

樂活搶鮮報

紅館VIP會員獨享，定期於每月第二、四週，週五搶鮮出刊!!

每週健康專題

排毒也可以這樣做！

體內毒素
排光了～



國際健康新知

認識食物

健康飲食Q&A

大師觀點

肝炎患者的飲食調養

好書選讀

小心！黑心食物

注意菸害所帶來的生育問題

注意菸害所帶來的生育問題

美國研究人員最近發表了一項調查報告，報告中指出，在童年或年輕時曾吸入二手菸的女性，未來出現受孕困難或流產的機率將較其他女性為高。

研究人員指稱，香菸中含有的毒素如尼古丁、焦油等，可能會對女性造成永久性損傷，並引發影響深遠的健康問題，因此女性應對吸菸多加限制。

這項由羅徹斯特大學研究人員所進行的調查中，共有4800名在美國水牛城Roswell Park研究所接受治療的女性一同參與，研究人員要求她們描述懷孕的經歷、嘗試受孕的過程、以及流產等具體



情況，並提供吸菸和吸入二手菸時的情況。

刊登於《煙草控制雜誌》的研究報告指出，接受調查的女性中約有11%較常人難以受孕，有高達約三分之一曾有過一次或多次流產經歷。自稱父母有吸煙習慣的女性，受孕困難的機率較普通女性高出26%，吸入二手菸的女性流產機率則高達39%。

接受這項調查的女性中，有五分之四宣稱他們曾吸入過二手煙，有一半女性則自稱在其成長過程中父母親有吸菸習慣。

這項研究的研究團隊表示：「這些資料不僅令人感到觸目驚心，更進一步證明了二手菸對健康所帶來的危害」。其他針對菸品的研究都曾明確指出，吸菸

容易導致流產，新生兒缺陷及嬰兒猝死症等等。

飲酒過量，小「心」健康問題

一份發表《美國醫學會雜誌》上的研究表示，每天飲酒量超過兩杯以上的女性，較沒有飲酒習慣的女性容易心律不整，罹患中風的機率也更高。先前的相關研究顯示，每日飲酒量超過三杯以上的男性較常人容易罹患心房顫動，但對女性而言有著多少風險則尚不清楚。

這項超過12年的跟蹤研究，由研究人員不間斷地針對34715名美國中年女性，進行探訪與研究。這些女性在研究開始時並沒有罹患心房顫動。沒有飲酒

習慣者以及不飲酒者，她們罹患心房顫動的風險並沒有明顯增加。但飲酒量高於此的女性，其罹患心房顫動的風險卻大幅增加了60%。

當心臟的兩個上心房出現不規則的跳動加速時，便會導致心房顫動。由於心房中的血液



並沒有完全正常流動，因此便會導致血液凝結成塊。如果這些凝塊中的其中一塊阻塞大腦動脈，就會發生中風。

專業的女性疾病醫師表示，微量以及適度的飲酒，例如每天飲酒量在兩杯以下，目前看來似乎沒有增加患病的可能。但如果超過這個標準，除非降低飲酒量，不然並沒有更有利於降低心房顫動風險的方法了。



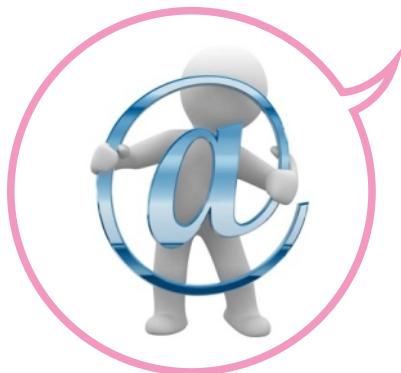
小心喔，長期接觸媒體，將促使孩童出現負面行爲

美國研究人員近日發表一份研究表示，平日被電視、視頻遊戲和上網等事物佔據了大量時間的孩子們，較一般孩童更有可能出現肥胖、吸煙等健康問題。

一支來自美國國家衛生研究院、耶魯大學、加州太平洋醫療中心的研究團隊分析了自1980年以來所作的173項研究。並且，依據分析結果撰寫了一份報告，報告中廣泛且具體地評估了，媒體影響兒童和青少年身體健康的情況，這是該領域迄今最全面的評估之一。

