O'young!
電子雜誌
No.5

樂活搶鮮報

紅館VIP會員獨享，每週五出刊

每週健康專題

優格讓你吃出免疫力
益菌是抗病防癌新尖兵

國際健康新知

熱門新聞解析

健康飲食Q&A

大師觀點

天氣不穩定，
小心感冒纏上你

圖片出處天下文化

好書選讀

換一種油，換一種人生

《其實，你一直吃錯油》精髓導讀

伴侶吸菸，你可能會中風

癮君子請注意：如果您愛您的伴侶，趁早把菸戒了吧！因為哈佛大學的一項大型研究指出，吸二手菸的人，會大幅提高中風的機率。這項研究發表於《美國預防醫學研究》期刊中。

這項研究是以16,000名50歲以上的人為對象，展開長達9年的觀察。研究人員發現，伴侶吸菸、自己也曾經吸菸的人，他們中風的機率會提高72%；對於從不吸菸的人而言，吸伴侶的二手菸，也會讓他們的中風機率提高42%。另一個值得注意的數據是：英國中風協會的資料顯示，吸二手菸的人，其中風的機率是未吸二手菸者的兩倍。

有趣的是：嫁給「曾經吸菸」的人，並不會提高中風的機率。所以，未婚而想婚的癮君子，為了您未來另一半的健康與幸福，還是把菸戒了吧!
哈佛大學的研究人員指出，吸菸易導致中風，是因吸菸會引發高血壓，而高血壓是中風的最大風險因子。

注意果糖，它會讓你變胖

紐約時報剛剛刊登了一項新的研究發現，指出果糖會在人體迅速轉化成脂肪，讓人變胖，所以，想要控制體重的人必須小心攝取。

研究是以六個體重正常的人為觀察對象，他們被分成三組，各飲用不同飲料，其中第一組喝100%葡萄糖飲料，第二組喝葡萄糖、果糖各佔一半的飲料，第三組喝25%葡萄糖和75%果糖調合的飲料；飲用飲料四個小時後，所有人再正常吃午餐。

結果顯示，果糖會使體內脂肪快速增加，研究人員還發現，在早餐攝取果糖者，午餐很容易在體內囤積脂肪。儘管如此，負責這項研究的美國德州大學西南醫學中心的研究人員也指出，人們無需擔心果糖會轉化為脂肪而不敢吃水果，因為水果除了含有果糖，還含有其他人體不可或缺的維生素、礦物質和膳食纖維。(何況，水果也有高糖水果和低糖水果，怕胖的人可以選擇番茄、芭樂、蓮霧等低糖水果)

水果和蜂蜜中所含的果糖是所有糖類中甜度最高者，必須酌量攝取。此外，也需留意市售加工食品中的果糖含量，看清楚產品標示，避開含高果糖玉米糖漿(high-fructose corn syrup/HFCS)的食物，少喝或不喝碳酸飲料，少喝市售加味果汁，最好飲用100%純果汁或直接吃新鮮水果。即使食用罐頭水果，也要選擇原汁原味無添加者，切勿食用添加濃稠糖漿(以提升口感並防腐)的產品。

糖尿病預防，又有新發現

糖尿病是慢性文明病，只要一發病，就會衍生許多併發症……現在，「糖尿病高危險群」和「剛剛罹患糖尿病者」，無需再憂心忡忡了。2008年五月下旬，知名醫學期刊《刺絡針》在糖尿病專題上發表了兩項新的研究發現：

1. 糖尿病高危險群只要注意飲食，並從事規律的運動，持續六年，就可延後14年才發病。
2. 對剛剛被診斷出罹患糖尿病的人，只要接受胰島素強化治療，就可以幫助體內細胞恢復製造胰島素的能力，使血糖重新得到平衡。

第一項研究是以中國33個診所的577名血糖偏高的成人為對象，他們被隨機分成三組：第一組完全以飲食控制血糖，第二組完全以運動控制血糖，第三組同時以飲食和運動控制血糖。另外，還有一組人並未注意飲食或運動，一切隨性而為。不過，在研究進行中，所有人都被要求減少食量、節制糖與酒精的攝取，並且要多吃蔬菜並增加運動量。

研究開始的時間是1986年，結束的時間是1992年。到2006年，所有參與研究者都接受評量，以瞭解長期的飲食與運動對他們的影響。結果，研究人

員發現，生活習慣的改變，使得糖尿病的高危險群在六年後減少51%的發病率，甚至在20後，那些注意飲食和運動的人，糖尿病的罹患率也減少了43%。

對於剛被診斷出糖尿病的人，注意飲食與運動，發病率也降至7%，不注意飲食者發病率則為11%。

每天運動55分鐘可迅速減重

一天運動半小時，對身體健康大大有幫助，但是，如果你想減輕體重，還必須增加運動量到55分鐘；只要持之以恆，就可在六週之後減輕10%的體重。舉例來說，一名身高160公分、體重60公斤的「略胖」女子，僅僅一個半月，就可將體重減為接近理想的54公斤，這的確是很棒的一件事。

「一天運動55分鐘，六週減輕10%」這是匹茲堡大學提出的最新研究發現，發表於《內科醫學檔案》期刊中。

研究是以200名肥胖婦女為對象，展開為期4年的實驗，她們的熱量攝取控制在每天1200~1500卡，也都從事規律的運動；結果六週之後，大家的體重都減輕了10%，但絕大多數人後來都有復胖的現象，只有那些持續運動，且每週超過275分鐘(平均一天55分鐘)者，才繼續維持瘦下來的苗條身材。

至於運動的形態，各種有氧運動(快走、慢跑、游泳、跳繩、騎腳踏車等)，都有利於減重，而最簡單的就是快走，但要走到心跳加速、身體發熱流汗才有效果。

註：有氧運動是指長時間(15分鐘以上)、有節奏、會令心跳率上升的大肌肉運動

【新聞焦點】

乾眼症患者增加多為年輕人

眼科醫師表示，這個夏天因乾眼症求診的患者就暴增四到五成，並且多為學生族群。推測的主因是天氣熱，一整天都待在冷氣房、打電腦上網，其他諸如睡眠不正常、長時間戴隱形眼鏡等，也是引起乾眼症的原因。

【歐陽解析】

淚水的分泌在正常的情況下會隨著年齡增長而減少，所以，乾眼症一直被認為是老人才會有的問題；然近年來，由於生活型態與環境的改變，加上空氣品質惡化，患者的年齡層呈下降趨勢。

