

樂活搶鮮報

紅館VIP會員獨享，每週五出刊

掌握飲食訣竅

每週健康專題

「腸」保健康不老

國際健康新知
認識食物
健康飲食 Q&A

大師觀點
癌症完全食療規劃



好書選讀

吃不膩的美味食療
慢性文明病系列

《歐陽英、徐凡 自療精典3》精髓導讀



香水和胎兒有什麼關係？

愛美的女士們請注意，如果你還處於生育年齡，並且還想孕育寶寶的話，香水就不要擦了吧！因為英國愛丁堡大學一項新的研究指出，市售香水含有許多高濃度的化合物，對於懷孕8~12週的孕婦，腹中胎兒會有十分不利的影響，尤其若懷的是男嬰，當男嬰長大成人，其生育能力都會受到損傷，主要是精蟲的製造受到影響之故。

研究是以雄鼠為對象，發現香水會阻斷多種雄性荷爾蒙，包括睪固酮的製造，以致造成不孕。

其實，除了香水之外，孕婦的衣服如果含化學成分，用品如果是不良塑膠品，也都會影響胎兒健康，男嬰日後甚



至還可能因此罹患睪丸方面的癌症。

研究人員指出，女性一旦有懷孕的打算，不管穿的、用的，都儘量要選擇天然材質，因為化學物質會透過皮膚，進入體內。就化妝品來說，除了香水之外，化妝水、乳液等保養品，以及口紅、粉底、腮紅、眼影等彩粧品，都可能是胎兒健康的殺手。所以，一旦懷孕，準媽媽還是保持素顏最好，基礎保養也要慎選天然無添加的優良產品。

跳躍和青少年有什麼關係？

跳躍是一般運動前最常做的暖身動作，新的研究發現，這看似平常的簡單跳躍動作，除了可以使人心情High起來，更可以強化骨骼，尤其是在青少年時期受益最大。這項研究發現剛發表於2008年7月的《骨骼與礦物質研究期刊》中。

不過，跳躍要收到強化骨骼的效果，一次至少要跳躍大約300下左右。研究是以99名14歲左右的青少年(青少年)為對象，發現跳躍動作會強化男孩全身的骨質，但對於女孩來說，跳躍的益處比較集中於臀部和脊椎～這也是女

性日後最容易發生骨折的地方。

有趣的是，青春期男孩做跳躍動作收效最大，他們不但骨質增長最快，脂肪也減少得最多。大多數女孩即使過了青春期，也都有可能從跳躍動作中收到強化骨質的好處。專家分析，這主要是因為女孩通常比男孩早熟之故。



肥胖和扁桃腺有什麼關係？

肥胖的原因很多，但想不到一再復發的中耳炎及扁桃腺切除，也會讓人變胖。

在美國心理協會的一項研討會中，五項研究不約而同地指出這個新發現，而其中有一項研究是以6,000名成年人為對象，研究人員在調查他們耳朵感染的病史之後，發現那些經常罹患中耳炎的人，無論症狀輕重，都有62%變胖的機率。

這主要是因為耳朵疾病會影響味覺神經，以致於使人偏好甜食與高脂食物，一項以婦女為對象的研究更發現，女性過胖，其中原因之一即在於此。

從胖小孩的身上，研究人員更發現，反覆發作的中耳炎和扁桃腺切除，也是學齡前兒童肥胖的一個主因。另外，一項以14,000名成年人為對象的調查發現，切除扁桃腺會引發反覆性的中耳炎及鼻子、喉嚨方面的毛病，提高40%肥胖機率。

感冒很容易引起扁桃腺發炎，這是許多人切除扁桃腺的原因。既然切除扁

桃腺會引發肥胖，我們還是從加強免疫力來預防感冒，扁桃還是讓它留著吧！

腸道和口香糖有什麼關係？

很多開車族喜歡嚼口香糖來提神，有些人也喜歡嚼口香糖來潔齒，除了提神、潔齒之外，現在新的研究又發現，嚼口香糖可以讓動過腸道手術的人早日恢復腸道的正常蠕動。這個研究發現發表於近期的《手術檔案》期刊中。

英國聖瑪麗醫院的研究人員指出，主要是嚼口香糖可以刺激消化系統的神經，使腸道功能提早恢復。不過，這口香糖一定要是無糖口香糖，否則難免會引起蛀牙並使體重上升。

在全部158名病人參加的五項研究中，每一項都有一組病人在手術後一天嚼三次口香糖，每次為時5～45分鐘，另一組病人則是不嚼口香糖。結果，嚼口香糖的病人都有排氣現象，並且腸道蠕動明顯變快，不嚼口香糖的病人則沒有這種反應。

研究人員指出，任何一種腹部手術（像用來矯正會引起嚴重併發症的腸閉

塞絞痛手術），都會影響腸道功能，使蠕動變慢，透過嚼口香糖來提早恢復腸道功能，並使住院的天數縮短，是令人驚喜的發現。



掌握飲食訣竅

「腸」保健康不老

根據衛生署國民健康局90-94年男女癌症罹病率的資料顯示，無論死亡率或發生率，大腸癌均呈快速上升的趨勢。

現今，大腸直腸癌仍高居國人癌症死因第三名；然其發生率已躍升第二名，每年新發現的腸癌病例數由六千多例暴增為八千多例，其罹病年齡層亦逐年下降。

「腸道是人體的第二個腦」，是人體重要的免疫器官，在系統上屬於獨立運作的，不受大腦主宰，即使在睡眠中，仍擔負著吸收水分與儲存糞便的功能，為的是日復一日地將人體所需的養分輸送到身體各器官與細胞。一旦腸道出問題，身體無法得到營養，細胞便成為老弱殘兵，難以抵抗外來病毒的侵害；加上攝取過多油脂、少纖維，進而提高大腸癌的罹患率。



