

樂活搶鮮報

紅館VIP會員獨享，每週五出刊

電子雜誌
No.1

每週健康專題

睡眠與體重 關係曖昧

大師觀點VS養生潮流

生機飲食 漂洋過海到中國

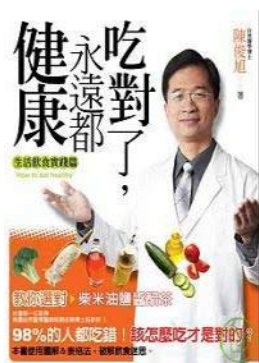
國際健康新知

熱門新聞解析

健康飲食Q & A



排行榜好書導讀



《吃錯了，當然會生病》
如何改善台灣人的健康？

《吃對了，永遠都健康》
讓我們變胖的，不是食物中的油脂

健康電子雜誌

樂活搶鮮報

頭髮VS.乳癌

您是否罹患了乳癌，或者您是這個女性可怕殺手的高危險群？驗驗頭髮便知。去年，台灣一項由約翰科技大學、馬偕醫院、警察大學共同合作的研究發現，乳癌患者頭髮的銅、鐵含量高於健康人，但鋅、鈣、鎂含量偏低，此研究成果刊載於德國SCI期刊「Trace Elements and Electrolytes（微量元素與電解質）」。

今年二月，國際癌症期刊(International Journal of Cancer)也報導澳洲專家的研究，指出透過X光輻射，檢測分別取自癌症患者和健康人新長出的頭髮，發現二者在結構上有著很大的不同。不過，檢測的頭髮必須靠近髮根，因為那是剛長出來的頭髮，其 α 角質(alpha-keratin，頭髮所含蛋白質的一種)在罹患乳癌之後會有所變化。

頭髮是人體新陳代謝的記錄器，所以除了乳癌，中國的專家也指出，只要二十多根頭髮，就可測出體內1400項訊息，所以，未來體檢從頭髮下手，真是越來越簡單方便了。



寵物VS.尿道炎

尿道發炎，居然是家裡寵物惹的禍！喜歡飼養貓狗的人要注意了，據美國《傳染病期刊》報導，美國明尼蘇達大學的研究人員發現，大腸桿菌(E.coli)在人畜之間交叉傳染的情形非常普遍；E.coli這種病菌不僅人會傳給人，動物也會傳給人，而傳染的媒介是動物的糞便。

要避免因貓狗而感染尿道炎，只要注意衛生即可；記得每次在料理完寵物的嗯嗯之後，一定要洗淨雙手，甚至，在摸了寵物、上廁所前，一定要先以肥皂洗手，就能杜絕來自寵物的感染原。



低脂乳品VS.血壓

過了中年，就要注意血壓了！多吃些低脂乳製品或低脂優格，對於維持平穩的血壓相當有幫助，這主要是鈣在其中發揮的作用。研究早已指出，鈣在調節血壓方面比鈉、鉀扮演更積極的角色，因為低血鈣比鈉對血壓升高更有關係。根據2008年4月份《高血壓》期刊報導，常喝低脂牛奶和低脂優格的婦女，她們罹患高血壓的風險明顯比較低。美國波士頓一項以近29000名45歲以上婦女的研究指出，經過十年的追蹤，那些常吃低脂乳製品者，她們高血壓的機率平均降低了11%。

為什麼不鼓勵吃全脂牛奶和全脂優格？主要是全脂乳製品中的飽和脂肪會抵銷鈣質和其他營養成分對血壓的好處，何況飽和脂肪也影響心血管健康。



有趣的是，從食物中攝取鈣，比直接服用鈣片對穩定血壓來得有效的多，這原因是在於，鈣可以和食物中的其他營養成分產生協同作用。由這個道理可以印證，我們應該儘量從全食物(whole food)中攝取身體所需要的營養素，營養補充品只是必要時用來「補充」而已。

魚油VS.老年痴呆



預防老年痴呆，除了要多動腦，飲食也很重要，日常飲食中，記得每週至少要吃二次魚，要不然，適量攝取魚油也可以。這是因為魚和魚油所含的omega-3脂肪酸可以提高腦中一種叫LR11的蛋白質數值。這種蛋白質已知可以摧毀造成阿滋海默氏症的腦內斑塊的形成。這個研究發現剛發表於《神經科學期刊/Journal of Neuroscience》中。

我們腦內引發阿滋海默氏症的斑塊名為β澱粉體(beta amyloid)，那是一種有毒的蛋白質，LR11蛋白質正可預防β澱粉體的產生，因此能夠預防老年痴呆。



俗稱老年癡呆症的阿滋海默氏症是一種會使人日見衰弱的神經退化性疾病，會導致記憶喪失、痴呆、人格改變，最後死亡。前美國總統雷根就是死於此病。

魚與魚油所含的omega-3脂肪酸DHA(Docosahexaenoic acid, 二十二碳六烯酸)是一種必需脂肪酸，人體無法自行製造，必須從飲食取得，而研究顯示，這種脂肪酸又是腦內必須大量存在的脂肪酸，它對於胎兒與嬰兒的腦部發育也不可或缺，因此孕婦必須從魚中攝取，以確保生出頭好壯壯的寶寶，餵母乳的媽媽也必須吃魚或魚油，才能讓寶寶的腦部不缺DHA，否則只有從嬰兒食品中補充了。

(若素食者要避免老年痴呆，可多吃大豆卵磷脂與小麥胚芽，由高磷與豐富的維生素E來營養腦細胞。)

【新聞焦點】

鼾聲太大使枕邊人短命

打鼾聲音太大，最好趕快治療，因為國外研究發現，鼾聲太大除了會影響枕邊人的睡眠品質，嚴重的話，還可能造成高血壓，甚至會導致短命。



【歐陽解析】

根據研究，睡眠時噪音超過35分貝，血壓會明顯升高，打鼾聲最高可能達到120分貝，幾近熱門音樂會的音量，由此可知對枕邊人，甚至對家裡其他成員都會帶來相當程度的干擾。