乾眼症屬於一種慢性病，不易根治，如果不加理會，嚴重者會引起角膜病變而影響視力。因此，個人極力主張「預防勝於治療」：

預防乾眼症的保養之道：

1.**規律的作息**：睡眠充足、不熬夜。

2.**適當的休息**：看書或操作電腦時，定時於每50分鐘，休息5-10分鐘。

3.**均衡的營養**：平日補充維生素A(蔬菜中以胡蘿蔔含量最豐富)、B群、β-胡蘿蔔素、DHA、鈣、鋅等對眼睛有幫助的營養素。另外減少刺激性飲食—辣、烤、炸食物的攝取。

4.**刺激淚腺分泌**：按摩眼眶四周的穴位，或用溫熱的毛巾敷眼睛。

5.**減少水分蒸發**：增加空氣溼度，若長期置身於空調環境，建議在室內放一杯水，並多多喝水。

6.**維持眼部清潔**：尤其眼瞼緣的部位；另外，避免灰砂、風塵、煙霧進入眼睛造成刺激。

目前，臨床上針對乾眼症的治療方式為人工淚液、人工淚液藥膏，或者暫時將淚點封閉，讓淚液充足。 一旦發現眼部異狀，出現過敏、發炎情形，千萬別自行購買成藥來用，應立即尋求專科醫師協助、配合治療。

食療驗方

材料

枸杞15g、胡蘿蔔1條、蘋果1個，大豆卵磷脂10g。

做料

1.枸杞泡熱水5分鐘，瀝乾備用。
2.胡蘿蔔去皮切塊，用分離式榨汁機榨出原汁後混合均勻。
3.枸杞與蘋果、胡蘿蔔汁以及大豆卵磷脂果汁機拌勻後趁鮮飲用。

功效

改善眼疾。

小叮嚀

喝3天停1天。

【新聞焦點】

台大臨床研究：婦科新療法，子宮免切除

台大醫院最近應用一種舊的長效型避孕藥「蜜蕊娜」，完成了「子宮內投藥系統」。臨床研究結果顯示，大多數女性在置入這套系統之後，減少經血流量，也改善了貧血及經痛症狀。

【歐陽解析】

根據內政部統計，台灣地區65歲以上女性，約有23萬人切除子宮，而切除子宮的原因，包括癌症、子宮肌瘤及經血過多，其中約12萬人在年紀輕輕的時候便將子宮摘除，就是不想再忍受嚴重經痛與經血太多的困擾。對於男性與其他女性來說，可能無法想像有些人在生理期會痛到無法行使生活機能；更甚者因經血流失過多，需要送急診緊急輸血，每個月都必須到鬼門關前走一趟。

荷爾蒙分泌不平衡、子宮肌瘤、子宮肌腺症及感染都可能是造成經血過多的原因，需要醫界做進一步證

實；而以往的治療方法，如：黃體素、複方口服避孕藥、男性荷爾蒙衍生治劑、非固醇類抗發炎劑、抗纖維溶解劑等等，都會出現噁心、嘔吐、長痘痘、男性化及不孕等副作用。

而今台大臨床研究發現，將長效型避孕藥「蜜蕊娜」系統裝進子宮之後，持續五年穩定釋出微量黃體素；與口服藥物相比，同樣使用黃體素，由於子宮內投藥系統直接釋放在子宮中，其子宮局部濃度高於口服黃體素200倍，因此效果好，副作用較少。

其中，約有8成嚴重症狀者，在使用3到6個月後，經血量明顯變少，連帶改善貧血、經痛症狀；而將子宮內投藥系統取出後，也可恢復受孕。雖然初期會有點狀出血、水狀分泌物，少數人也有乳房脹痛、頭痛、青春痘等副作用，不過，這些症狀大約1到3個月就會消失。

根據臨床統計，95%效果都很好。唯一不適用的族群為癌症患者，須先解決腫瘤的問題，再做審慎的評估。

小叮嚀

經血過多是指女性經期流血天數超過七天，或者每次月經週期的經血量大於80毫升，需接受治療。

【新聞焦點】
想要大腦好，Omega3不可少

美國洛杉磯加大（UCLA）最近發表研究報告指出，食物不僅能防治心臟病和癌症，還能保健大腦，除了有助學習成效，還能改善精神性疾病的困擾，其中鮭魚、核桃及奇異果中所含的Omega3脂肪酸幫助最大。

【歐陽解析】

這個新發現出自 UCLA神經外科及生理學教授費南多博士多年的研究心血，他發現食物、運動及睡眠對大腦健康及精神具有重要影響力。其中，飲食對提升人的認知能力、預防大腦損傷及對抗衰老有明顯作用，正與本人的食療理念不謀而合。

費南多博士在分析了160多個食物之後得知，鮭魚、核桃及奇異果中的Omega3脂肪酸對於學習、記憶及精神性疾病的幫助極大，例如抑鬱、精神分裂及失智症等，都是經科學證實有效的。而澳洲也有相關研究指出，兒童在食用半年到1年時間含有Omega3脂肪酸以及鐵、鋅、維他命A、B6、B12、C的健康食品後，學業表現比沒有攝取的學生來的優秀。

費南多博士也發現，由於日本人經常食用鮭魚、青魚、櫻花鉤吻鮭等魚類，並且維持運動習慣，因而降低了憂鬱症、精神性疾病的發生比率。另外，建議大家亦可以攝取酪梨、油菜籽油、亞麻仁油、橄欖油等富含Omega3的食物。

除Omega3脂肪酸外，費南多博士認為葉酸對大腦也很重要。葉酸大量存在於菠菜、橙汁及酵母中，如果缺少葉酸可能導致神經紊亂，進而導致抑鬱症和認知能力下降。

相較之下，反式脂肪及飽和脂肪則對大腦認知能力及學習能力則有負面影響。費南多博士指出，經常食用不健康的油炸類快餐對大腦神經原及腦分子可能有破壞作用。推測原因之一是因為高溫油炸物會使腦細胞受自由基傷害，因此，我們也可以從蔬果中多補充天然的抗氧化劑，像是菠菜、青花菜、柳橙、藍莓等，都是很好的選擇。

【新聞焦點】

多45分鐘走出健康，糖尿病出走

英國新堡大學研究發現，糖尿病患者要控制血糖有個很簡單的方法，就是每天多走45分鐘。此法對第二型糖尿病患者相當有效，不用吃藥、也不需上健身房，只要幾週，症狀就能減輕。