根據衛生單位的推測，大腸癌與國人飲食西化的關係最直接，也與缺乏運動、不良的生活習慣有關，這些因素也會促成乳癌發生。而除了癌症之外，心臟病、高血壓、動脈硬化、糖尿病、老年痴呆等慢性病，皆與腸道環境惡化有關係。

希望腸道健康，從飲食做起，就能打造優質的腸道環境，並可就此遠離大腸癌的威脅！

訣竅1：飲食

水、纖維、益菌 每週斷食一次

既然吃出問題，我們就先由飲食「對症」管理，再配合其他三個訣竅，循序漸進地改善我們的身體。

一. 飲用足夠水分

基本上，每天需2500cc以上的水分，可依個人現況與體質做調整。許多專家都耳提面命地表示，別等到口渴才喝水；然現代人常因忙碌而忘了喝水，不妨藉由「定時喝水」養成喝水的習慣。喝水對於腸道的幫助有二：一來充足的水分，可增加糞便中的含水量，促進大腸與胃的反射作用，有助腸蠕動。再者，水有助於沖淨大腸裡面的絨毛，增加人體吸收營養的能力。

另外，喝水不只要喝得夠，還要喝得巧，便可有效淨空腸道：

A. 起床第一杯水：

- 1 一般人：淡鹽水（鹽巴3～5克、溫開水）。
- 2 高血壓患者、腎臟病或手腳浮腫：蜂蜜水（蜂蜜15cc、溫開水）。
- 3 糖尿病、癌症患者：魚腥草茶。

魚腥草茶



材料：

魚腥草（乾品）1～2兩、紅棗15粒、水3000cc。

作法：

魚腥草洗淨，紅棗切開不去籽，兩者加水以大水煮滾後，再用小火續煮20分鐘，濾渣即可飲用。

B. 就寢前一杯水：

- 1 一般人：鳳梨醋酵素寡糖水（鳳梨醋10cc、酵素15cc、寡糖15cc、冷開水200cc）。
- 2 糖尿病、癌症患者：純米醋水（純米醋10cc + 溫開水200cc）。

二、攝取足夠纖維

歐洲科學家調查顯示，纖維質豐富的食品可以降低罹患腸癌的風險達40%。其原理是因為多方攝取膳食纖維，即未加工的全穀類、豆類、蔬菜、水果等食物，可軟化糞便，並稀釋腸道內的廢物，促進腸道蠕動，縮短糞便於

腸道中停留的時間，自然能讓腸道乾淨，改善便秘、遠離大腸癌。

最好的主餐組合為：五穀雜糧為主，搭配豆類、薯類，以及一整盤的青菜、水果。

關於經典食材推薦如下：

A. 十字花科蔬菜：

如綠花椰菜、白花椰菜、芥藍菜、芥菜、空心菜、高麗菜、大白菜、小白菜、白蘿蔔、大頭菜…等，經證實可降低大腸癌、直腸癌及甲狀腺癌的發生。

B. 其他粗纖維食物：

如海帶、紫菜、黑木耳、蘆筍、竹筍、蓮藕、牛蒡、帶梗地瓜葉…等。

C. 各種芽菜：

如苜蓿芽、豌豆芽、小麥芽、綠豆芽、蘿蔔嬰、黃豆芽…等。

D. 五穀類：

如糙米、薏仁、芡實、高粱、小米、蕎麥、燕麥、小麥、大麥、黑糯米、胚芽米、菱角、蓮子…等。

E. 水果：

柑橘類、蘋果、梨、柿子、桃子、楊桃、鳳梨、香蕉、木瓜、蔓越莓、藍莓、葡萄、奇異果…等。

因此，五穀、蔬果提供製造排泄物的原料，加上充足的水分，便可產生柔軟易排的糞便，亦可幫助大腸行使規律正常的功能。



三、補充多樣益菌

行政院衛生署針對改善胃腸功能的保健食品有以下三樣指標，不妨來個自我檢測：

1. 促進消化吸收。
2. 促進胃腸蠕動，幫助腸道正常機能之維持。
3. 改善腸內細菌菌相。

前兩項可仰賴水與纖維、日常生活即可達成，而第三項還需要補充好的「益菌」。

如前述所提，大腸是人體最重要的免疫器官，而存於大腸內的細菌便多達500多種，當體內的壞菌超過好菌，人就開始生病。所以專家建議，多利用益菌來穩定腸道菌叢，減少腸內病菌的「生存空間」。

另有研究指出，益菌喜歡生存在高纖維的環境；而食物纖維可以促進腸內益菌生長，抑制壞菌活動。兩者相輔相成的功效，加上搭配飲用好水，即可保持腸道菌種平衡，健全免疫系統，遠離疾病、癌症。（編按：關於水、益菌的選擇，詳見前幾期樂活搶鮮報之“每週健康專題”單元）

此外，補充益菌的最佳時機在睡前。趁著腸胃蠕動減緩、胃酸分泌減少

之際，才能在腸道保留最多的益菌。

四、週末健康斷食法

補充水、纖維、益菌目的是促進腸胃蠕動；而斷食的目的，則是減少腸胃蠕動，讓身體各個內臟得到適時的休息，尤其是最疲勞、每天忙於吸收與消化的腸胃。利用每週一次簡易的「週末健康斷食法」，更可幫助淨化身體、排除體內日積月累的毒素。