我們在睡眠時，包括舌頭、上顎、扁桃體等軟組織都會放鬆下來，當空氣通過而在軟組織裡受阻時，就會形成鼾聲。打鼾嚴重的話，會造成睡眠呼吸中止，而且在整個睡眠過程中這種情形會不斷地發生，大大影響睡眠品質。對打鼾者而言，很容易在第二天顯得疲倦、焦躁，影響工作效率，提高意外發生的機率。如果打鼾情形嚴重，也會破壞原本美好和諧的兩性關係。

打鼾會造成高血壓，甚至會縮短壽命，這是極為可能的。所以，打鼾嚴重一定得找出原因來並尋求解決之道。以下是我個人對打鼾的一些認知，提出來供大家參考：

- ◆打鼾者需戒酒，也不能服用安眠藥，否則打鼾會更嚴重。
- ◆肥胖會大幅提高打鼾的機率。
- ◆仰睡比較容易打鼾。
- ◆感冒、過敏或長鼻息肉更容易打鼾。
- ◆服用某些藥物會使呼吸道乾燥而引起打鼾。
- ◆舌頭較大者，空氣進入受阻，也較容易打鼾。
- ◆鼻中膈彎曲者容易打鼾。
- ◆吸菸者打鼾的機率是一般人的兩倍。

止鼾驗方

車前草(乾品)50g，加水2000cc煮滾後續煮20分鐘，濾渣取湯當茶喝，日飲至少1200cc，一週可見效果。此驗方自二次大戰流傳自日本，在許多人身上海見到效果。(車前草也稱五斤草或五筋草，是常見的藥用植物。

【新聞焦點】

勤做瑜伽導致兩腳癱瘓

一名企業家小老婆，為保持玲瓏有致的身材，早晚勤做瑜伽，時間長達兩年，卻因過度運動拉伸頸部，導致頸椎退化性病變，兩腳癱瘓，在接受頸椎減壓及骨刺磨除手術後，才慢慢恢復行動。



【歐陽解析】



這則新聞事件是發生在高雄，新聞事件的女主角在運動傷害之後，到高雄長庚醫院神經外科求診。長庚的醫師指出，脊椎的穩定度是靠脊椎與脊椎間的關節囊韌帶來維持，過度伸拉或劇烈運動，會使關節囊韌帶鬆脫，造成脊椎退化性病變，產生骨刺；骨刺如壓迫到脊椎管腔，易造成管腔內脊髓神經損傷而導致癱瘓。

運動對健康、美體的幫助很大，近幾年來同時可以修練身心的瑜伽更是大受歡迎。我個人對瑜伽也是非常推崇，並因此和瑜伽專家李玉美老師合出了一本《LIFE yoga》，以飲食搭配瑜伽。李老師所提的觀點我十分認同：做瑜伽不是柔軟度很好、彎的很多才會身體健康，而是你能做到哪裡，哪裡就得到好處(因為氣血得到循環)，並且每一動作都要左右平衡，拉完左邊，便要拉右邊，不可只做單邊。只要把握循序漸進與左右平衡的二原則，瑜伽運動是不會讓人受傷的。讓我身體重現健康的不是一些高難度的動作，而是一些簡單、基本的動作，誠如我告訴所有學生的：簡單的動作簡單做，簡單的動作重複做，重點是要持續。持續就會有效果。

任何運動都一樣，除了必須持之以恆，還得同時搭配健康的飲食，才能達到健康、美體的雙重目標。



【新聞焦點】

大量掉髮因貧血引起

一名24歲的陳先生，開始工作不到2個月即大量掉髮，原本以為是壓力太大造成，抽血檢查才發現，血液裡的血紅素濃度太低，經過輸血治療，頭上的三千煩惱絲才慢慢長了出來！

【歐陽解析】

這則新聞裡所說的這名男子，做檢查時發現，血液裡的血紅素濃度只有5.8，很明顯是貧血，因為正常男性的濃度是14~18；由於血液裡的血紅素太低，營養沒辦法完全傳輸到毛囊，才會造成短時間大量掉髮。一般因為貧血所引起的掉髮，多半發生在女性身上，男性比較少見。

掉髮者在找出原因並接受治療的同時，也可試試「用薑汁酒擦頭」及「用桑白皮湯洗頭」，這兩個驗方對促進頭髮生長頗有幫助，內容詳見本網站紅館裡的「生機新知」單元。

要改善貧血，最重要的是需把握以下補血六要訣：

- 1.攝取β胡蘿蔔素：多吃胡蘿蔔、南瓜、地瓜等。
 - 2.補充維生素B群，特別是B12：多吃優格、發酵的牛奶、羊奶或豆漿。
 - 3.多吃葉酸含量高的綠葉蔬菜：如菠菜、芥藍菜等。
 - 4.多攝取鐵質豐富的食物，如紫菜、黑豆、桂圓、金針菜等。
 - 5.讓身體得到維生素D：如在陽光較溫和的時段到戶外曬太陽，或吃日曬後的乾燥香菇（要煮過）。
 - 6.多吃維生素C含量豐富的水果，如釋迦、龍眼、奇異果、柳橙、芭樂、木瓜等。
- 只要掌握以上6要訣，就能改善貧血，減緩掉髮。



【新聞焦點】

說故事幫自殺者遺族療傷

馬偕醫院開設自殺者遺族說故事團體，參加者可以「不需要說實話」自願分享，據分析發現，多數參與者都能在漸進療程中變得勇敢，承擔敘述與回溯真實情境的創傷，這是國內首度以說故事團體來輔導自殺者遺族。



【歐陽解析】

把自己的不幸遭遇說出來，或是透過寫書公諸於世，是許多人處理挫折與創傷的方式，這個方法幫助他們走出陰霾，迎向陽光。一些病友團體也是藉著分享彼此的罹病經驗而改善病情。馬偕醫院推動以「說故事」的方式幫助自殺者遺族走出創傷，是參考自國外，因為說故事團體是國外廣泛用於失親者的傷痛輔導方式，成效十分顯著。