【歐陽解析】

這項實驗是由研究團隊挑選20位志願者，其中10位患有第二型糖尿病，在研究人員的要求下，每天走超過10,000步（一般人每天的活動量約是6,000

步）。為期8週的測試之後發現，志願者平均多燃燒兩成的熱量，肌肉也儲存更多糖分。肌肉是糖分主要的儲放倉庫，一旦它們無法好好吸收糖分，糖就會釋放到血液中，促使血糖升高；而此法針對第二型糖尿病十分有用。

所謂第二型糖尿病即非胰島素依賴型糖尿病，雖然胰臟可以製造及分泌一些胰島素，但身體對胰島素的反應有問題，因而無法正常代謝；不過，可以透過飲食控制及規則運動雙管齊下而獲得改善。

臨床觀察發現，大部分的糖尿病患者多偏好重口味的精緻美食，如果能下定決心在半年內偏向素食、多攝取高鹼性食物，少油、少鹽、禁糖，只吃天然食物，不吃任何加工食物，加上每天走10,000步以上，控制血糖非難事，你我都可以長壽，而且健康。(編按：若想進一步了解糖尿病食療雖然在新聞中並未說明行走的速度，但綜合各國研究報告，一致推薦健走(相當於時速5.4公里))，比慢跑安全，也比散步有效。據美國《護理健康研究》指出，一天輕快健走1小時，對第二型糖尿病有50%的預防效果。 而來自英、美的報導也指出，健走可減少20%罹患乳癌、降低35～40%罹患心臟病的風險；更可使腦循環順暢、腦血管強韌，進而預防健忘與痴呆。

不過實際上的步行速度，還得視個人的體重與身體狀況做調整，像是慢性病患最好先將運動強度減至50%；而心臟病、氣喘或是心肺功能不佳的患者，可以由散步開始，再慢慢調整至健走，然仍需隨時注意自身的狀況，一感到不舒服就要停止。至於膝關節較弱、容易痠痛的人，可以採慢慢走但走久些的方式。

優格讓你吃出免疫力

益菌是抗病防癌新尖兵

現代預防醫學在深入研究「細菌」這個無所不在的龐大微生物族群之後，強烈呼籲：為了身體健康，我們在遠離壞菌之餘，也要親近益菌，因為，相異於壞菌會損害組織功能，益菌則會鞏固免疫系統，幫助人體抗病防癌、延緩老化。

人體有好幾百萬兆的細菌

細菌一般統稱為bacteria，醫學界根據其對人體造成的正面與負面影響，區分為有益菌(friendly bacteria或beneficial bacteria)和有害菌(harmful bacteria)兩類，其中有益菌又有一個專有名詞叫Probiotic。研究指出，人在出生四天後，消化系統即有細菌駐足，由於胃裡有強酸，細菌不易存活，因此絕大多數的細菌是棲息在小腸和大腸，尤其在結腸裡，細菌的數量特別多。在健康的腸道裡，益菌的總重量超過3磅，也就是有1.3公斤。有人統計，人體消化道的細菌總量，超過身體的細胞數量，而光是結腸裡，就含有好幾百萬兆的細菌。

在正常情況下，人體消化系統內的細菌會維持平衡、和諧的狀態，但當飲食不良、濫用藥物或壓力過大時，這種平衡狀態會被破壞，當壞菌的數量超過益菌，人體就會虛弱生病。簡單地說，

身體越健康的人，其消化道裡的益菌數量就越多，當益菌繁殖得越來越多，壞菌生存的空間就越來越少，以致於最後會被排擠出體外。

益菌可抑制病原體、分解毒素

益菌之所以有益健康，是因為會分泌類似抗生素的物質，如乳酸(lactic acid)、醋酸(acetic acid)、蟻酸(formic acid)、過氧化氫(hydrogen peroxide)等，雖然這些物質分泌的量非常少，卻足以發揮廣效去對抗沙門氏菌、大腸桿菌、志賀氏桿菌、白色念珠球菌和污染食物的細菌，讓它們不致黏附於腸壁上而影響健康。如果這些益菌的數量足夠，它們可以覆蓋病原體，或將病原體擠出腸壁之外（病原體最喜歡黏附於腸壁），或藉著代謝糖類而餓死壞菌（糖類是壞菌的營養來源）。

益菌不但可以抑制病原體，還能分解毒素並促進消化道功能。由於有些菌珠可以製造大量的乳糖酵素(enzyme lactase)，對於有乳糖不耐症而無法吃乳製品的人，食用益菌可讓他們的困擾迎刃而解。會分泌乳糖酵素、幫助緩解乳糖不耐症的益菌以嗜酸菌和保加利亞桿菌最有名；優格裡含有大量的這類益菌，它們能調節腸道環境，其分泌的乳酸還能幫助多種礦物質如鈣、銅、鐵、鎂和錳為人體所吸收。益菌還會在人體內製造多種維他命呢！例如維他命K、A、B群（包括維他命B1、B2、B3、B12、維他命H）、葉酸。益菌所製造的酸性物質也會將有毒或致癌物加速排除。

益菌VS.人體：大家共存共榮

益菌中被認為對健康最有幫助的兩類菌珠就是乳酸桿菌(lactobacilli)和雙叉乳桿菌(bifidobacteria. Lactobacilli，即比菲德氏乳酸桿菌，包括嗜酸菌)，其中乳酸桿菌主要是集中在小腸，雙叉乳桿桿菌則棲息於大腸，尤其是結腸中。人體和這些益菌是處於一種「共生」的狀態，人體提供給益菌溫暖幽暗的環境，讓它們可以順利繁殖，益菌則幫助人體對抗疾病。人體

若有數量足夠的益菌，也可以藉由益菌製造的乳酸、醋酸、蟻酸等，降低腸道的酸鹼值，而抑制有害微生物在鹼性環境中大量繁殖，這是益菌對抗外來入侵者的另一個方式。

人體原本有為數可觀的益菌，可以維持身體健康，絕大多數人的益菌都是越來越少，以致身體越來越差，這是多種因素使然，包括日常生活壓力、睡眠不足、心情沮喪等，都會耗損體內的益菌，而人體的自然老化，也會使體內儲存的益菌越來越少。此外，服用某些抗菌藥草、可體松藥物（治療關節炎、過敏症）、飲用碳酸飲料、服用瀉藥和避孕丸、營養缺乏、血流中含有毒素等，也是促使體內益菌日少、壞菌漸多的原因。