	第一天(星期六)：斷食	第二天(星期日)：減食	第三天(星期一)：復食
早餐	正常餐(五分飽)	不甜的果汁或菜汁 200cc，逐口慢飲	燕麥粥(五分飽)，細嚼慢嚥
午餐	綠葉蔬菜、水果(五分飽)	溫開水200cc，逐口慢飲	綠葉蔬菜、水果(五分飽)，細嚼慢嚥
晚餐	燕麥粥(五分飽)	溫開水200cc，逐口慢飲	正常餐(五分飽)，細嚼慢嚥
日常飲料	魚腥草茶2500cc (分次飲用，如： 1.起床時 500cc 2.運動後 300cc 3.上午10:00 500cc 4.下午03:00 500cc 5.下午04:30 500cc 6.晚上08:00 200cc)	魚腥草茶2500cc (分次飲用，如： 1.起床時 500cc 2.運動後 300cc 3.上午10:00 500cc 4.下午03:00 500cc 5.下午04:30 500cc 6.晚上08:00 200cc)	魚腥草茶2500cc (分次飲用，如： 1.起床時 500cc 2.運動後 300cc 3.上午10:00 500cc 4.下午03:00 500cc 5.下午04:30 500cc 6.晚上08:00 200cc)

五、腸道拒絕往來戶



· 反式脂肪

「美國流行病學期刊」最新刊載，攝取高量反式脂肪可能增加大腸直腸癌風險。

反式脂肪攝取量佔前25%高的人，出現大腸息肉比例比攝取量最低25%的人高86%。

· 酒精

減少使用酒精，可降低罹患數種癌症的風險，包括腸癌。「國際癌症期刊」的最新研究顯示，每天喝酒會增加罹患腸癌的風險。相較於滴酒不沾的人，每天喝兩大杯紅酒或喝兩品脫（約950cc）的啤酒，會增加約四分之一的罹癌風險。

· 燒烤、油炸類食物

高溫長時間烹調將生成大量致癌物質，如燒烤、煙燻就會產生多環芳香碳氫化合物、異環胺...等致癌物質，而油炸則是油製品經高溫處理後分解為醛、酮、酸類的致癌化合物。醫界臨床也證實，大腸直腸癌患者有年輕化趨勢，且大多喜歡高溫油炸、燒烤食物。

訣竅2：生活

不良習慣加壓力腸道憂鬱

不正常的生活習慣與過大的身心壓力，都會導致腸胃道功能失調、免疫力降低。請檢視一下您的生活習慣，只要勾選兩項以上，「腸道管理計畫」就會大打折扣喔！

不良的生活習慣

熬夜

睡眠不足

上廁所時間太久

上廁所時間不定時

早餐不吃

晚餐過飽

三餐不定時

缺乏運動

工作時常超時

抽菸

....





上述幾項尤其以晚餐過飽對腸胃的傷害最大，因為晚餐接近睡覺時間，大腸蠕動趨緩，本該吃些清淡易消化的食物，此時攝取過多的食物，就會延長食物在腸道停留的時間，因而誘發大腸癌。想要遠離癌症，別無他法，就是戒除不好的生活習慣。

當大腦感受到壓力來襲，副交感神經失衡，腸胃的功能也會減弱。然而，生活中也有許多無法控制的問題，例如不明所以的憂鬱、無法承受的情緒所產生的精神壓力，如果透過調整步調、減少壓力來源仍無法走出困境，有時便需要透過專業人士的協助。除此之外，日常可利用泡澡、看書、聽音樂來放鬆心情，還可按摩腸胃的位置，促進新陳代謝，甚至與腸道對話，鼓勵其蠕動。

訣竅3：運動

以運動習慣代替不良習慣

您知道嗎？人不活動，連帶影響腸道的活動力。國外有研究指出，規律且經常性運動，可以降低腸癌的發病率。適度而且持續的運動不但能增加體力、減少壓力，還有助腸道的蠕動，打造腸內好菌的生長環境；而過於劇烈的運動並不利於腸道功能，在此推薦的是：

一、下半身運動，促進腸胃道蠕動：

散步、爬樓梯、騎腳踏車，其中健走還可消除壓力。

二、強化腰腹、鍛鍊腹肌：

伸展操(如仰臥起坐)、瑜伽。

訣竅4：排便

腸道排乾淨 疾病不來侵

當糞便囤積、附著在腸道中，就會持續發酵，產生毒素，長期下來，使腸道環境惡化，增加罹患大腸癌等疾病的風險。

請掌握排便的兩大黃金時間：

- 一、 睡前排便，將當日吃進的食物排掉大部分。
- 二、 睡醒之後，將前一晚累積在腸道的宿便排出。

其實，只要養成睡前排便的習慣，就可以排空大腸，讓胃與小腸吸收、消化過後的成份，快速地進入大腸，加速全身新陳代謝的機制，進而提升自癒能力。

人會自然老化，腸道老化卻是後天養成的。因此，藉由飲食、生活、運動、排便的修正與協助，讓腸道「不塞車」，營養便能四通八達地輸送到各目的地，身體才能維持在年輕狀態。





癌症完全食療規劃

現代社會的快速發展，雖然提高了國人生活水準，相對的，亦帶來了忙亂的生活步調與嚴重的環境污染，造成罹患癌症的人口比例不斷攀升。對許多人而言，癌症等同於絕症，就算治癒了，難保日後不會復發。事實上，癌症的形成，是身體在遭受多年來的環境、飲食污染，或長期處於不當的生活習慣、嚴重情緒壓力，所造成的「苦果」。

二十多年來不斷致力於推廣生機飲食的歐陽英老師，這些年來亦接觸過許多癌症病患，深知癌症對病患本身及家屬的折磨。『了解癌症的形成，我們才能進一步討論癌症的剋星—「身體的自癒力」。』每每談及癌症病患的調養，歐陽老師總是不厭其煩地提醒大家，癌症絕非不治之症，只要能嚴格執行五件事，體內的自癒能力便會自然展現強大的抗癌功力。