據了解，馬偕的說故事團體以八次為一輪，每次每人要說20分鐘，每一療程平均每位個案有兩次上台說故事的機會，說故事者不強求必須誠實、只要求一定得誠懇。分析顯示，多數個案第一次登場都是先說他人的故事，第三次才開始漸漸說自己的故事。容許「不需要說實話」，可在一開始就讓自殺者家族卸除心防，等說故事團體的成員彼此

處熟了，自然就會以實際的遭遇和同伴們交流，此時，心裡的悲傷、內咎、自責，甚至憤怒、不滿等情緒就會一一傾洩出來，在聆聽者的同情和撫慰下獲得解放。

據統計，一人自殺會對身邊六到八人造成創傷，依此推估，全台近四、五十萬自殺者遺族的人生並不好過，所以，實在有賴馬偕這種說故事團體提供協助。



睡眠與體重 關係曖昧...

- ◆BMI正常者平均比肥胖的人多睡16分鐘。
- ◆睡眠少於4小時和多於8小時的人，體重同樣會增加。
- ◆每天睡眠只有5小時的女性，比睡7小時者，體重會增加達32%，肥胖比率也會提高15%。
- ◆平均睡7小時者比睡5小時的人吃得更多，卻比較不會胖。



睡眠與體重之間，可謂關係十分「曖昧」，睡得多會胖，睡得少也會胖，只有睡得「剛剛好」，才能維持苗條的身材、健康的體態；而這個原理適用於所有人，包括正在成長的孩子，以及一直在與體重拔河의時尚女性。

睡得太多，容易肥胖

「睡得過多會變胖」這種傳統觀念並沒錯，因為太長的睡眠會使身體各器官的運作一直處於緩慢狀態，卡路里的消耗也會降到最低，而沒有被消耗的卡路里就會堆積成為脂肪。這就是日本相撲選手為了增重而採取「非常手段」，在大量進食之後倒頭就睡的原因；而人在睡眠時，副交感神經取代了交感神經，脂肪特別容易堆積而造成肥胖。

睡得太少，瘦不下來

睡得多容易胖，那麼睡得少應該可以減肥吧？答案是：睡得少更容易肥胖。說來這頗為顛覆傳統觀念，但研究指出這是個鐵的事實。早在2005年，有名的《內科醫學檔案》就報導美國東維吉尼亞醫學院的一項研究，指出睡得少反而會使身體質量指數(BMI)提高而導致肥胖。研究是以1000人為對象，調查他們每24小時的睡眠

時間對體重造成的影響，結果發現，BMI正常者平均比肥胖的人多睡了16分鐘。所以，為了減重，初期也無須大大增加睡眠時間，只要每晚多睡個20分鐘，就能有效減輕體重。

註：身體質量指數BMI=體重(公斤)÷身高(公尺平方)。理想體重的BMI應在18.5和24之間。24~27為過重，27~30為輕度肥胖，30~35為中度肥胖，大於35為重度肥胖。

兩種荷爾蒙有不同作用

由布里斯托大學所做的一項研究也印證了這個事實，研究發現，每天只睡五小時的人，他們體內一種會提高飢餓感的荷爾蒙ghrelin（多肽激素）會比睡八小時的人高出15%，而睡得更少（不到五小時）的人，他們血液中一種會壓抑飢餓感的荷爾蒙Leptin(瘦素)濃度比正常人低15%。

睡眠不足，糖尿病風險高

關於睡眠與肥胖之間的關係，芝加哥大學一項30人的小型研究指出，睡眠不足會降低體內胰島素的敏感性，使葡萄糖無法正常代謝而造成肥胖，這也大大增加糖尿病的罹患率。這項研究是以睡眠時間少於6小時為「睡眠不足組」，而以睡7~8小時為「睡眠正常組」。研究發現，那些睡眠少於4小時和多於8小時的人，他們的體重同樣都會增加。對於睡眠嚴重不足（睡不到4小時），甚至失眠的人來說，他們會更想吃容易增加體重的碳水化合物和高糖分的食物，睡眠充足者則比較能夠抗拒食物的誘惑。



小胖子的問題也在睡眠

日益嚴重的兒童肥胖問題，除了高脂飲食是罪魁禍首，睡眠的長短也扮演一個重要的角色。

研究顯示，睡眠少於9小時的孩子，他們身體的脂肪比睡眠超過9小時者增加了3.34%，因此美國醫學專家建議，學齡前兒童每晚睡眠的平均理想長度應維持在11~13小時，學齡兒童則為10~11小時；但在探討兒童睡眠時間時，也要注意兒童睡眠長短也和季節及假日有關。

研究顯示，孩子的睡眠時間，週末比較短，夏天也比較短，沒有較小弟妹的孩子睡眠時間比較短，在晚上九點以後就寢的孩子也睡得比較少。



統計資料顯示，睡得少的孩子比較可能超重甚至肥胖，為了使孩子體重合宜而健康，美國的睡眠醫學專家呼籲父母要做到以下幾點：

1. 讓孩子遵守一貫的就寢時間，並保留10~30分鐘做就寢前的準備。
2. 為孩子建立一個輕鬆的睡眠環境。
3. 就寢前與孩子進行親子互動，不要讓他們在睡前看電視或玩電動遊戲。
4. 讓孩子遠離不適合他們年齡的電視節目、電影與電動遊戲。
5. 孩子就寢前，勿讓他們進食含咖啡因的食物或飲料，包括巧克力和汽水。刺激性的藥物當然也不宜。
6. 避免讓孩子在被抱著、餵奶、護理或搖晃時睡著。

女性要苗條，必須睡得夠



對女性來說，理想的體重是美麗的要件之一，但稍不注意，體重就會飆高，這是許多人共同的煩惱。事實上，多數減肥者吃得並不多，也一直努力在做運動，但就是苗條不起來。原來，問題是出在睡眠上。「睡美人」美麗的秘密就在睡眠呢！大家都知道「睡美容覺」可以護膚美容，其實良好的睡眠不但會使人皮膚水噹噹，睡眠充足也可以避免肥胖。

