在椅子上，雙手高舉過頭，指尖指向天花板，接著左手交替伸向天空；在過程中要輕鬆地呼吸。

3.站起來，雙臂輕鬆地伸向兩邊，身體微微向前傾斜，而雙臂來回回在胸前交叉擺動，之後右手臂高舉過頭，眼睛看向右邊肩膀，再舉起左手臂，眼睛看向左邊肩膀；在做上述運動時要放鬆並做深呼吸。

4.到室外步行，記得肩上不要揹包包，手上也不要拿東西，以免影響身體的平衡。走路要輕快，但不要跑步。走路時肩膀要儘量向後，讓胸肌儘量擴張，並做深呼吸。



歐陽英與您分享好眠心得

## 如何「自然睡」與「自然醒」？

「睡到自然醒」是許多現代人共同的夢想，但生機飲食傳道者歐陽英老師提倡的是更高的層次～「自然睡、自然醒」；所以他自創「睡前助眠九步驟」，透過演講活動與媒體傳播，幫助無數失眠的朋友揮別輾轉難眠的日子。在上一期搶鮮報的「大師觀點」中，歐陽英老師詳細解說了「睡前助眠九步驟」，這一期的「大師觀點」，他則要與網友們分享他的好眠心得。

### 「好睡」來自於「忙碌」

歐陽老師表示，睡眠對他一向不是問題，因為他一直很忙碌，無論腦力或體力，都相當消耗。當體力消耗到一個程度，人就會疲累不堪，渴望睡眠。腦力的消耗也是一樣，他經營網站、寫書，都需要不斷地用腦，「當腦力消耗到一個程度，人就迷迷糊糊了，非睡不可，此時硬撐也撐不了，所以一躺下去，很快就會進入夢鄉。」歐陽老師說。

本身睡眠沒有任何障礙的歐陽老師，其好眠是來自於白天對工作的全力以赴，因此他說：「我要和大家分享的小小心得就是：只要在白天工作時，盡最大的力量去做，當體力與腦力都消耗到一個極限時，就能自然入睡。」

## 「吃對食物」的好眠原則

歐陽老師也強調，這是在「吃對食物」的前提下的好眠原則，因為有些人雖然工作勞累，夜裡卻還是睡不好，此時就必須檢討自己平日的飲食內容：看看是否常吃鹹酥雞、臭豆腐、蜜餞、香腸、泡麵、罐頭等食物？在家烹調時，是否很少用蒸、煮的方式，而總是以煎、炒、炸、烤來調理食物？如果這樣，不產生各種生理障礙也難，即使白天體力、腦力消耗到一個程度，晚上也未必能睡。

「所以，除了白天工作要全力以赴之外，飲食也要非常小心謹慎；如果這兩方面都沒有問題，睡眠就一定OK。」歐陽老師強調。

## 為何累過了頭反而睡不著？

對於「累過了頭反而睡不著」，歐陽老師又怎麼解析？

「這必然是異常現象，不是正常現象。這時候，除了要檢查自己的飲食內容是否合乎健康要求，也要探討其他潛在的原因，可能身體有什麼疾病，必要時最好去看醫生找出癥結所在。」歐陽老師說。



## 安逸的生活睡不好怎麼辦？

讓我們再問歐陽老師一個問題：許多現代人都追求安逸閒適的生活，對他們來說，平日並不需要消耗太多體力與腦力，那麼，他們又如何擁有「一覺到天明」的優質睡眠？

「對有條件過閒適生活的人來說，他們可能不需要每天疲累地工作，但他們仍然需要藉助體力與腦力的消耗來幫助睡眠；所以，打球、爬山等體力運動，以及看書、看電影等腦力運動，對這些朋友來講都是重要的，如果安排得當，就可以讓他們享有『自然睡、自然醒』的良好睡眠。」

## 午睡30分鐘長保健康

午睡呢？是否真的有必要？

「午睡是有必要的，由於忙碌了大半天，腦力與體力都有相當的消耗，需要休息一下；何況，就人體的生理時鐘來講，到了中午一點左右，肝臟處於休息狀態，有部分原糖進入血液之中，使人感到疲勞，也需要休息，所以，如果工作環境許可，最好每天中午一點多的