- 1 保持身體內外潔淨。
- 2 吃全素至少半年。
- 3 營養均衡完整。
- 4 改善睡眠，自然睡自然醒。
- 5 晨間深呼吸，提升血液含氧量。



除此之外，歐陽英老師特別以幾位經醫生細心治療，並運用生機飲食恢復健康的癌症患者為例，「每個人的食譜都不一樣，但共同的特點都是全素或素多葷少。」歐陽英老師認為，癌症患者的生活中必須完全避開加工食品，作息簡單規律，不再熬夜應酬，放棄菸酒、檳榔等不良嗜好，飲食儘量清淡，少油、少鹽、禁糖。徹底改變以往錯誤的作息，以全新的生活習慣，打造全新的體質，同時調適自己的心情，紓解壓力，病體才能夠重返健康的康莊大道。

因此，在飲食上，應參考紅黃綠燈的食物分類，並配合運動以促進身體機能的運轉，達到與病痛對抗的能力。

以下列出癌症患者的紅黃綠燈食物分類：



癌症患者的紅綠燈食物

紅燈食物：這類食物可能含有過量的糖、油脂、鹽分或是加工複雜，不利於癌症患者，以紅燈表示禁止，平時應盡量少吃，能忌口最好。

水果 甜度高的水果，如甘蔗，釋迦、荔枝、龍眼、榴槤…等。

五穀 洋芋片、炸薯條、奶油蛋糕、甜甜圈、小西點、炸穀片零食…等。

飲料 汽水、可樂、加糖果汁、各種含糖飲料、酒…等。

肉類 肥肉、火腿、臘肉、香腸、鹹魚、培根、炸雞、炸豬排、熱狗、漢堡、肉罐頭、肉鬆…等。

魚類 炸魚、魚罐頭、魚鬆、各種魚類加工食品…等。

油脂高的調味醬 沙拉醬、辣椒醬、沙茶醬、辣油、芝麻醬、麻油、花生醬、蛋黃醬…等。

其他

1. 全脂奶品、久醃泡菜、皮蛋、鹹蛋、泡麵、香煙、濃咖啡…等。
2. 辛辣、刺激性食品，如辣椒、胡椒、芥菜、咖哩…等。
3. 各種油炸、油煎及燒烤、烘焙的燥熱性食物，如油條、臭豆腐、燒餅。

黃燈食物：這類食物所含的成分，同樣不利於癌症的復健，以黃燈表示警告，平時應限量，不可多吃，最好是吃吃停停。

奶類 新鮮牛奶、羊奶。

蛋 荷包蛋、炒蛋、蒸蛋等。

水果 罐裝天然果汁、無不良添加物的水果罐頭。

五穀 五穀粉、餅乾。

綠燈食物：這類食物所含的營養成分，有助於癌症的復健，適宜經常食用，但亦不可過量。

奶類 不加糖、無添加物的酸乳酪(用新鮮牛奶、羊奶、豆漿…等製作也可以)。

蔬菜類 高麗菜、大白菜、小白菜、白蘿蔔、大頭菜、白花椰菜、青花菜、結球白菜、芥藍菜、各種芽菜、芹菜、菠菜、莧菜、芥菜、空心菜、金針菜、青椒、竹筍、牛蒡、南瓜、馬鈴薯、裙帶菜、海帶、香菇、胡蘿蔔、磨菇、木耳、荸薺、龍鬚菜、大蒜、洋蔥、茄子、蘆筍等。

水果 各種含糖低的水果，如番石榴、番茄、檸檬、香吉士、柳橙、火龍果、柑橘、蘋果、木瓜、奇異果、葡萄柚等。

五穀 糙米、薏仁、芡實、高粱、小米、蕎麥、燕麥、小麥、大麥、黑糯米、胚芽米、菱角、蓮子等。

飲料 不加糖的抗癌飲料(如牧草汁、抗癌蔬菜湯、糙米茶…等自己烹煮調理的飲料)

其他 三寶粉(大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母)、綠茶、螺旋藻、巴西磨菇、小麥草、牧草、明日葉、南瓜子、葵花子、松子、腰果、杏仁、蜂膠、魚油、蘆薈、小金英、橄欖油等。

罹癌時的飲食禁忌：

- ❌ 忌食甜性食品及飲料，並嚴格禁糖。
- ❌ 忌食煎、炸、烤、烙等燥熱易上火的食物。
- ❌ 忌食油膩的動物性食品(療養期間建議採用全素飲食，最好是全素六個月)。
- ❌ 忌食任何加工食品，如罐頭、久醃泡菜、臭豆腐、蜜餞、罐裝果汁等。
- ❌ 少吃辛辣、刺激性食品，如辣椒、薑、胡椒、芥菜、沙茶醬等。
- ❌ 蔬果表面殘留的農藥，特別要清洗乾淨，否則會助長腫瘤，最好選購有機的蔬菜，比較安全。
- ❌ 不宜吃過甜的水果，如甘蔗、釋迦、荔枝、龍眼、榴槤、香蕉。

以下僅列出癌症患者每日基本所需之調養食譜，但由於每個人體質不同，患病時所需之營養補給方式亦不盡相同。

如您有任何疑慮，歡迎連絡我們，我們將以最儘快與您聯絡，而欲探討食譜內容者，亦歡迎上網 (www.oyoung.com.tw) 查詢。

癌症每日調養食譜

時 間	A 驗 方	B 驗 方	備 註
起 床 後	抗癌蔬菜湯	牧草高湯	對症飲料500cc
運 動 後	小麥草原汁	牧草原汁	1次喝30～50cc， 加上檸檬汁10cc， 飲後再配一粒甜度 低的水果。
早 餐	苜蓿芽生菜沙拉 薏仁綠豆地瓜湯	精力湯 什錦菜五穀粥	生菜 澱粉餐
10：00～11：00	抗癌蔬菜湯	牧草高湯	對症飲料500cc
午 餐	海藻菇類湯A式 總匯生菜沙拉A式 黃豆糙米地瓜菜飯	海藻菇類湯B式 總匯生菜沙拉B式 五穀米牛蒡菜飯	菜湯 生菜 澱粉餐
15：00	小麥草原汁	牧草原汁	幫助消化排泄
16：00	高麗菜生汁	馬鈴薯蘋果汁	對症驗方200～250cc
17：00	淨血蔬果汁	五汁飲	對症驗方300～350cc
晚 餐	海藻菇類湯A式 總匯生菜沙拉A式 黃豆糙米地瓜菜飯	海藻菇類湯B式 總匯生菜沙拉B式 五穀米牛蒡菜飯	菜湯 生菜 澱粉餐
20：00	小麥草原汁	牧草原汁	幫助消化排泄
睡 前	抗癌蔬菜湯200cc	牧草高湯200cc	對症飲料200cc