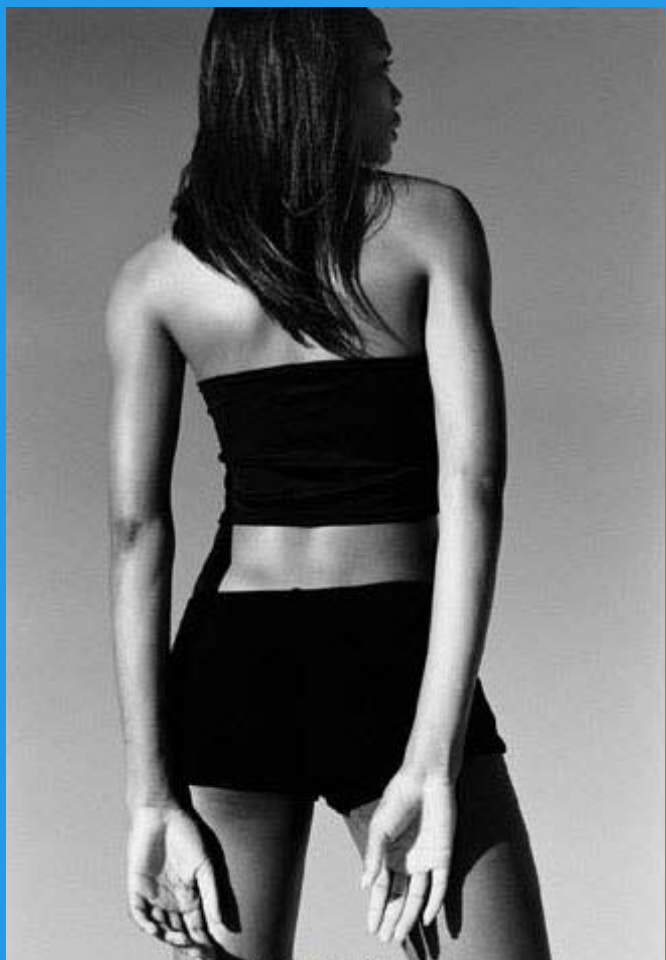
研究指出，每天睡眠只有5小時的女性，他們比睡7小時者，體重會大幅增加達32%，肥胖比率也會提高15%。俄亥俄州醫學博士帕特爾在美國胸部協會的國際會議上發表他的這項研究發現。這項研究是以近7萬名婦女為對象，收集他們在兩年內的生活習慣與體重報告。研究指出，那些每天平均只睡6小時的女性，比起睡7小時者，她們體重增加的比率高達12%，肥胖比率則增加6%。

帕特爾博士強調，睡眠不足的人普遍飲食單調、運動不足，健康意識也淡薄，而睡眠不足也使卡路里代謝率低，導致體重增加。事實上，平均睡7小時者比睡5小時的人吃得更多，卻比較沒有肥胖的困擾。

在忙碌的現代社會，許多平日睡眠不足的人，都會在假日補眠，一睡就是一整天，這也容易造成肥胖，因為長時間的睡眠，體內器官運作遲緩，代謝變慢，會使脂肪堆積在體內而造成肥胖。

所以，愛美的女性朋友們，要健康、要苗條，每天請睡足7小時，那可是不折不扣的「美容覺」哩！

(若有嚴重睡眠不良者，請即查閱本網站紅館『樂活家族』中的『量身對症開食譜』單元或『對症驗方』單元，便可取得好眠妙方。)



生機食療 漂洋過海到中國

過完農曆年，生機飲食的傳道者歐陽英老師應邀去了一趟中國，此行雖只有短短八天(2/13~21)，卻在「食療師培訓」方面播下了種子。此外，也在有心人的安排下，和官方電視台有所接觸，未來可望透過媒體強大的力量，將歐陽老師獨到的生機食療觀念與實務推廣到大陸每一個角落，讓所有炎黃子孫都能受惠。

另一意義非凡的健康事業

歐陽老師回台之後，立刻投入「歐陽英樂活生機網」的經營，這是他繼「斷食營」、「食療師培訓」和「癌症病人養護」之後，另一意義非凡的健康事業，從網友關鍵字搜尋始終排名第一、累積瀏覽人數超過三百萬人次顯示，透過網站提供健康服務的時代已經來臨。

雖然「歐陽英樂活生機網」的架設已有一段時間，但都屬於公益性質，網友可以自由進出，一切免費。就在網友們對這個網站已經十分熟悉的此刻，歐陽老師準備正式啟動VIP機制，讓付費的會員可以享受更多的健康服務，包括紅館—樂活家族館提供的三大福利：(1)量身對症開食譜；(2)購物折扣超值服務；(3)閱讀VIP會員專屬、每週出刊一次的『樂活搶鮮報』。值得注意的是，網路無國界，連中國大陸及其他國度也都可以閱讀這份架構特殊、內容紮實的健康電子雜誌。



落實於生活中的飲食療法

說到歐陽老師此次中國行，他直言台灣的生機飲食比大陸及東南亞等華人世界，領先十年以上，像馬來西亞、新加坡、大陸各大城市雖然有機店到處林立，但目前都還停留在販賣產品的階段，忽略了飲食必須量身對症方能奏效，因此先了解自己體質的寒熱及食物熱溫平涼寒的屬性，避開飲食禁忌，再展開正確的食療步驟是絕對必要的。

「飲食調養一定要有排程，也就是從清晨起床到夜晚就寢，一整天的飲食與活動都要有合理、完善的安排，並且確實遵行。將飲食療法落實於生活中，才能在短期內收效。」歐陽老師說。說到這裡，歐陽老師特別提醒大家要多利用「歐陽英樂活生機網」紅館裡的量身對症開食譜及對症驗方，只要照著去做，一定受用無窮。