時候，都能規律地休息30分鐘。這半小時的充電，可以大大提升後半天的工作效率，人也容易長保健康，不容易生病。」

## 內臟損傷者需要睡得長

擁有良好睡眠的歐陽英老師，他究竟每天睡幾個小時？

「我每天大概都是十一點左右入睡，五點半就起床了，一天大概只睡六個鐘頭。六個鐘頭當然不長，但由於我一躺下去很快就熟睡，所以起床之後還是精神抖擻。我今年57歲，已過了

中年以後，當然不需要像年輕人睡得那麼多。不過，睡眠時間長短也因人而異，視身體狀況而有所不同。以我個人為例，平常我一天睡五、六個小時就夠了，但當我感冒發燒或被傳染疾病時，所需要的睡眠時間就比較長。」

在臨床照顧病人長達27年的經驗中，歐陽老師發現，那些罹患肝臟疾病，以及內臟有所損傷的病人，他們即使步入了中年甚至老年，也都需要較長時間的睡眠，因為良好的睡眠，會讓受損的內臟逐漸獲得修復。

## 不能自然醒，也要自然睡！

「睡到自然醒」，對多數人都是遙不可及的夢想，既然「自然醒」做不到，那就追求「自然睡」吧！歐陽老師自創的「睡前助眠九步驟」只要有恆心每天照著做，最慢半個月一定能夠奏效。關於「睡前助眠九步驟」，請參閱第二期《樂活搶鮮報》的「大師觀點」專欄。



# 健康飲食Q & A

**問：**吃素且以生食為主的人大都瘦瘦的，這樣健康嗎？

**答：**華盛頓大學醫學院的研究發現，吃素而且以生食為主的人雖然都瘦瘦的，但他們都比較健康；雖然營養學家和食品工業都警告說，飲食中排除乳製品這一項，容易導致骨質疏鬆，事實上，不吃乳製品的純素者(Vegan)雖然骨架較細瘦，但往往都有更強壯的骨骼。這主要是因為純素者卡路里攝取較低，體重較輕，骨頭較小，骨折的風險也較低。就身體質量指數(BMI)來看，純素者的BMI也較低。

華盛頓大學醫學院曾以18名年齡在33~85歲、吃純素平均3.6年、嚴格控制飲食的人為對象，這些人的BMI平均只有20.5，另外18名吃一般飲食者的體重略微超重，他們的BMI平均值在25。（BMI平均值在18.5~24都算健康）。

研究小組原本以為吃純素那一組因為不吃乳製品，其體內的維他命D數值一定偏低，事實上他們的D數值反而更高，原因在他們常曬太陽，體內合成足夠的維他命D，因此骨骼更為強壯。

更令人訝異的是：純素組的C反應蛋

白(c-reactive protein)較低，這是和心臟病、糖尿病及其他慢性疾病密切相關的一種發炎分子，純素組體內會提高乳癌和前列腺癌風險的生長因子IGF-1也明顯較低，這就是純素食者骨骼較為強壯、身體也更健康的原因所在。

**問：**甘藍（高麗菜）要如何保存，營養素才不會流失？

**答：**無論是什麼顏色的甘藍菜(cabbage)，雖然都可以放置很久，但若貯存方法不當，營養素還是會大幅流失。甘藍的適當貯存方法就是讓它的「呼吸」減緩下來，因為就這種蔬菜來說，細胞的新陳代謝越快，就越容易腐壞。為了維持甘藍的顏色、味道、組織和營養，就必需延緩其新陳代謝的速率，而冷藏是最好的方法。一般家用冰箱冷藏室的溫度在5-8°C，很適合用來貯藏甘藍菜，可以留住維他命C的含量。

甘藍菜放置於冰箱冷藏，一般都是用保鮮膜包裹，以免水分流失，最好使用較大的保鮮盒盛裝，但可以避免增加環保負擔。

另外，記住，甘藍菜一旦被剖開，水分與營養素就會很快蒸發流失，所以最好一片一片剝下來使用，並

# 健康飲食Q & A

放置於儲藏蔬果的底層中，避免冰箱中空氣流通加速它的「呼吸」。如果懂得貯存甘藍菜的方法，就算一次購買較多也不怕。

在職場中利用短暫的午休時間吃些健康

**問：**什麼樣的商業午餐可以保持頭腦清醒與體力充沛？

**答：**食物，可以讓人整個下午腦力與體力都維持在最佳狀態。像一般上班族午餐常吃的漢堡、炸薯條、白米白麵、高油脂的乳酪、肉類等，會干擾身體的警覺系統，並使注意力不集中，飯後血糖會立刻上升，血液會從腦部流向肝臟和小腸，使人整個下午昏昏沈沈的，工作效率大受影響。