(詳細食譜作法，可參考本網站橙館—健康食譜單元)

- 註** 1. 飲料：尚有半枝蓮白花蛇舌草茶…等。
2. 生食：可變化成什錦菜糙米飯、什錦菜全麥麵條…等。
3. 生食：除精力湯、生菜沙拉外，可變化成各種涼拌菜。



談食物的屬性一

溫 熱 平 寒 涼

相信許多人都有這樣的經驗，在前往中醫院看病時，醫師會特別提醒病人什麼可以吃，什麼不能吃。事實上，在中國古老的醫學系統中，早有所謂「醫食同源」的說法。認為醫療的同時須搭配食療的進行，因為很多常用的治療疾病的中藥就是日常食用的食物，食療不僅早是中國文化的一部分，也是中醫的基礎理論之一。

而在日常，如果在朋友同事間聊起飲食養生之道，也經常會聽到友人問起：「有何忌口？」「什麼可以吃？什麼不可以吃？」「涼的可以吃嗎？」。我們可以發現，古人的「食療」理論，深深地影響我們的日常生活。小至幼兒，大至尊長，我們總不時關係著對方「吃對了嗎？」但是您真的了解日常生活中，常用食物的屬性及其對人體的影響嗎？

一般而言，食物分為「四性」，又稱為「四氣」，是根據人體食用後所產生的反應與影響，並依其結果，將食物分為寒、熱、溫、涼四性。此外，還有性質平和的平性。所以，雖然稱為「四性」，因此實際上卻可以分為寒、熱、溫、涼、平。以下我們將告訴你什麼是食物的四性及該如何食用。



寒涼性食物特性

會使人體能量代謝率降低，體能下降的食物，也就是民間一般所謂「冷」的食物。一般寒涼性食物具有清熱消暑、降火解毒、消滅身體燥熱的作用。例如在炎熱的夏日吃片西瓜，馬上就會感到暑意全消，因此，可知西瓜屬於寒涼性的食物，而涼性食物的作用比寒性食物稍弱。

寒涼性的食物

五穀類：薏仁 小米 綠豆。

蔬菜類：牛蒡 茄子 空心菜 金針菜 秋葵 皇宮菜 紫菜 菠菜 大黃瓜 小黃瓜 磨菇 萵苣 大頭菜 油菜 莧菜 金針菇 大白菜 銀耳 紅鳳菜 芹菜 髮菜 白鳳菜 竹筍 茭白筍 蘆薈 白蘿蔔 冬瓜 綠豆芽 苦瓜 蓮霧 荸薺 黃豆芽 茼蒿 海帶 番茄 絲瓜。

水果類：奇異果 火龍果 西瓜 梨子 柿子 椰子 柚子 橘子 葡萄柚 楊桃 香瓜 小番茄 蘋果 山竹 草莓 枇杷 香蕉 桑葚。

豆蛋類：蛋白 豆腐。

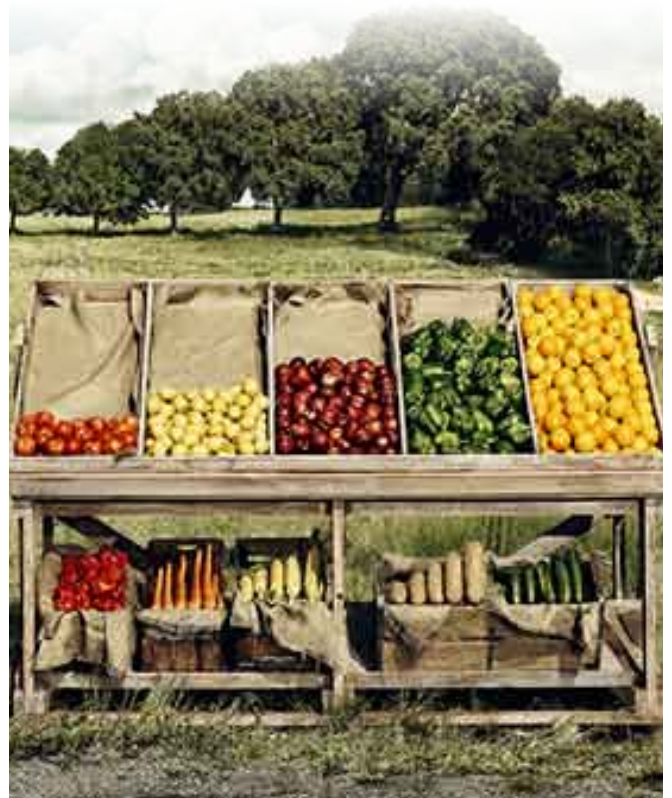
其 他：冰品 茶 鹽 醬油 白糖。

何時適合食用？

寒涼性食物適合燥熱性體質的人食用，一般用來緩解熱性病征；體虛怕冷、腸胃或呼吸道不適的人盡量少吃。

何種體質該避免？

不論何種體質，每日一早起床時，必先暖胃益氣，不宜先吃寒涼性食物。此外，就季節而言，寒涼性食物適合夏天食用，而寒冷的冬天則少吃為宜。以地域來看，適合熱帶、亞熱帶地區，處於寒冷地區則應減少食用量。