全餐、生食及食療二分法

談到食療，歐陽老師也強調「全餐」的重要性。所謂全餐，就是全穀類、蔬菜、海藻、菇蕈及大豆製品五項食物的結合，以及搭配相當比例的生食~精力湯，果菜汁、涼拌菜、沙拉、水果都算生食。生食可以提供人體器官運作所需的豐富酵素，使內臟機能活絡。

歐陽老師長年面對的食療對象，年齡大約都在三、四十歲以上，他因此有感而發：「我們一定要在中年以後，儘量偏向素食，讓血液偏向弱鹼性，才容易維



大師觀點VS.養生潮流

持健康。」對於非吃葷不可的朋友，他提議不妨試試「食療二分法」，也就是在每週一、三、五吃素，二、四、六、日素多葷少，只吃少許的魚或肉~但魚、肉只能用蒸、煮，避免炸、煎、燻、烤，這樣才能使血液由濁轉清，帶氧性高，避免身體罹患各種慢性文明病，才能活出一個長壽而豐富的人生。



立足台灣，嘉惠海外更多人

以傳道之心，歐陽老師儘管將腳步跨向海外，但紮根於故鄉，27年來嘉惠無數民眾的他「立足台灣」立場不變。今後，歐陽老師的生機食療將透過無遠弗屆的網際網路，幫助更多追求健康的朋友，從今以後能夠與病絕緣，遠離醫院。

問：食物就是最好的藥物，可是有些食物含有類似真正藥物的成分，是否會帶來藥害？會的話又要怎麼避免？

答：西方醫學之父西波克拉底所說的「你的食物就是你的最佳藥物」，這藥物當然迥異於一般醫院裡醫師開的藥物。然而，有些對健康有害的食物，含有類似西藥的藥物成分，例如咖啡、可樂裡所含的咖啡因就是。不可否認的，咖啡因會讓我們的神經振奮，讓我們在疲倦時、昏昏欲睡時頓時感覺充滿「活力」，但過後反而會引發焦慮、頭痛等後遺症。除了咖啡、可樂之外，巧克力也含有咖啡因，雖然巧克力含有會使人愉快的成分，但它所含的咖啡因也會帶來負面作用。咖啡因對健康的另一個威脅是，會造成骨質流失，提高骨質疏鬆的罹患風險。是故，這類食物不宜天天吃，最好是吃吃停停，譬如吃一天停一天等，就能降低風險。

問：蛋是高膽固醇食物，我們要怎麼吃才好？

答：蛋的膽固醇，主要存在於蛋黃之中。一個比較大的蛋，所含的膽固醇超過250mg；對於健康的人來說，每天攝取的膽固醇不宜超過300mg，如果是有心血管疾病、糖尿病或原本血中膽固醇就偏高的人，每天所攝取的膽固醇更要少於200mg。如果有吃蛋，就要少吃其他含膽固醇的食物，健康的人每天吃的蛋最好不超過1個，膽固醇高的人則勿超過1/2個。

不過，食物烹調的方法也會影響到其所含膽固醇對人體的影響，如果膽固醇在烹飪的過程中氧化了，會使體內的壞膽固醇升高。美國研究發現，用高溫去煎蛋或炒蛋，蛋裡的膽固醇會氧化，導致體內好的膽固醇降低，壞的膽固醇升高，如果改用水煮或清蒸的方式烹調蛋，就不會有這方面的顧慮。

說到這裡，有一個觀念必須釐清：我們體內的膽固醇有好、壞之分，但蛋中的膽固醇並無好壞之分。為了控制體內的膽固醇數值，我們也必須注意其他食物所含的膽固醇。



以下是行政院衛生署所公布的各類食物膽固醇含量表（以為mg單位），提供給大家作為日常飲食的參考：

蛋 類	雞蛋黃一個		266
	雞蛋白一個		0
	鴨 蛋 一 個		619
肉 類 	豬腦	(100 克或 2 兩半)	2530
	豬腰，肝	(100 克或 2 兩半)	365-480
	瘦肉	(100 克或 2 兩半)	65-77
	(豬，牛，羊)		
	肥肉	(100 克或 2 兩半)	99-138
	(豬，牛，羊)		
	排骨	(100 克或 2 兩半)	105
	臘腸	(100 克或 2 兩半)	150
	火腿	(100 克或 2 兩半)	62
油 類	雞胸肉	(100 克或 2 兩半)	39
	豬油	(100 克或 2 兩半)	56
	植物油	(100 克或 2 兩半)	0
奶類及乳類	(如花生油，玉米油)		
	奶油	(100 克)	140
	起司	(100 克)	100
	牛油	(100 克)	260
其 他	牛奶	(100 克)	13
	蔬菜	(100 克或 2 兩半)	0
	瓜果類	(100 克或 2 兩半)	0
	五穀類	(100 克或 2 兩半)	0

問：聽說洋蔥和大蒜調理時要切碎一點，並且要稍後食用，才能充分攝取到其中的營養素，這是什麼道理？

答：像洋蔥和大蒜這類蔥科草本植物，在調理時切成薄片或細丁，並且等5～10分鐘後再烹調，酵素會在這段時間內強化洋蔥和大蒜中的活性植化物濃度。烹調時選擇中小火，時間控制在15分鐘之內，也才不會破壞有益健康的植化物。不過，洋蔥大蒜還是生吃最好，才能完整保留其中所含的抗癌成分。另外，無論洋蔥或大蒜，切開時越辣越嗆，其營養價值越高。

蔥蒜食物不僅具有殺菌、抗病毒的功效，還能抑制黃麴毒素、亞硝酸胺等毒性最強的致癌物，對胃癌、肺癌及肝癌的防治特別有效。

洋蔥所含營養素依含量多寡，包括：鉻、維生素C、膳食纖維、錳、鉬、維生素B6、色氨酸、葉酸、鉀、磷、銅，以及一些含硫的植化物。大蒜的營養素則包括：錳、維生素B6、C、色氨酸、硒、鈣、磷、B1、銅、蛋白質等（依含量多寡排序）。