一個可怕的惡性循環

人體缺乏益菌的另一個危險，是一旦感染傳染性疾病，在治癒之後很容易復發，並且病情一次比一次嚴重，例如傷風感冒就會頻頻來報到，讓人越來越虛弱。

這也由於現代人一感冒就服用抗生素，抗生素雖然能很快發揮藥效，讓症狀迅速緩解，卻會讓人在不久之後又有別的病痛。這是因為抗生素雖然殺死了讓人生病的細菌或病毒，卻也同時殺死了人體內的有益菌，讓人更容易生病，形成一個惡性循環。

平常去醫院診所看小病，處方藥很可能就是抗生素，自己到藥房買成藥，也很可能買到抗生素；抗生素也可能出現在我們的日常食物中，因為今日牧場裡的牛、羊、豬、雞都可能被餵食抗生素，以便成長快速又不會感染疾病，因此不但這些家畜家禽的肉裡含有抗生素，許多乳製品中同樣也被檢驗出極高的抗生素含量。所以，為了對抗無所不在的抗生素，我們必需多多補充有益菌。

抗生素VS. 益菌：邪不勝正

壞菌是有抗藥性的，剛開始抗生素還殺得死它們，但壞菌很快地就會突變，與抗生素相抗衡；誤用、濫用抗生素的結果，等於在助長壞菌的突變，以致於到後來，再多的抗生素都控制不了疾病症狀。所以，在抗生素治療疾病期間，益菌的補充尤其重要，服用時間也要和抗生素拉開；如果每八小時服用一次抗生素，那麼益菌的服用時間，應在服用抗生素之後四小時；而就算抗生素治療已經結束，益菌的補充都還要持續一週到一個月，以彌補使用抗生素所損失的有益菌。服用有益菌並不會干擾抗生素的藥效。

阿斯匹靈和非類固醇抗發炎藥物如Acetaminophen及Ibuprofen若過度使用，也會導致體內益菌缺乏，而類固醇藥物如可體松(Cortisone)、可強松(Prednisone)及口服避孕藥也都會減損有益菌。同樣的，食用大量的糖類及酒精也會使體內的有益菌明顯減少。

高纖飲食可幫助益菌繁殖

高纖飲食也可幫助益菌繁殖，更能促進消化道健康。這高纖飲食必需包含優格，而優格最好是自己發酵製作的優質優格，否則也應購買品牌可靠的原味優格，並看清標示，選擇含有嗜乳酸桿菌(lactobacillus acidophilus)或保加利亞乳酸桿菌的優良產品。

高纖飲食可以幫助益菌的生長，是因良好的高纖飲食最終會被分解成短鏈脂肪酸(short chain fatty acids, SCFAs)，被腸道吸收之後成為結腸的能量來源。這些短鏈脂肪酸中如酪酸鹽(butyrate)，就可以滋養結腸內襯的細胞，足量的酪酸鹽可以幫助改善結腸炎的症狀，這被認為可以預防結腸癌的發生。

Prebiotic是益菌重要食物來源

食物中有一種成分叫prebiotic，這個字和益菌的probiotic只差一個字母，意義卻完全不同。prebiotic是不會被人體腸道消化的食物成分，其中最具代表性的就是寡糖(oligosaccharides)和阻抗性澱粉質(resistant starch)，它們既不會被腸道消化，就沒有為身體帶來負擔或增胖之虞，這種成分卻是腸內益菌的食物來源之一，可以幫助益菌存活，並在人體大腸內發揮良性作用。寡糖和阻抗性澱粉質已被證實可以刺激有益菌（如雙叉乳桿菌）的生長與活性，而降低病原菌的濃度。

在健康食品市場中，寡糖已逐漸量產，許多人也已懂得在食用優格時添加寡糖；也許你還不知道，許多蔬果穀物中也含有寡糖，例如洋蔥、番茄、蘆筍、大蒜、菊苣的根、香蕉、大麥、小麥、黑麥（裸麥）、黑糖、蜂蜜等。

該如何補充益菌？

益菌該怎麼吃？時間應該是在飯前還是飯後？這是許多人共同的疑問。如果腸胃還不錯，空腹食用益菌可以直接被腸道吸收，在兩餐之間服用也很好，不過記得要喝一大杯水，將益菌帶入腸道深處；如果為了迅速收到幫助消化的效果，則可以在用餐時吃。

在食用益菌的初期，如果有排氣和腹脹的現象，那是正常的，這也是益菌營養補充品唯一的「副作用」；這是由於壞菌被分解，而好菌在腸道內進行發酵所造成的，如果排氣和腹脹會造成困擾或感到極不舒服，可以減少益菌的服用量，再慢慢增加到建議攝取量。

什麼人特別需要補充益菌？

我們每一個人當然無法得知自己體內的益菌究竟有多少，需不需要額外補充，不過，如果你屬於下列的族群之一，就必須將優格等益菌食品列入日常飲食之中。

- ◆長期承受壓力的人
- ◆抗生素藥物吃得多的人
- ◆常常外食，又特別嗜吃肉類的人
- ◆剛剛動過手術，正在復原中的人
- ◆常常生病，尤其是有腸道疾病的人
- ◆容易受到感染的人
- ◆容易食物過敏的人
- ◆有乳糖不耐症的人

低脂優格一杯
重量：245克
熱量：155.05卡

優格營養成分表

資料來源：www.whfoods.org

營養成分 Nutrient	含量 Amount	每日營養價值 DV(%)	營養密度 Nutrient Density	世界最健康食物評分 World's Healthiest Foods Rating
碘iodine	87.22 mcg微克	58.1	6.8	很好
鈣calcium	447.37 mg毫克	44.7	5.2	很好
磷phosphorus	351.58 mg	35.2	4.1	很好
維他命vitamin B2 (riboflavin)	0.52 mg	30.6	3.6	很好
蛋白質protein	12.86 g克	25.7	3.0	優良
維他命vitamin B12 (cobalamin)	1.38 mcg	23.0	2.7	優良
色氨酸tryptophan	0.06 g	18.8	2.2	優良
鉀potassium	572.81 mg	16.4	1.9	優良
鉬molybdenum	11.27 mcg	15.0	1.7	優良
鋅zinc	2.18 mg	14.5	1.7	優良
維他命vitamin B5 泛酸(pantothenic acid)	1.45 mg	14.5	1.7	優良