研究團隊所分析的研究項目大多是在美國本土所作的。大多數專案的研究項目與**電視**有關，還有一些研究了**視頻遊戲、電影、音樂、電腦和網路**。四分之三的研究結果顯示，消極的健康情形與大多數的媒體接觸有關。

這份由常識媒體（Common Sense Media）所發佈的研究報告，證明了與接觸媒體較少的孩童相比，接觸較多的孩童較有可能產生肥胖、吸煙或更早發生性行為等情形。更糟糕的是，這些孩子亦有相當程度的可能性發生如吸毒、飲酒及學習成績不好等狀況。但研究人員指稱，有關兒童多動症(ADHD)是否與媒體接觸多寡有關，目前還無法獲得證實。





研究人員表示：「這麼多的研究結果都明確地指出了健康受到的消極影響，這讓我們相當驚訝。」國家衛生研究院更認為：「讓我們感到憂心的另一個事實是，媒體無處不在。要如何減少與媒體接觸的時間將是一個很大的課題。」

肥胖，將導致甲狀腺受損

義大利研究人員近日透過一項報告宣稱，兒童的甲狀腺可能會因為肥胖而受到損害，並進而導致新陳代謝異常及體重超出控制的惡性循環。

研究人員進一步表示，肥胖可能會引發炎症，導致甲狀腺機能受損，健康的甲狀腺會分泌出調節新陳代謝，和其他重要功能的激素。研究團隊藉由測試甲狀腺激素和甲狀腺抗體，以及使用超音波觀察甲狀腺影像等方法，在為期三年的評估中，對186名超重和肥胖兒童進行這項研究。

這項發表於《臨床內分泌學與代謝雜誌》雜誌的研究指稱，在186名受試兒童中，有73名兒童的甲狀腺看起來發炎了，但事實上卻並非是自身免疫性疾

病—橋本甲狀腺炎。這種病的特徵是T細胞會發生錯亂，主動地攻擊甲狀腺。但糟糕的是，這些受試兒童體內缺乏與橋本甲狀腺炎有關的抗體。

研究人員表示：「超音波的檢查結果頗為怪異，但這項發現確實意味著低度炎症的存在，而肥胖者體內則普遍存在著低度炎症。」至於減肥是否就能讓甲狀腺恢復正常，研究人員認為還需要更多研究才能證明此一推論。

附註：橋本氏甲狀腺炎：一般認為是自體免疫疾病，女性病患佔85%，引起病人甲狀腺機能不足。



體內毒素排光了～

排毒 也可以這樣做！

上一期，我們討論了透過檢視自己飲食習慣、生活作息、飲水量以及透過簡易食療驗方，來了解、幫助身體維持新陳代謝。在這一期，我們要再討論的是，身體有哪些排毒機制？我們應如何藉由飲食，或一些簡單的小動作，來幫助身體排毒？

流流汗真清爽，體內毒素排光了

流汗是人體快速排除毒素的方式之一，由新陳代謝所產生的各種廢棄物質及毒素，會透過流汗來排出體外，尤其當腎臟功能低落時而導致排尿不順時，體內毒素的排除，便需要轉而多依賴流汗才能順利達成。此外，許多疾病症狀，例如感冒、頭痛、水腫等，都可以藉由流汗，幫助體內血液循環，進而激發自癒力，舒緩症狀，恢復健康。