問：聽說老年人喝牛奶反倒容易使骨頭變脆，這和傳統說法的「喝牛奶可以預防骨質疏鬆」剛好相反，這是什麼道理？

答：喝牛奶是否能預防老年人骨質疏鬆，至今醫學上還不明朗，不過有一個說法卻值得注意：牛奶含動物性蛋白質，可能會將鈣質從骨頭析釋到血流中；植物性蛋白質則比較不會有這樣的疑慮，這也就是有些專家學者建議從植物性食物中攝取鈣質的緣故。富含鈣質的植物性食物包括花椰菜、甘藍菜和豆腐等豆製品；年紀大的人從飲食中攝取鈣質可能還不夠，所以對這個族群來說，攝取吸收率高的鈣片也是有必要的。要強化骨



質，避免骨質疏鬆，除了補鈣之外，也必需攝取足夠的維生素D、K，並且要做規律的負重運動。

不過，牛奶有褒有貶，尚無定論，我們會隨時以客觀持平的立場，為大家做最新的報導。

問： 當我們很想吃某些食物時，是否意味著身體欠缺某些營養素？

答： 這道理是說得通的，例如當我們非常渴望吃些甜的東西時，血糖指數可能偏低，這種情形以小孩做試驗最準確。在一項以學齡前兒童為對象的研究中，研究人員讓欠缺維他命D的孩子們在幾樣食物中自由挑選。研究人員提供的食物包括柳橙汁（不含維他命D）、汽水（不含維他命D）和魚肝油（富含維他命D），並讓孩子們先用舌頭去嚐嚐看。結果，這些欠缺維他命D的孩子不約而同地都選擇了魚肝油。

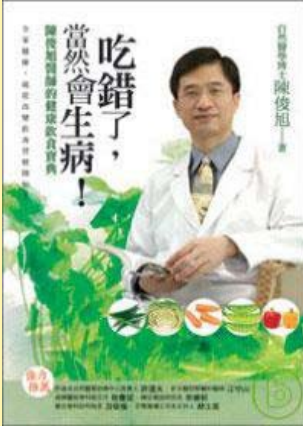
人體舌頭的味蕾不但可以分辨甜、鹹、酸和苦這四種主要的味道，而在分辨味道的同時，也可以察覺出體內對某些營養素的需求；而「感覺」也是可靠的，也就是當我們感覺好想吃某種食物時，也通常意味著身體有這方面的需求。

但是，也有例外的時候，例如酒鬼天天想喝酒，吸毒者日日要吃嗎啡，菸槍時時想抽菸，難道這也意味著他們的身體需要這些『營養素』？答案當然是否定的。



《吃錯了，當然會生病—陳俊旭醫師的健康飲食寶典》精髓導讀

如何改善台灣人的健康？



《吃錯了，當然會生病》是一本暢銷書，很多人都看過，並且大受震撼，尤其是生在這裡、長在這裡的台灣人。事實上，作者自然醫學博士陳俊旭醫師是為了改善台灣鄉親的健康，而自行醫的美國西雅圖返國，更為了導正大家偏差的飲食習慣，特別撰寫了這本書。

台灣人的健康究竟有多糟？

世界衛生組織的數據顯示，75%的現代人處於「亞健康」的狀態，身體有疾病的人佔20%，真正健康的人只佔了5%。這些數據套用在台灣人身上也八九不離十。陳醫師曾在2005年對台北市的上班族做過調查，發現只有4%的人健康報告沒有紅字，其餘96%多少都有各種健康問題，而健康報告沒有紅字並不代表真的健康，因為許多身體的小毛病諸如手腳冰冷、腰痠背痛、免疫力下降等，是健檢儀器查不出來的，所以，上班族真正健康的，其實還不到4%，這是個令人錯愕的數據。

台灣人有哪些健康問題？

台灣人最常見的健康問題有八種，也許你或你的家人正為其中某些疾病所苦：

(1)過敏(2)氣喘(3)皮膚炎(4)肝炎(5)肥胖(6)惡性腫瘤(7)糖尿病(8)憂鬱症

無論是自我檢視或觀察週遭的人，我們會發現，許多人身上都有程度不一的上述病痛，即便生理上看似正常，精神上也有失衡現象，如憂鬱症；因此，台灣人的健康已經亮起紅燈，這已是個不爭的事實。

至於被日本國會命名為「生活習慣病」的慢性疾病如高血壓、糖尿病、中風、

癌症、痛風、氣喘、過敏、自體免疫疾病等，隨著飲食與生活型態的改變，也普遍發生在台灣人身上，且罹患率越來越高。其實，在50年前的台灣社會，這些疾病是十分少見的。

台灣人健康走下坡，也反映在健保虧損的連年擴大上。許多人一有病痛就到醫院報到，甚至到處「逛醫院」，每年看病的次數平均達14次之多，這是歐美國家的兩倍以上(歐美國家平均4~7次)；為了應付眾多求診者，台灣的醫師平均每六分鐘看一個病人，這也是國外少見的。台灣人不但愛看病，也愛吃藥，所以，在健康還未好轉時，藥害已在體內產生。

要改善台灣人的健康狀況，必須從改變飲食習慣開始

陳俊旭醫師回顧近百年來的飲食變化，從一百年前的西方飲食談起，接著探討台灣五十年來的飲食改變，了解台灣人的阿公阿媽年輕時吃些什麼，再回到現在，發現「外食」已成為當今台灣人的飲食文化，大家都掉入了可怕的健康陷阱。

外食有些什麼問題？

外食最大的問題，是食材的選購與烹調方式，顧客無從插手。

許多病死豬與病死雞，甚至餿水回鍋油，都可能被吃進食客的肚子裡。

外食的第二個問題，是嚴重缺乏蔬菜水果。

難怪許多年輕人便秘嚴重，皮膚也欠佳。

外食的第三個問題，是營養比例失衡。

大部分的外食澱粉含量過多，纖維質極度缺乏，油質惡劣，蛋白質不是太多就是太少，如果再加上含糖飲料，問題就會更加惡化。很多人有早發性的中廣型肥胖與血糖不穩，甚至憂鬱症，都是不當的外食造成的。