理想的商業午餐應該符合以下的原則：

1.攝取好的蛋白質：深海魚、豆類(bean)、豆科植物(legume)都是好選擇。

2.選擇低醣值(低GI值，low-glycemic-index)的碳水化合物：如生菜沙拉、帶皮的根莖蔬菜、蘑菇、綠葉蔬菜、球花甘藍、蘆筍或朝鮮薑。

3.吃少量含好油脂的食物：例如深海魚、亞麻仁油、橄欖油醋、堅果、種子或酪梨。

4.避免食用的食物：糖分、澱粉、脂

肪含量高的食物，如清涼飲料、非全穀的麵飯、油炸食物、乳脂含量高的醬汁。

5.最好不吃的食物：餐後點心（多為甜點）最好略過不吃。

6.可以適量飲用的飲料：優質礦泉水、藥草茶或現榨蔬果汁。

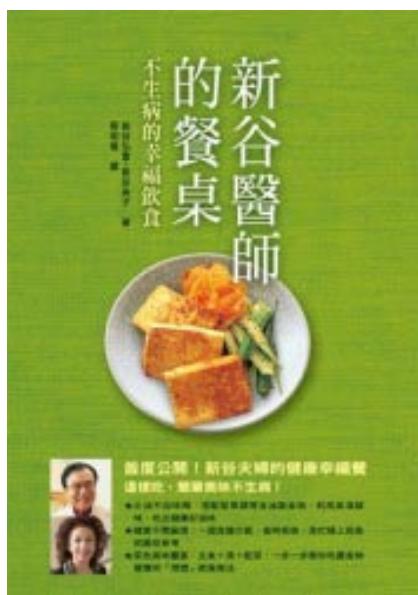
**問：**蔓越莓可以預防泌尿道感染，聽說還可以維護心臟健康？是嗎？

**答：**的確，蔓越莓(cranberry)被用來防治膀胱炎與尿道炎效果非常好，美國華盛頓麥迪森大學的研究人員以豬進行動物實驗更證實，蔓越莓可以預防心臟病。這是由於蔓越莓含有許多種天然的複合物，如抗氧化劑、類黃酮(flavonoids)和多酚類(polyphenols)，可以幫助膽固醇過高和動脈粥狀硬化的人提高血管彈性，強化血管功能。

此外，蔓越莓對於防治牙齦發炎，甚至對預防癌症，也都相當有用。



# 《新谷醫師的餐桌》精髓導讀



## 什麼是不生病的幸福飲食？

2006、2007年，新谷弘實醫師的魅力橫掃台灣，兩本他的養生著作中譯本登上台灣暢銷書籍排行榜，且盤據冠軍寶座很長一段時間！

### 新谷醫師平常吃什麼？

「不生病的生活」引用臨床實際數據，破除健康迷思，揭露落伍的營養學概念，以獨創的「新谷飲食健康法」，贏得讀者的共鳴。

「不生病的生活實踐篇」以指導手冊的方式，進一步地告訴大家「正確的飲食」、「正確的生活習慣」，同樣令讀者欲罷不能。

於是，2007年年底，出版社索性搬出「新谷醫師的餐桌」。讀者們無需再問「書中說要吃什麼東西」，或者好奇「新谷醫師平常吃什麼」，現在照著書中敘述

動手做，您就可以吃到新谷醫師與他的妻子—新谷尚子獨家的「不生病的幸福飲食」。

### 有「效」改善胃相和腸相

所謂的「新谷飲食健康法」，以改善胃相和腸相為目的，鼓勵大家多攝取「補充酵素」、「減少酵素耗損」的食物。新谷醫師主張，植物性與動物性食物的比例應是85:15，而隨著年齡增加，比例最好能調整至90:10。至於植物性食物便

是以未精製穀物、蔬果為主，而動物性食物則以魚貝類為主，儘量少吃獸肉類與乳製品。另外，新谷醫師也注意到調味料、食品添加物的選擇，不只說明避免食用的原因，也於書中傳授幾招自製醬料、高湯的方法。