幫助身體發汗的方式有透過食療、洗浴、泡腳等方式。但要注意的是，不論進行哪一種發汗排毒法，都必須做好水份的補給。以下列出幾項發汗排毒時應注意的事項：

發汗排毒注意事項

① 進行任何一種發汗排毒療法前，都應先喝一杯300cc的溫開水，並準備好一杯淡鹽水(粗鹽3g稀釋於300cc溫開水中)，排汗後立即飲用，以防流汗過多導致虛脫。

★若有高血壓及腎臟疾病、水腫患者，則不可喝淡鹽水，只能飲用溫開水。

② 洗浴時，千萬注意水溫，以免燙傷。

發汗後絕不可立即至通風處或寒涼處，應用乾毛巾將汗擦乾，待身上沒有

③ 汗水後再出門，以免受寒感冒。

④ 採用任何一種發汗排毒法，都不能讓身體產生過多汗液；因為排汗過量，代表體液過度流失，身體失去平衡，有發生虛脫的危險，嚴重時，會使人暈倒，所以一定要適當控制流汗量，流汗並非愈多愈好。

在了解以上四點發汗排毒注意事項之後，接下來為大家介紹幾項發汗排毒的食療驗方及泡浴方法：



強化紅糖薑湯

材料：老薑5g、紅糖15g

作法：① 老薑洗淨後切片。

② 二者加水600cc合煮，滾後轉小火續煮15分鐘，濾渣即可溫熱飲用。



綠豆陳皮茶

材料：綠茶包1袋、陳皮5g、綠豆30g、紅糖10g

作法：① 綠茶與陳皮，加水800cc合煮，滾後轉小火續煮5分鐘，濾渣取湯。

② 將綠豆、紅糖加入綠茶陳皮湯中，續煮10分鐘，濾渣即可飲用，剩餘的綠豆可留待以後進食。



香茅浴

材料：香茅(鮮品) 300g、水1200cc

作法：① 將香茅洗淨放入鍋中，加水煮滾後，以小火續煮20分鐘，濾渣取湯，趁熱洗浴全身，至出汗為止，連洗7-10天。

功效：發汗疏風、利濕止痛。



紫蘇湯浴

材料：紫蘇(鮮品) 600g、水6000cc

作法：① 將紫蘇洗淨放入鍋內，加水煮滾後，以小火續煮20分鐘，濾渣取湯，趁熱全身泡澡，浴後臥床蓋被發汗，連洗7-10天。

功效：清熱、發汗、利水

熱水泡腳發汗排毒法

作法：① 用老薑一大塊(如手掌大小，要切片)、粗鹽2匙，加水一大鍋(至少20公升)，以大火先煮滾，再以小火續煮30分鐘。
② 先用一小茶壺，將已煮好的薑湯趁高熱時裝起備用(待水溫下降時可隨時添加)。
③ 將剩下的滾燙薑湯，倒入高塑膠桶或木桶，然後將水溫用冷水調整到43-44°C，桶底放兩粒高爾夫球(圓石頭亦可)。
④ 坐在椅子上，雙腳踩入熱薑湯中，水的高度要超過小腿、接近膝蓋；在泡腳過程中，必須同時以雙腳腳底壓踩高爾夫球，進行腳底按摩，踩到痛處不可閃避，疼痛處才是關鍵處，要忍痛故意多踩壓按摩。
⑤ 泡腳30分鐘的過程中，若水溫下降，必須隨時添加茶壺中的熱薑湯，保持41°C左右的適當高溫。
⑥ 泡腳過程會大量冒汗，請勿吹到風，不可開窗戶，更不可吹電扇或開冷氣，否則很容易著涼感冒。



請注意，剛開始流汗時，汗不會有味道，大約連續一星期後，體內毒素會隨著汗從皮膚排出，此時便會出現汗臭，這是排毒的可喜現象，不必擔心。

歐陽老師提醒您

再次提醒您，在洗浴發汗後，要特別注意使用毛巾將汗水擦乾。

肝炎患者 的 飲食調養

肝病，人生從此轉爲黑白？

記得一句很有名的廣告詞：「肝若是好，人生是彩色的；肝若是歹，人生是黑白的。」肝臟為人體內最大的器官，除了能量(肝糖)的儲存以及膽汁製造外，還可為人體排除多種代謝後所產生的毒素。由此可見，肝臟的功能相當複雜，萬一肝臟機能發生衰竭，對於健康可謂是一大威脅。