外食的第四個問題是零食。

從二十年前開始，台灣的小胖子越來越多，就是因為吃了太多高熱量零食之故。另一個極端的現象是瘦子也很多，這也是零時所引起的。

溫水裡的青蛙

很多人都喜歡引用美國前副總統高爾所著《平衡的地球》一書中所提到的這個比喻：「一隻青蛙掉進沸水裡，會馬上跳出來。但是，牠如果待在一鍋冷水裡，隨著鍋底逐漸加熱，不但不會跳出來，而且會一直待在水裡，直到被煮熟。」掉入健康陷阱裡的現代人就是這樣，沉溺在加工食品、垃圾食物、偏差飲食、環境污染、運動缺乏、作息紊亂等危險陷阱中而執迷不悟。

外食，使台灣人掉入了危險的健康陷阱，就像那隻溫水裡的青蛙一樣，即將走到生命的盡頭還不自知。是該覺醒的時候了，多虧有陳俊旭醫師這樣的有心人，透過著書立說，揭開事實的真相與問題的嚴重性，並把解決之道告知大家。

八大飲食迷思

在「你吃對了嗎？－現代人的飲食迷思」一章中，陳醫師列舉了八大飲食迷思，包括：

- | | |
|----------------|------------------|
| (1)低油飲食比較好？ | (5)人造奶油比奶油安全？ |
| (2)少吃膽固醇食物？ | (6)素食對健康大大有益？ |
| (3)用植物油炒菜比較健康？ | (7)低蛋白質飲食可以預防疾病？ |
| (4)別碰豬油和牛油？ | (8)多喝牛奶才能補充營養？ |

八大迷思解讀

- 1** 低油不一定健康，壞油才是慢性病頭號元兇。
- 2** 95%的膽固醇由體內製造，膽固醇有好膽固醇與壞膽固醇；我們應該如何影響肝臟，讓它多合成好的膽固醇、少合成壞的膽固醇，這才是重點。
- 3** 如果用錯植物油炒菜，還不如用豬油。在選用油品之前，必須先了解其「冒煙點」，因為任何油只要達到冒煙點以上，就會開始變質，所以不管炒什麼菜都加一點水去炒，水分就會將溫度拉低到一百度左右。當然，最重要的是買對的油，用對的方式烹調。
- 4** 油脂對人體是非常重要的，無污染的豬油、牛油，並不比大賣場裡熱銷的植物油差。
- 5** 人造奶油又稱為乳瑪琳，自從被發明以來，都是以液態的植物油「氫化」而成，含有反式脂肪酸，人體不會自行分解，無法代謝，是壞油排行榜的第一名。
- 6** 素食雖是一個健康概念，但在台灣，素食人口多數卻吃得不健康。許多統計發現，台灣素食者罹患心血管疾病的比例比一般人還高。原因也在於他們吃得很油，並且吃的是用精製植物油或冒煙點很低的植物油烹調的飲食。此外，台灣素食人口也吃多了用油炸、煎炒方式處理的素雞、素魚等豆類再製品，以及氫化油料理的油炸物。另外，素食者的食物比例也通常不對。
- 7** 蛋白質是身體不可或缺的物質，由高纖和高澱粉類食物所組成的「排毒餐」是低油低蛋白的飲食，當初是為了癌症患者所設計，但大部分民眾卻並不一定適合低蛋白飲食。

- 7** 牛奶中的蛋白質容易使人過敏；90%的成人有乳糖不耐症，體內缺乏分解牛奶的乳糖酵素；牛奶中的蛋白質比人奶大且密，人體不易消化；牛奶中的蛋白質比例與人不同；現代牛奶中含有大量的雌激素、生長激素、抗生素、殺蟲劑和農藥；喝牛奶容易造成骨質流失；牛奶經過高溫殺菌，許多成分已遭到破壞。所以，結論是：多喝牛奶不但不能補充營養，還會危害身體健康。

台灣人的健康十招

健康十招：具體的改善之道

追求健康，的確須從改變飲食習慣開始，而「健康十招」為健康一代不如一代的台灣人指出了具體的改善之道：

第一招：多吃好油，少吃壞油

第二招：攝取優質蛋白質

第三招：慎選優質澱粉

第四招：戒掉吃「壞零食」的習慣

第五招：新鮮蔬果餐餐不能少

第六招：戒除要命的「糖癮」

第七招：儘量選用有機食物

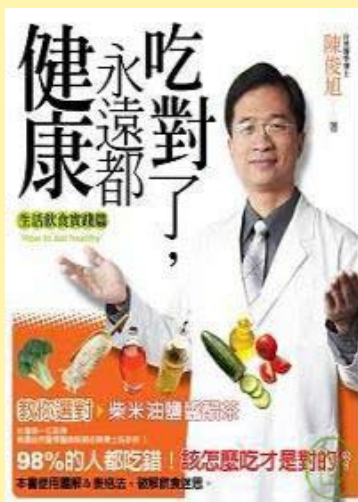
第八招：多吃完整食物，少吃加工食物

第九招：適時補充維他命

第十招：外食也要很健康

《吃對了，永遠都健康—生活飲食實踐篇》精髓導讀

讓我們變胖的，不是食物中的油脂



自然醫學博士陳俊旭醫師在《吃錯了，當然會生病》出版一年之後，又推出了一本與之相呼應的《吃對了，永遠都健康》的健康好書；這《吃對了》與《吃錯了》之間，其實談的是同一個邏輯，也就是：唯有正確的飲食，才能帶來健康，而理論必須落實於生活才能收效，所以，《吃對了，永遠都健康》一書強調的是實踐。