## 蔬菜攝取不足的有「效」對策

簡單來說，攝取足夠的蔬菜量，我們的體內就有足夠的酵素幫助排出毒素，維持身體的活力與健康。因此，在「新谷飲食健康法」的食譜中，我們可以學到許多攝取蔬菜的方式。

### 1 蔬菜湯

選用有機栽培的季節蔬菜(例如蘿蔔、胡蘿蔔、牛蒡、蓮藕、花椰菜、綠蘆筍、高麗菜心、高麗菜、西洋芹等)加3~4倍水，連皮一起下鍋，慢火熬煮出蔬菜的營養與甜味。

### 3 燙青菜

新谷家每天都要吃上一大盤燙青菜！無論汆燙或清蒸都好，3~5分鐘即可；如果是比較容易氧化的蔬菜，只要稍微汆燙一下就可現吃了。對於想將燙青菜當作早餐的人，本書所提供的方法是準備晚餐時，一併將隔天的蔬菜洗乾淨，瀝乾水分後放進保鮮盒。

### 2 生菜和燙青菜的新夥“拌”~「日式鰻魚醬」

這是新谷醫師改良自義大利料理——「鰻魚醬」的新做法，而且更健康。方法很簡單，就是用橄欖油將大蒜和鰻魚炒至琥珀色，然後加入乳狀的白芝麻醬，做成醬汁，以蔬菜沾著吃。



## 不生病幸福餐的黃金比例

【每日飲食原則：穀類40~50%、綠黃色蔬菜、海藻和菇類30~40%、豆類5%、水果5~10%、魚肉蛋奶等動物性食品10~15%】。

### 一、未精製穀物為主食

還記得「不生病的生活實踐篇」提到「好吃糙米飯」的做法嗎？在此，幫大家複習一下比例，就是5份糙米加一份副穀物(五種，可選麥片、小米、黍、蕡米、稗米、蕎麥、薏仁、藜麥等)混合煮成飯。除了提供人體所需的澱粉質、醣質之外，還有食物纖維、維生素、礦物質，可活化細胞，加速排出人體內的老化物質、毒素。

### 二、副食以當季蔬菜為主

強調當季是因為蔬菜在生長期，其所含的維生素、礦物質、黃酮素等成分最為豐富，而當季蔬果應該占每天飲食的30~40%左右；況且，若能攝取不同類別或不同環境栽種的蔬菜，就可攝取到均衡多樣的營養素。像是根莖類有豐富纖維質，有助於排便順暢；綠黃色蔬菜含有具抗癌效果的胡蘿蔔素、維生素C、鈣質、鐵質等；薯芋類含醣類、纖維質和較耐熱的維生素C；菇類含維生素D；海藻類更是食物纖維的寶藏。



### 三、豆類和水果各占5%

新谷醫師建議豆類應該要適量攝取，以免過量的植物性蛋白質在腸內異常發酵。而水果、果汁和乾果類，每天也應攝取5%~10%，而且需要在飯前30~40分鐘左右食用。



## 四、肉、蛋類應少量攝取

肉類雖富含人體所需蛋白質，卻也含有大量的膽固醇，加上化學肥料、抗生素與環境污染，實在無法令人安心享用，而蛋類也有相同的問題，也易成為過敏原，如要攝取，最好和蔬菜、海藻一起進食；而動物性食物攝取量為一天100公克，而且應盡量攝食魚貝類，其他像牛、豬、羊，則應控制一個月只吃2~3次。因為前者一魚類為低體溫動物，可使人體血液清澈，降低膽固醇；而後者體溫比人體高，將使人體血液變得濃稠，膽固醇、血脂肪和尿酸相對增加。



### 一個小動作也是健康的關鍵

在上述不生病的飲食原則之下，新谷醫生的妻子—新谷尚子研發出一道道營養又美味的「不生病幸福料理」，而且每餐不脫離以下組合：

#### 【每餐幸福食譜：主食、一湯二菜】

**主食：**以糙米五穀飯為主，可偶爾換成麵包、義大利麵、炒飯等。

**主菜：**蔬菜搭配肉、魚和蛋類。

**副菜：**蔬菜或海藻類的醋拌涼菜沙拉，可運用沾醬讓蔬菜口味豐富多變。

**湯品：**烹調時不要用油。材料方面，建議多種蔬菜或黃豆類食物，可解決攝取不足的問題。

當然，書中也十分貼心地為讀者示範一整週的食譜集錦。

最後，新谷醫師於書中強調良好飲食習慣的重要，即使一個小動作也是健康的關鍵，例如要多多咀嚼食物，吃一口咀嚼30~40次，藉著唾液分泌，提升消化與吸收的能力，同時中和已經氧化的物質。想知道其他的飲食智慧，不妨將「新谷醫師的餐桌」搬回家。