世界最健康食物評分	規則				
絕佳excellent	DV>=75%	OR	Density>=7.6	AND	DV>=10%
很好very good	DV>=50%	OR	Density>=3.4	AND	DV>=5%
優良good	DV>=25%	OR	Density>=1.5	AND	DV>=2.5%

備註：「世界最健康食物評分」分成三個等級：

1. 每日營養價值大於等於75%，或營養密度大於等於7.6及每日營養價值大於等於10%，被認定為「絕佳：excellent」的食物。

2. 每日營養價值大於等於50%，或營養密度大於等於3.4及每日營養價值大於等於5%，被認定為「很好：very good」的食物。

3. 每日營養價值大於等於25%，或營養密度大於等於1.5及每日營養價值大於等於2.5%，被認定為「優良：good」的食物。

天氣不穩定，小心感冒纏上你

近年來，受到聖嬰現象的影響，世界各地的天氣皆不穩定，明明白天才艷陽高照，到了傍晚時分竟下起滂沱大雨。黑壓壓的烏雲，讓人不禁錯覺，白天時高掛在天空的太陽，究竟有沒有出現過？這捉弄人般的天氣，不僅讓人感到心煩，最讓人感冒的是，忽冷忽熱的溫差，還真的會讓人一不小心就「感冒」了。

重視身體發出的訊息

說到感冒，很多人都會將其視為生活中的小插曲，甚至有人還消極的認為不理他，感冒自然會好。事實上，任何一種疾病的發生，其實都是身體對我們所發出的警訊。不僅需要用心調養，更不該等閒視之。要知道，大病的發生，往往都是來自於對小病的忽視。生機飲食的傳道者—歐陽英老師認為，身體所發出的訊息，都是對你我的溝通，漠視這些訊息，日後必將會引起更大的疾病。

疼惜自己，了解飲食的重要

長期以來致力於生機飲食的推廣，看到了太多因生活作息忙亂，而導致病痛上身的朋友，歐陽英老師表示，感冒發生時，除了要尋找醫師的治療之外，

飲食上的調理，更可以讓身體在感冒的這段期間，得到很好的休息與調整。可惜的是，許多人總是在感冒發生時去購買成藥，希望能舒緩感冒所引起的症狀。歐陽英老師說到，曾有三位女性朋友，總是在感冒時服用成藥，最後竟導致了尿毒，甚至洗腎。這不僅突顯了感冒的不可忽視性外，更說明了抗生素、阿斯匹靈等藥物，對身體也有負面的影響。

哪些飲食該注意？

香菸中的尼古丁，會造成黏液、痰大量增加，將導致感冒病情更嚴重。同時，感冒時千萬不要吃燥熱性的食物，比方說麻辣火鍋或羊肉等等，這將會加重頭痛、鼻塞的程度。另外如像炸、煎、燻、烤類，像烤土司啦、豬排、牛排，這些東西因為經過高溫，所以已經變質不容易消化，而且容易刺激呼吸道，造成黏膜異常，傷害組織的現象。以上這些情形，都會使病情更加嚴重，朋友們不可不察。

此外，歐陽英老師更為我們分析，甜食容易生痰，有些朋友們感冒時咳嗽、痰很多，飲食上應盡量避免如蛋糕、糯米等糕點、或是過甜的點心，這些食物都應盡量少吃。還有一些比較強烈的調味料，像咖哩粉、胡椒粉、芥茉之類，在感冒期間，一定要嚴格避開。

預防感冒小撇步

那平日有哪些方法可以預防感冒呢？「如果你感到身體不對勁了，或家人有不舒服的現象，建議可以用最簡單的鹽水來漱口。」歐陽英老師提醒我們，作法是將十五公克粗鹽，混合於五百C.C的溫開水內，待鹽巴與水完全攪拌溶解之後，將其用來漱口，漱口時將頭仰高，盡量讓鹽水接觸扁桃腺。漱口的時間約三分鐘，這對我們預防感冒，有不錯的功效。

另外，還可以利用大蒜及冰糖的特性，製作「大蒜冰糖水」來預防感冒，取一整粒(大瓣)的大蒜，去薄膜，切碎後置於玻璃罐內，並在玻璃罐內加入一些約十至十五公克褐色的冰糖，倒入乾淨的水300C.C，靜置三天後，便可用來漱口，同樣的，在漱口時將頭仰高，讓大蒜冰糖水盡量接觸到扁桃腺，同樣可以達到預防感冒效果。

養身小知識：

為什麼選擇粗鹽呢，因為一般家中所使用的精鹽大多僅含有氯化鈉，不如粗鹽含有多元化的礦物質，具有更強的消炎功效，因此，選擇粗鹽來製作漱口用的鹽水，效果上較為顯著。

大蒜冰糖水製作素材

大蒜(整瓣)：
一顆

水：
300C.C

冰糖：
10至15公克

方法：
將大蒜去掉薄膜，切碎後置於玻璃罐中，並在玻璃罐內加入一些約十至十五公克褐色的冰糖，倒入乾淨的水300C.C，靜置三天後，便可使用。

運用隨手的物品，作為預防感冒的利器

而當我們發現有打噴嚏的徵兆時，往往隨之而來的便是惱人的感冒，歐陽英老師教您一個相當不錯的小方法，發現一直打噴嚏、鼻子不舒服時，趕緊使用一種含負離子的吹風機(在一般電器行均買得到)，將它對著我們的鼻子，或將嘴巴打開，讓吹風機所吹出的熱風，能盡量大口的吸進我們的鼻子或嘴巴。吸熱風的這段時間大約在五分鐘左右，這個方式，可以在感冒尚未發生前，有效地抵擋感冒的侵擾。

認識三寶，善用三寶

除此之外，平常在飲食上，歐陽英老師建議大家可以盡量添加三寶，三寶指的是大豆卵磷脂、小麥胚芽以及啤酒酵母。這三寶對於預防感冒的助益，一直以來廣受肯定。許多人因體質的問題經常感冒，養成食用三寶的習慣之後，感冒的情形便會大幅改善。添加時，三寶的量為各一匙，一匙的量約5~8克，您也可以和在開水裡頭，直接食用。