溫熱性食物特性

多具有促進新陳代謝、溫陽散寒的作用，可改善貧血、生理機能衰退的症狀，也就是民間所謂的「熱」、「燥」食物，例如在寒冷的冬天吃羊肉爐，可以祛寒，使身體暖和起來，這種食用後會使身體溫熱起來的，就屬於溫熱性食物。一般來說，溫性食物的作用比熱性食物稍弱。

溫熱性的食物

五穀、堅果類：白鳳豆 紅麴米 扁豆 高粱 核桃 栗子 雪蓮子 黑糯米 皇帝豆 燕麥 糯米。

蔬菜類：香菜 大蒜 韭菜 芥菜 辣椒 南瓜 黃豆芽 洋葱 甜椒 九層塔。

水果類：椰子肉 釋迦 桃子 榴槤 李子 荔枝 櫻桃 紅毛丹 龍眼 黑棗 水蜜桃 烏梅 金桔 紅棗。

香辛調味類：辣椒 胡椒 蔥 薑 蒜 肉桂 茴香 八角 酒 醋 咖哩。



何時適合食用？

夜晚身體的生理功能運作趨緩，為入睡作準備，這時就不宜再吃溫熱性食物來振奮身體；就季節來說，能提供熱能的食物當然較適合於冬季食用，至於燥熱的夏天少吃為妙，同理可推，適合居處於寒冷地區的人食用，身在熱帶、亞熱帶則不宜吃太多。

何種體質該避免？

溫熱性食物適合虛寒體質的人食用，也適合寒性、慢性病的人適量進補。至於體質燥熱、有急性、發炎性病症的人最好少吃，以免造成便秘、口乾舌燥、嘴角破皮等上火的症狀。

平性食物特性

介於寒涼性與溫熱性之間、性質較為平和的食物，不像寒涼性食物會使代謝率代低或退火，也不像溫熱性食物促進新陳代謝或使人上火，一般日常飲食以平性食物居多。

平性的食物

五穀、堅果類：玉米 米豆 杏仁 南瓜子 無花果 腰果 黃豆 芝麻 花生 蓮子
芡實 黑豆 糙米 豌豆 蠶豆 粳米 葵花子。

蔬菜類：黑木耳 白木耳 高麗菜 山藥 茼蒿菜 玉蜀黍 絲瓜 芋頭 豌豆苗 菱角
胡蘿蔔 香菇 蔥白 金針菜 青江菜 芥藍菜 葫蘆瓜 香椿 甘藷 蓮藕
馬鈴薯 苜蓿芽 小白菜 綠花椰菜 白花椰菜。

水果類：鳳梨 木瓜 葡萄 柳橙 檸檬 蓮霧 鳳梨 檸檬 番石榴 梅子 百香果
酪梨 橄欖 甘蔗 印度棗 芒果。

豆蛋奶類：雞蛋 牛奶 豆漿 黑豆。

何時適合食用？

沒有時間與地域的限制。

何種體質該避免？

除非有特別過敏體質，一般平性食物適合大部分人食用，即使虛寒或燥熱體質都可以吃，尤其適合虛不受補、實不宜瀉的人。

調和四性最健康

經燒、煎、炒、爆、炸、煮等方式調理過的食物，會偏熱性；經蒸、煮、

燉則會使食物轉偏陰（註：偏陰並不是轉屬涼性之意，而是轉為較利於人體吸收）。像花生原屬平性食物，但炒過或油炸過的花生米卻是熱性食物。所以食物可以透過烹調方式改變其性質。

此外，對健康的人來說，日常飲食不需太拘泥於這個溫熱性不能吃，那個寒涼性少吃，只要溫熱性與寒涼性食物互相搭配，比如取溫熱性的薑絲配寒涼性的鴨肉，煮成鴨肉湯，即可寒熱調和，吃得健康又安心。





問：堅果含有高油脂，卻是非常健康的食物，要怎麼吃才能既健康又不發胖？

答：堅果油脂高，卡路里含量的確不低，例如15顆腰果就會帶來180卡的熱量，但只要適量攝取，堅果肯定就是非常健康的一種食物。研究發現，有吃堅果習慣的人，罹患心臟病的風險都比較低。早在1996年，美國知名的「愛荷華婦女健康研究」就發現，每週吃四次以上堅果的女性，她們死於心臟病的機率會降低40%。

1998年，另一項哈佛大學的研究也指出相似的結果。堅果除了可以保護女性，對男性健康一樣有幫助。2002年，「醫師健康研究」發現，每週吃二次以上堅果的男性，因心血管疾病喪生的風險會大大降低。

堅果是植物性蛋白質最佳來源之一，還富含纖維、植化營養素(phytonutrient)、植物固醇(plant sterol)，以及抗氧化物如維生素E和硒，雖然脂肪含量不低，但絕大多數是單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪（如omega 3脂肪酸），可以降低壞膽固醇（LDL，低密度脂蛋白），因而能夠預防心臟病。2003年，FDA（美國食品藥物管理局）也認可了七種堅果的保健功能。此七種健康堅果是：杏仁、榛果、花生、大胡桃/pecan、松子、開心果、核桃。

堅果不能吃多，那麼一天到底要吃多少？據健康專家計算，每天吃1.5盎司（約42克，不到3大匙/1大匙15克），既不會發胖，又能降低壞膽固醇、維護心臟健康。



問：大蒜能防癌，對什麼癌症最有效？

答：大蒜對預防前列腺癌、胃癌和結腸癌，證實最具效果。早在1950年代，距現在近六十年，第一篇有關大蒜能抗癌的科學報導就已發表。當時科學家是將大蒜的一種活性成分allicin（蒜素）注射到罹患癌症的老鼠體內，結果讓牠們多活了六個月以上，而那些未注射allicin的老鼠都只活了兩個月。