關於「低油飲食」與「無油飲食」

《吃對了》一書開宗明義，就切入我們最容易吃錯的健康殺手—食用油與調味料。現代人為了避免肥胖，不約而同地努力施行「低油飲食」，甚至「無油飲食」，但就人體的生理需求而言，這是相當偏差的觀念和做法，因為油脂對身體很重要，它是身體重要的能量來源，可以保護皮膚與內臟，幫助神經與細胞維持穩定；可以維持體溫，使人不怕寒冷，也可以運送體內的營養素。如果攝取的油脂不夠，首先就會反映在外觀上，例如出現皮膚乾燥，腳後跟龜裂、脫皮，在此同時，也可能引發體內免疫系統失衡，甚至神經與精神狀態失調。所以，我們要「多吃好油，少吃壞油」，才能維持身體健康。

要「多吃好油，少吃壞油」

「多吃好油，少吃壞油」是近來健康專家一致提出的養生要訣。那麼，什麼是好油，什麼又是壞油？簡單地說，凡是越接近大自然的原始面貌，就越接近好油；例如吃天然的堅果，就會吃到堅果裡面的好油，如果將堅果高溫烘焙煎炒，或是堅果

放太久，導致裡面的油氧化了，就會吃到壞油。如果吃的是煮熟的黃豆，就能吃到最原始的大豆油，若是吃的是經過化學溶劑萃取且精製的大豆油，其營養素會比原始大豆油少很多。

好油可分成兩大類：

- 一、冷壓、初榨、未精製、未氧化的植物油
- 二、富含Ω3的油

至於壞油，對人體殺傷力最強的，首推氫化油。

因為氫化油含有反式脂肪酸，在人體很難被代謝掉，會卡在身體組織中，引發一系列複雜的病變。令人無法置信的是：在化學反應上，氫化油只需再經過一個步驟，就會變成塑膠，所以，吃氫化油好比在吃塑膠粉末，多麼可怕！

其次，「發霉的油」對人體的殺傷力也很大。「氧化油」也是個健康殺手。一般常見的「精製油」則是毫無營養價值的壞油。

然而，「多吃好油」的觀念，並不是要我們無限制地吃油，而是要儘量以好油來取代壞油。以量來說，如果是好油，一天可以吃到30cc。

讓我們變胖的，不是飲食中的油脂

不要誤以為油吃多了會胖，其實大多數人小腹或腰臀上的肥肉，是由米飯麵條等澱粉轉變而來，而非來自飲食中的油脂。讓我們身材變形的，不是飲食中的油脂，而是過多的卡路里及錯誤的食物比例所造成。有時多吃一些好油，會增加飽足感，讓人少吃一些澱粉，反而不易變胖呢！

在好油當中，常常被人忽略的是苦茶油。其實，吃飯、吃乾麵時，不妨拌一些苦茶油，吃燙青菜或生菜沙拉時，也可以用苦茶油涼拌；甚至外食時，隨身攜帶一小瓶苦茶油，加一點在飯菜中，都可以抵銷外食很難避免吃到的壞油。

買好油、吃好油，也得懂得好油的正確保存方法。記得，越天然的油，越需要冷藏，並且要儘早食用完畢。爐火或高溫處，千萬不要放油品，免得氧化變質。在使用好油烹調時，切記一定要在其冒煙點之下烹調，才不會氧化或產生毒素。

注意食用油的冒煙點

一般家庭裡常用的低溫用油冒煙點在 107°C ，適合涼拌、水炒，這些油包括有未精製的葵花油、紅花油、亞麻仁油和菜籽油。中溫用油冒煙點在 $150^{\circ}\text{C}\sim 177^{\circ}\text{C}$ ；其中冒煙點在 160°C ，適合小火炒的油包括未精製的大豆油、玉米油、冷壓橄欖油、花生油、胡桃油，冒煙點在 177°C ，適合中火炒的油包括有未精製的芝麻油、奶油和椰子油。



如果家裡只想買一種油，陳醫師建議選用台灣本土的苦茶油，因為其冒煙點高達 223°C 。如果想買兩、三種油，多一些變化，除了適合高溫烹調的苦茶油之外，可再選用適合中溫烹調(以中火炒菜)的椰子油，以及適合低溫烹調(水炒、涼拌)的冷壓橄欖油。

調味料多吃無益

說到調味料，那畢竟是調味用的，多吃無益，適量就好。



醬油方面，我們最好選用純大豆釀造的醬油。這類醬油單價較高，搖動時泡沫細緻綿密、很久才會散去，製造時間在4~6個月以上。如果泡沫較粗大，很快就消失，為化學醬油，大約3~7天就可以製造出來，不但味道差，對人體健康傷害也最大。

至於糖，顏色越深，營養成分保留越多，所以黑糖的礦物質含量最多，其他營養成分也最高。如果為了健康的因素不吃糖，也可使用優質代糖。像甜菊(Stevia)、木糖醇(Xylitol)、純正蜂蜜(Honey)、果寡糖(Fos)和異麥芽寡糖(IMO)都是食品科技研發出來的健康甜味劑。

烹調食物少不了的鹽，不只是調味品，也是維持身體正常運作不可或缺的營養素，能夠調節體內水分的分布、維持滲透壓、促進消化液的分泌、增進食慾，以及維持體內酸鹼度。不過，現代人由於精鹽既便宜又能加重食物口味，因此很少聽到有人鹽吃得太少，反倒是很多人因鹽吃太多而產生水腫或引發高血壓。

市售食用鹽可分為精鹽、海鹽、湖鹽、井鹽和岩鹽，其中精鹽最純淨，營養素也最單調，其他幾種鹽都是自然界存在的天然鹽，只要不受污染，都可以是食用鹽，因所含礦物質較豐富，口感較好，對身體也比較有益。

日本人在一百年前以合成的方式，製造出昆布的「麩胺酸鈉」成分(簡稱MSG)，而發明了味精。味精在中國餐館用得非常普遍，許多西方人吃了中式餐點之後，會覺得非常口渴、睏倦、大腦內部上方與眼球後方也會有異常的空乏感，會微微發酸，身體也會有疲累感；這些不適反應，被美國人稱為「中國餐館症候群」。其實，好廚藝是不需要味精的，只要善用鹽、糖、醬油，加上蔥、薑、蒜、胡椒、八角等天然香料，就可以烹調出健康美味。