哪些人不宜食用三寶：有過敏、尿酸過高或痛風的朋友，不宜食用小麥胚芽以及啤酒酵母，而腎功能不佳、體質較燥熱的朋友，則不宜食用大豆卵磷指。

最後，歐陽英老師以一句話與我們共勉：「與疾病化敵為友，您會因禍得福！」身體是沉默的，因此，不論是感冒或各種小病徵，都是身體對我們提出警訊、忠告的方式。當您抱怨著身體狀況日漸退步的同時，請您多想想，平時忙於外務的您，這些年來，是否曾善待過您的身體呢？身體是您最好的朋友，痠、痛、腫、癢是最好的忠告。提醒您，偶發小病時，不妨靜下心來檢討，立即改善錯誤的生活作息與不當的飲食內容，與最好的朋友，一起靜養、休息，才能往下一個目標再邁進，祝福你！

問： 有機蔬果的價格特別高，當預算有限的時候，要如何做選擇？

答： 建議以「栽種過程中的農藥使用量」為選購依據，以下是15種「農藥含量最高」的蔬菜水果，最好購買有機產品。

蔬菜類：

1. **彩椒**：外膜很薄，為了防蟲害，在生長的過程中必須大量噴灑殺蟲劑，因此在蔬菜類中，是「必須購買有機產品」的第一名。
2. **芹菜**：芹菜缺乏自我保護的外膜(外皮)，種植時必須施用多種化學藥劑，因此名列「必須購買有機產品」的第二名。
3. **萵苣和菠菜**：這兩種蔬菜在檢測時，常常發現含高量的多種殺蟲劑，有時農民還會使用效力特強的殺蟲劑。
4. **馬鈴薯**：馬鈴薯很容易有殺蟲劑及化學肥料殘餘，有時這些殘餘是來自周圍受汙染的土壤。

水果類

1. **桃子和油桃**：需要大量殺蟲劑才能順利成長，由於外皮很薄，很容易讓殺蟲劑滲透進去。
2. **蘋果**：殺蟲劑測試時，一向都很高，所以是最好選購有機產品。
3. **草莓**：眾所周知，草莓在栽種過程中，必須施用非常大量的殺蟲劑，尤其是在非產季，草莓更可能是大量殺蟲劑催長出來的。
4. **櫻桃**：櫻桃也是最容易受到殺蟲劑汙染的水果。
5. **葡萄**：在整個產季裡，葡萄有可能全程使用殺蟲劑來預防病蟲害，而由於葡萄的皮滲透性高，即使剝皮食用，還是可能吃到殺蟲劑。
6. **梨子**：農藥測試中，梨子一向就名列黑名單。

葷食類

1. **肉品**：包括牛肉、豬肉、雞肉和火雞肉。
2. **牛奶和乳製品**
3. **蛋類**

咖啡與嬰兒食品

◆**咖啡**：傳統的咖啡種植，必須仰賴大量的殺蟲劑和除草劑，而咖啡的主要產地，多為農藥使用未經嚴格限制的國家，所以咖啡最好選購有機者為佳。

◆**嬰兒食品**：品質良莠不齊，只有選購有機產品，才能讓嬰兒健康成長。

問： **如何透過飲食降低體內的三酸甘油脂？**

答： 三酸甘油脂是食物中所含脂肪的一種，在進入體內之後，我們的肝臟會加以分解，使血液維持一定的三酸甘油脂數值；然而，如果我們從碳水化合物、脂肪或蛋白質中攝取過多的卡路里，身體便會將這些過多的卡路里轉化成三酸甘油脂，貯存在體脂肪中，這就是為什麼體重過重或肥胖的人三酸甘油脂數值也會偏高之故。就和壞膽固醇對身體的影響一樣，三酸甘油脂數值太高，也會增加罹患心臟病的風險。

改變飲食可以有效降低三酸甘油脂，不過在此同時，也需從事規律的運動才能奏效。以下是飲食要點：

◎**選擇低飽和脂肪和反式脂肪的食物：**吃低脂乳製品、剃除肉類中多餘的油脂、以橄欖油或菜籽油烹調。

◎吃高纖食物，如全穀類、燕麥片和高纖蔬果。

◎限制糖分攝取。

◎儘量不要喝酒。

◎攝取富含omega 3的食物，如亞麻仁籽、深海魚等。

◎控制食量，不要吃得太多。

◎注意BMI(身體質量指數)數值，維持適當的體重。

問： **對於女性來說，怎麼吃才能維持基本的健康？**

答： **女性要維持健康，有五件事一定要確實做到：**

1. **補充鐵質：**女性由於有生裡週期，很容易發生缺鐵性貧血，因此還未停經的婦女，每天至少要攝取15毫克的鐵質，如果是孕婦，需要量更要提高到27毫克。鐵的食物來源包括：髮菜、全穀類、蛋黃、海帶、黑木耳、紫菜、菠菜、芝麻、紅棗等。

2. **補充鈣質和維他命D：**鈣質不但可以維持骨骼和牙齒健康，對保持心跳和血壓的正常也有關鍵性作用，甚至也可緩解經前症候群。然而，在鈣質的代謝中，少不了維他命D，研究指出，婦女若缺乏維他命D，對鈣質的有效吸收會降至10%。婦女對鈣質的每日需求量平均為1000毫克，對維他命D的需求則為5-10微克。

3. **多吃深綠色蔬菜：**甘藍菜、青花菜、蘆筍、豆莢類等，含豐富的維他命A、C、纖維和植化營養素

(Phytonutrient)及葉酸等，一天至少需要食用2杯半的深綠色蔬菜才能有益健康。

4. **常吃漿果**：漿果如蔓越莓、藍莓、草莓、覆盆子等，富含維他命C、葉酸、纖維及植化營養素，可以有效對抗自由**基，預防多種疾病及癌症的發生**。

5. **好好吃早餐**：一頓豐盛的早餐不但可以提供一天所需的能量，還能避免肥胖。假設早餐不吃或隨便吃吃，我們的身體會以為我們在節食，就會降低新陳代謝的速度(此為代償作用)，結果下一餐便會不自覺地吃得過多，這對健康與減重反而不利。

問：聽說多吃蔬菜水果可以降低中風的機率？

答：蔬菜水果由於含有大量的抗氧化成分(antioxidant)、纖維、葉酸和鉀，脂肪和卡路里含量卻較低，對健康幫助很大；尤其是蔬果中的鉀含量，對於平穩血壓特別有幫助，一天吃3~5份的蔬果，鉀的攝取量就會增加50%。