後來許多的研究更證實，大蒜的另一種活性成分allyl sulfur可以有效預防甚至抑制癌細胞的成長。一項中國的研究更發現，吸菸的人若大量吃大蒜，可以明顯降低罹患胃癌的風險。另一項在美國進行，以41,000名中年婦女的研究也發現，常吃大蒜可降低結腸癌的罹患風險達35%。

不過，專家也提醒，大蒜在去皮（甚至切碎）之後，最好等15分鐘後再烹調，因為在這段時間酵素會充分釋放出來。另外，若正在服用阿斯匹靈和Warfarin（華法林）等血液稀釋藥（抗凝血藥），大蒜就要少吃。在動手術之前一週，更要停吃大蒜（或



大蒜營養補充品)

問：如何以飲食來預防曬傷？

答：維生素C、E和礦物質硒這些抗氧化物質被證實有助於維持皮膚細胞的活性。所以，火傘高張的盛夏，不妨多吃些以下食物，使皮膚不致曬傷還能維持美白。

◆含維生素C食物：甜椒、花椰菜、番石榴、木瓜、草莓等、釋迦、香吉士、奇異果、龍眼。

◆含維生素E食物：葵花子、杏仁、橄欖油、深綠色葉菜、小麥胚芽、芡實。

◆含礦物質硒食物：菇菌類食物、鱈魚、鮭魚、鮭魚、鯛魚、蝦子等海產類食物，但記得要吃深海魚蝦，儘量避免人工養殖的魚蝦（因污染嚴重且

可能有抗生素殘留)。

不過，即使深海魚蝦，亦應以一週一至兩次為限。德國的研究指出，每天吃10克（約2茶匙）的橄欖油和40克的番茄泥（約1/4杯），10週以後，可以使皮膚遭曬傷的機率降低35%左右。橄欖油含有植化物polyphenols（多酚），番茄含茄紅素，也都證實可以預防曬傷。

問：香料之一的肉桂粉，聽說也是一種健康食物，其主要效用為何？

答：現在比較講究一點的咖啡店（尤其是咖啡連鎖店），當顧客點「卡布奇諾咖啡」時，店員都會詢問是否要加肉桂粉。一杯熱騰騰的卡布奇諾，灑上些許優質的肉桂粉，的確更增三分美味。不過，肉桂粉不只是一種增添口感的調味料而已，研究指出，肉桂粉有助於強化第二型糖尿病（成人糖尿病）患者對胰島素的反應能力，因此可以平穩其血糖數值。

試管和動物實驗也都顯示，肉桂所含的特殊成分不但可以刺激胰島素

受體，也可抑制促使胰島素鈍化的某種酵素的作用，因此可以明顯加強細胞利用葡萄糖的能力。

在飲食調理中，其實肉桂粉的用途很廣，卡布奇諾調味只是其中一項而已。其實在湯品和咖哩料理中，加些肉桂粉也是既美味又養生，高級一點的麵包店還會供應肉桂麵包哩！

所以，預防糖尿病，多吃些肉桂調味的食物準沒錯。





《歐陽英、徐凡 自療精典3》

慢性文明病系列

精髓導讀

吃不膩的美味食療

2005年，「歐陽英生機食療自療精典一常見病系列」初試啼聲，生機食療大師歐陽英與知名廣播主持人徐凡幫讀者挑選出十大常見病症，提出正確的生機食療知識與方法。

2006年，「歐陽英生機食療自療精典2—小毛病系列」再起風雲，歐陽英與徐凡二度攜手合作，教讀者如何對付十項最煩人的小毛病，毛病雖小，擾人威力卻大。

2007年，「歐陽英教你不生病過一生」另一精彩之作，書中詳載122種臨床食療驗方、20種對症飲料，以及抗癌全天食譜。然而，讀者仍在期盼「歐陽英生機食療自療精典系列」的新花樣。