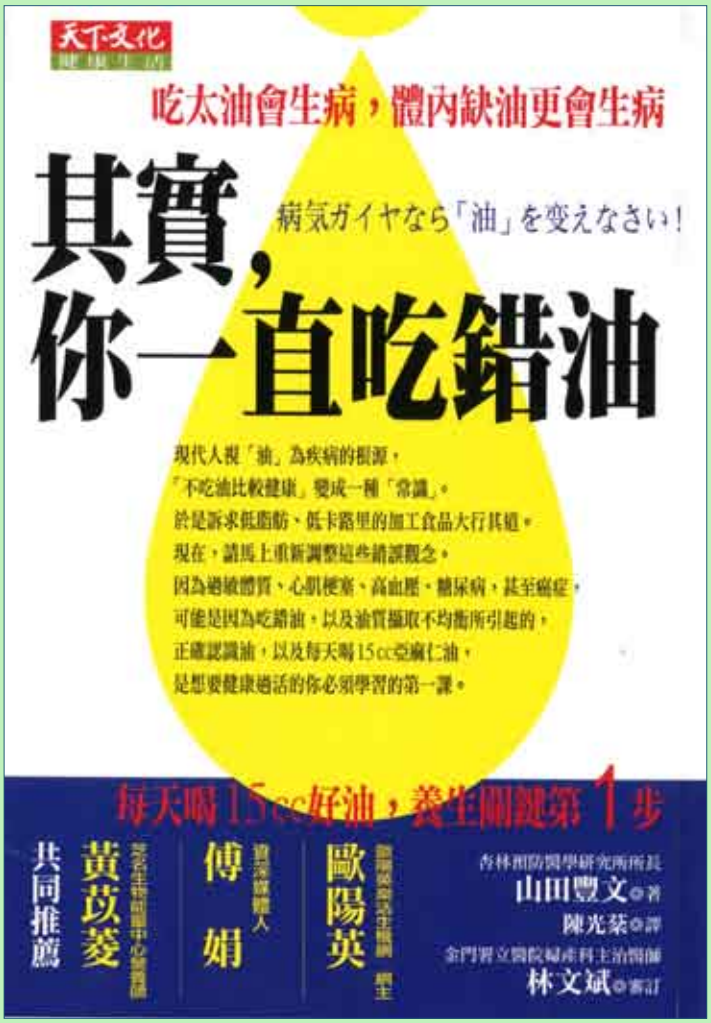
早在兩年前，知名的醫學雜誌《刺絡針》就曾報導，倫敦大學針對分散在美國、歐洲和日本、全部共有二十萬人參加的八項研究進行深入分析，指出每天若至少攝取5份蔬菜水果，中風的風險會降低25%，即使一天只吃3~5份，也會降低11%的中風機率。

蔬菜水果是營養素的寶庫，多吃不但可以降低中風的風險，也能有效預防其他疾病的罹患率。

精髓導讀

換一種油，換一種人生

其實，你一直吃錯油



山田豐文

你吃錯油了嗎？

哪一本書有如此大的魅力，吸引生機食療大師歐陽英老師、藝人傅娟、黃苡菱營養師共同推薦？由日本預防醫學專家山田豐文所著的「其實，你一直吃錯油」，以日本人現今的飲食習慣、社會現狀，揭露出健康與營養之間的真相。書中所提儼然是台灣的翻版，著實引人省思與共鳴。

山田豐文於書中提到，日本人的平均壽命增加，但因疾病死亡的人數卻有增無減，約佔總死亡人數90%。許多媒體指出，這是因為日本人的飲食從傳統的和食，轉變成高脂肪、高蛋白的歐美化飲食。其中，「吃錯油」被作者視為罪魁禍首。

人造奶油＝塑膠
反式脂肪＝殺人脂肪

「如果家中有人造奶油，請馬上把它丟掉！」山田豐文大聲疾呼，人造奶油正是造成心臟病、糖尿病等文明病的罪魁禍首之一。原因是因為人造奶油不是天然食品，其構造甚至與塑膠一模一樣，更危險的是它在製造的氫化過程中製造出大量的反式脂肪。

我們全身上下約有60兆個細胞，構成我們的肌肉、骨骼、內臟、神經、血管、血液等身體各部分，然後才成為一個完整的個體；而由於細胞膜是由脂質所構成，反式脂肪會使必需脂肪酸無法發揮機能，造成細胞膜在構造與功能上的缺損；除了使細胞所需物質流失，還讓有害物質趁虛而入。

反式脂肪罪證一：心臟病

反式脂肪會對肝臟造成損壞，破壞肝臟調整體內膽固醇合成量的功能，並且使過剩的低密度脂蛋白附著並囤積在血管壁上；而白血球於吞噬低密度脂蛋白後會留下來的殘留物，導致血管通道變窄，造成動脈硬化，提高心臟病的罹患率。

反式脂肪罪證二：糖尿病

源頭還是反式脂肪，它會使細胞膜變得不穩定。當身體分泌胰島素卻因為細胞接收機能差，無法充分發揮它的效用，葡萄糖亦無法有效地被利用，導致血中葡萄糖增多、血糖值升高。

反式脂肪罪證三：癌症

每個人身上都有癌症基因，然因為我們具有抵抗癌細胞的機能—DNA修復酵素與免疫系統，並不會輕易罹患癌症。現代人飲食中攝取了過量的反式脂肪，因而在體內製造出大量引發老化及癌症的活性氧自由基，而活性氧正與癌症具有非常密切的關係。

此外，在致癌物質入侵細胞時，由脂質所構成的細胞膜擔任重要的防禦角色，為了使其正常運作，攝取優質的油脂最為重要。

反式脂肪罪證四：腦部損害與老人失智症

腦部約60%由脂質構成，其中Omega3脂肪酸是不可或缺的成份。研究證實，罹患阿茲海默症、失智症、注意力缺失過動症的人，腦部神經細胞中的Omega 3含量非常少。

若攝取反式脂肪，除了破壞腦部所需的酵素，更會取代Omega 3作為腦細胞的原料，造成神經細胞機能衰退。

反式脂肪罪證五：代謝症候群／肥胖

反式脂肪是一種不存在自然界的油，其非自然的構造當然難以被代謝，於是直接變成內臟脂肪囤積起來，讓人更容易發胖，尤其是腹部脂肪。

此外，反式脂肪也容易引起膽結石、異位性皮膚炎以及好發於年輕族群的克隆氏症(使腸管內腔變窄的慢性炎症病變)等現代文明病。

反式脂肪藏身處．十大罪人

名稱	食品範例
1 抹醬(塗抹於麵包等食品)	人造奶油、酥油
2 預拌粉	蛋糕用麵粉
3 速食麵、速食湯	杯麵
4 速食	薯條
5 冷凍食品	冷凍雞肉
6 烘培食品	甜甜圈、蛋糕
7 零食點心	洋芋片
8 早餐穀片	燕麥麩
9 餅乾、巧克力	巧克力餅乾
10 調味醬	鮮奶油霜、咖啡奶球、調味醬汁

減重＝減壽
「減肥油」＝「死油」

精製加工的食用油，除了去除味道與重要的營養素之外，更在高溫脫色、脫臭的過程中，產生大量的反式脂肪、活性氧與過氧化脂質，被作者稱之為「死油」。

如果進一步將「死油」化學處理後合成為甘油二酯，市面上將其包裝成有益健康的「減肥油」，除了反式脂肪的危害，更是引發糖尿病、癌症的兇手。

高溫烹調方式

高溫炸、煮、煎將產生反式脂肪，以及高度致癌物質—丙烯醯胺。相對於反式脂肪是不飽和脂肪酸結構發生變化的惡質脂肪酸，丙烯醯胺則與馬鈴薯等澱粉類有關。

你吃對油了嗎？
健康「油」~橄欖油

「我們的身體是由我們所吃的食物所組成的」，諸如心臟病、癌症等許多重大疾病都與營養息息相關。如何攝取到真正的好油？如作者所提，「油是生命的燃料」，每天若能攝取好的食物，對身體有益的原料就會被運送至細胞。相反地，如果吃了不好的食物，致病的原料也會運送至細胞。

在油品的選擇上，作者推薦含有豐富油脂酸的橄欖油、油菜籽油、花生油、米糠油、夏威夷豆油，其中最具代表性的即是橄欖油。各種研究顯示，橄欖油所含的高濃度油脂酸，不會降低HDL膽固醇（好的膽固醇），只會降低壞的膽固醇。除了降低動脈硬化等心臟疾病的罹患率，還可預防胃潰瘍與十二指腸潰瘍，減輕便秘症狀。

不過，山田豐文也提醒，當橄欖油加熱至攝氏150度以上時，不但失去健康效果，還會產生過氧化脂質與反式脂肪，所以需注意烹調時勿採高溫處理。

此外，他建議應挑選低溫壓榨(冷壓)、有機認證的油，需要冷藏或放在陰涼處，並非擺在常溫貨架上的食用油；而裝油的容器也要選擇不透光的瓶子。

你吃對油了嗎？抗癌「油」~亞麻仁油

不管什麼「油」，只要符合下列特徵，都可能引發癌症：

1. 含有反式脂肪，如人造奶油、酥油等
2. 經過精製的油
3. 氧化的油
4. 牛、豬、羊等動物性油脂，以及乳製品等促進「癌症」的油
5. Omega 3與Omega 6比例不均衡—理想比例Omega 3：Omega 6＝1：1~4

為了調整體內脂質的平衡，需控制Omega 6亞麻油酸的攝取，並多攝取Omega 3作替代、而能夠抑制致癌物質的油有α一次亞麻油酸、DHA、EPA等富含Omega 3脂肪酸的油，主要有亞麻仁油與魚油等。

山田豐文於書中大力推薦亞麻仁油，它不但是非常優質的膽固醇Omega 3攝取源，並可同時讓身體補充到食物酵素，對於擔心海洋汙染而不敢吃魚油的人來說，不啻是一大福音。

為何Omega 3脂肪酸可以抗癌？這乃是Omega 6的前列腺素具有促進癌細胞增生的作用，而源於Omega 3的前列腺素則具有阻斷功能，利用兩者互相競爭的機制，達到抑制癌症的效果。再者，許多研究報告指出，Omega 3具有強化系統，抵抗癌症的機能。因此，每天食用新鮮的亞麻仁油15cc(約一至兩湯匙)，為身體「加好油」！

除了預防癌症，Omega 3還有以下貢獻？

1. 有助腦部健康(預防阿茲海默症等，幫助提高智能)
2. 預防神經疾病(憂鬱症、精神分裂等)
3. 維持骨骼健康
4. 抑制所有的炎症(異位性皮膚炎、風濕、鼻竇炎等)
5. 預防心臟病—防止動脈硬化；提高心臟與血管細胞的細胞膜柔軟性，使全身血液循環更為順暢；使紅血球的細胞膜更加柔軟，增強其變形能力，不易阻塞在微血管內。
6. 預防肥胖
7. 強化生殖能力，預防不孕症
8. 提高運動選手的持久力與預防受傷

「藻、蔬、芋、菇、堅、豆、魚」 健康指數再升級

山田豐文以「找出芋菇煎鬥魚」的諧音方式教讀者從食物中攝取到50種左右的必需營養素，加上優質的綜合維他命，才是真正均衡的飲食。

食物	營養成分
藻　海帶芽、昆布等海藻類	α一次亞麻油酸、碘、褐藻膠、藻褐素、鎂、鈣、鉀、鐵、水溶性纖維等
蔬　蔬菜類	各種維他命、礦物質、植物化合物、纖維等
芋　芋、薯類	澱粉、鉀、維他命C、β胡蘿蔔素與食物纖維等
菇　香菇等菇蕈類	多醣體、植物化合物(β葡聚糖)、維他命B群、維他命D、鉀和食物纖維
堅　堅果、芝麻等種籽果仁類	鎂、鈣、鐵、鋅等礦物質、維他命E、α一次亞麻油酸、木酚素
豆　豆類、納豆、豆腐、味噌等大豆製品	α一次亞麻油酸、卵磷脂、植物化合物(異黃酮)、酵素、鎂、鈣、鉀、鋅、維他命B群與E、食物纖維
魚　魚類，特別是青背魚	Omega 3脂肪酸（DHA、EPA）、蛋白質、維他命B、鋅、鐵、硒、銅、鈣等各種維他命、礦物質

以上述「藻蔬芋菇堅豆魚」食材為中心，糙米(發芽糙米最佳)為主食，再配上味噌湯，便能以蛋白質15~18%、脂肪25~30%、碳水化合物55~60%之黃金比例攝取到三大營養素。

山田豐文於書中多次推崇以生吃新鮮食物的方式來補充酵素，書末亦提到斷食的好處，飲用以蔬菜與水果為主的果汁，以攝取所需最低卡路里的方式，補充到礦物質、維他命與酵素。透過本書所提倡的「正確的飲食」、「正確的營養」，遠離「吃錯油」的生活，就能同時擁有健康與長壽。