於是，2008年，「歐陽英生機食療自療精典3—慢性文明病系列」千呼萬喚始出來。



先發制人， 為九大慢性病搶得生機

大部分的慢性文明病，一開始並沒有特別的徵兆，直到病情累積到臨界點，患者才赫然發現病情嚴重。

◎**癌症**—每個人的體內都存有癌細胞，通常都到了中期或末期才被診斷出來，成為國人十大死亡原因第一名。

◎**帶狀疱疹**—水痘病毒下的產物，隨時在體內伺機而動；雖不致命，其後遺症卻令人痛苦難當。

◎**紅斑性狼瘡**—一般人並不知道自己屬於「自體免疫性疾病」的一員，初期症狀不明顯，一旦就醫時也易因掛錯科別，延誤治療時機。

◎**類風濕性關節炎**—「自體免疫性疾病」另一關節病變症狀，中西醫可改善，無法根治。

◎**肝病**—國人十大死亡原因之一。肝臟在病變初期症狀並不明顯，70%的肝炎無症狀，患者永遠不知道何時由肝炎變成

肝硬化，直至肝癌末期才被發現。

◎**高血壓**—台灣地區平均每天有5人因此喪命，國人十大死亡原因之一。通常高血壓的人很難察覺自己有此病症，除非等到健康檢查才會得知，為「頭號無聲殺手」。

◎**甲狀腺亢進**—目前無法確認病因，病情輕微令患者毫無所覺，然狀況嚴重時，會因腎上腺素突然加速分泌，導致全身器官新陳代謝過快而衰竭，危及性命。

◎**糖尿病**—大多數先進國家主要死因之一，即使在症狀不明顯的時候，仍潛伏著各種危機。一半的糖尿病患者死於令人措手不及的心血管疾病。

◎**攝護腺腫大**—常被認為是老化現象而未被察覺，直到已造成嚴重的後遺症。

其實，上述慢性病若能防範於未發之際，或者及早發現、及早治療，就能恢復正常。可惜的是，它們難以發現，隱匿

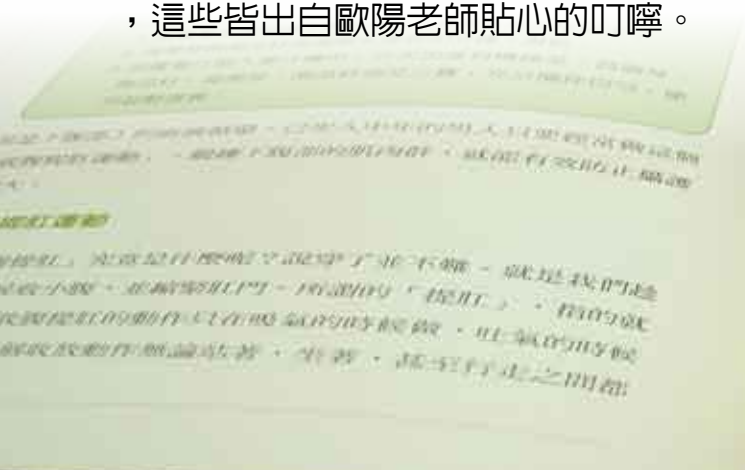
在體內，令人防不勝防。有鑑於此，「歐陽英生機食療自療精典3—慢性文明病系列」站在「預防醫學」的角度，以「自然療法」提升自癒能力，教大家如何預防疾病發生，如何在第一時間辨別症狀，以及如何對症食療、日常保養，帮助大家早一步改善體質，重獲健康。

食療也可以美味而多變

一般人的印象中，食療的菜色必定是一成不變、嚼之無味。然而，對抗慢性病需要長期抗戰、持之以恆，如果食物令人難以下嚥，如何持續下去？為此，歐陽老師特別在食譜的研發上費盡心思，務求多變、可替換。以「薏仁綠豆地瓜湯」為例，歐陽老師建議可將綠豆改成紅豆，薏仁則可與燕麥做替換，而地瓜可改成南瓜。在歐陽老師與專業食療師的指導下，經常變化其中的食材，反而提高食療效果。另外，讀者也可在書中隨處可見烹調小秘訣、健康小常識，這些皆出自歐陽老師貼心的叮嚀。

另外，關於飲食宜忌原則，歐陽老師除了詳盡地告訴讀者應該吃與需要忌口的食物，針對應該破除的迷思更是不吝分享。例如他在書中提到紅斑性狼瘡患者不宜攝取筍類，但指的是各種竹筍，至於蘆筍、筊白筍並不在此限。接著進一步闡述蘆筍屬於高嘌呤食物，尿酸高以及有關節腫痛的人便不能吃蘆筍。其他如芽菜很好，精力湯也很好，但在紅斑性狼瘡患者的精力湯中，就不可以加芽菜，特別是苜蓿芽，因為苜蓿芽含有刀豆胺基酸，會引發自體免疫系統疾病——紅斑性狼瘡。

事實上，這本書就像隨身的專業食療師，與歐陽老師的風格一致～「知無不言、言無不盡」，要讓讀者「知其所以然」，惟有正確的知識才會讓人產生力量、倍增信心，毫無疑慮地對抗疾病。



利用「健康斷食法」活化生機

這是「歐陽英生機食療自療精典系列」必定出現的單元，斷食期間的食譜若能針對不同病症來設計，便能達到最好的效果；本書特地為類風濕關節炎、高血壓與糖尿病提供可以自行實施的斷食法。健康斷食的原理，乃是利用斷食的「自體融解」，讓身體自己去找出妨礙健康的障礙物，然後把它燃燒掉，產生熱能來維持生

命，於是障礙物逐漸被消除，原先阻礙身體的「痠、痛、腫、癢」便與日減輕，直至完全消失。於是，體內毒素獲排除，身體機能再度甦醒、活化。

本書提倡的是「果菜汁斷食法」，方法是一天至少吃五次以上的果菜汁，相當於每隔2-3小時喝一次果菜汁。果菜汁除了提供人體必需的基礎熱量，還富含酵素、維生素C與多種礦物質，體內毒素自然能夠徹底排除。

斷食三部曲

1. 減食階段：

飲食清淡，烹調掌握少油、少鹽、少糖的原則。可安排兩天，從七分飽進入五分飽。

2. 斷食階段：

於此期間所喝的任何液體，都要先口含30秒以上。

3. 復食階段：

食量需由少而多，纖維由細而粗，程序為：三分飽→四分飽→五分飽→六分飽→七分飽→八分飽。復食的天數宜拉長不宜縮短。參考公式為：復食的天數=斷食的天數/3。



第一次嘗試斷食的人可從一日斷食法開始，慢慢地將斷食日數延長為5天、7天，甚至21天，不但安全而且有效。只要遵照健康的果菜汁斷食法三階段：減食、斷食、復食，斷食就是安全又有效的養生捷徑。

好書再推薦 — 自療精典姐妹

「歐陽英生機食療自療精典系列」結合文字書與有聲CD，以更多元、活潑的方式，吸引讀者進入即時自療的領域。每年，歐陽英老師都在讀者的廣大迴響下趁勝追擊，陸續推出：常見病系列、小毛病系列，以及2008年的慢性文

明病系列。書中所提的症狀，都是現代人常見的困擾，因此，此書堪稱每個家庭最實用的保健自療寶典。不妨隨「好書選讀」一起回顧，光看目錄，就值得推薦。



歐陽英生機食療自療精典——
常見病系列

十大對症食療祕訣大公開

- 睡前排便
- 失眠
- 食慾不振
- 頭痛
- 腳底按摩
- 腰痠背痛
- 月事不順
- 懷孕
- 減肥
- 增胖



歐陽英生機食療自療精典2——
小毛病系列

徹底解決惱人的疑難雜症

- 皮膚過敏
- 黑眼圈
- 富貴手與香港腳
- 雞眼
- 流汗過多、狐臭
- 頭皮屑
- 白髮與禿頭
- 五十肩
- 骨質疏鬆
- 更年期