肝炎小知識

肝炎有那些症狀？

除了猛爆性肝炎及重症肝炎有可能出現較明顯的症狀外，大部份肝炎都沒有較顯而易見的症狀，導致絕大多數的患者疏忽病情，讓健康情形一路下滑。

實際上，肝炎的症狀大致如下：

- (1)倦怠感
- (2)食慾不振
- (3)噁心嘔吐
- (4)黃疸
- (5)低溫發燒
- (6)腹脹、腹痛
- (7)下肢腫脹
- (8)肝掌(手掌紫斑)
- (9)蜘蛛痣(胸頸部血管痣)
- (10)腹水

萬一出現了上述症狀，應提高警覺，前往醫院做細的檢查，以了解病情，及早治療並調整生活作息、飲食習慣。

肝指數是什麼回事？

《肝功能指數——GOT(又稱AST)、GPT(又稱ALT)》

GOT、GPT也就是所謂的「肝功能指數」，正確的說法為「肝發炎指數」。GOT、GPT是血液中的轉氨酶。GOT主要存在肝細胞、心臟肌肉、人體肌肉，甚至紅血球中也有他的存在，而GPT則存在於肝細胞內。當細胞出現破壞死亡時，GOT、GPT便會釋放至血液中，造成血液含量較高，檢驗數值上升。

當抽血檢驗時，發現GOT、GPT值異常，首要便是查明異常原因；但應了解，即使指數正常亦不代表肝臟完全沒有問題，最保險的作法，還是要看其他檢查結果才能下判斷。

《甲型胎兒蛋白——AFP》

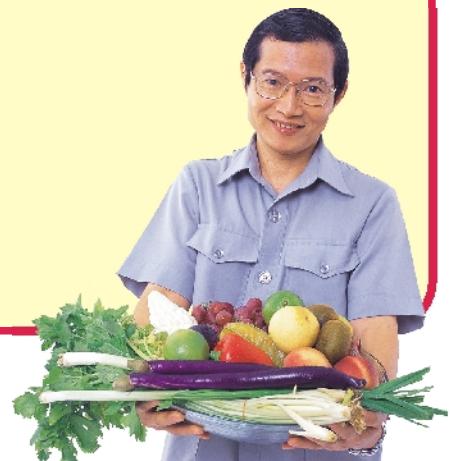
甲型胎兒蛋白為胎兒所分泌出的蛋白質，出生後即逐漸消失，所以稱之為「胎兒蛋白」。甲型胎兒蛋白是檢查肝癌的重要指標。除肝癌外，肝發炎、硬化或其他腫瘤也有可能使其升高。因此，當胎兒蛋白指數上升，一定要徹查其因素。

檢驗時正常值為：

GOT(AST) < 40 u/l

GPT(ALT) < 40 u/l

甲型胎兒蛋白 < 20 ng/ml



歐陽老師提醒您

若GOT、GPT異常，可用「藍藻酵素優酪乳」加強營養補給，再配合專業醫療，肝功能便可逐步得到改善。

註：詳細作法請至歐陽英樂活生機網，橙館生機食譜中參閱。

配合飲食調養挽回健康的肝

肝臟在病變初期，症狀多不明顯，許多人大都是到了病入膏肓的階段，才發現健康出了大問題，通常這個時候已經為時太晚了。若能於平日即做好保護肝臟的動作，妥善運用肝臟強大的再生能力，積極地進行飲食調養。肝臟便會很快地回復健康。

了解病因，才能徹底改善

不論罹患何種疾病，一定都有其因果關係，肝臟疾病亦然。不論是肝



知識加油站

什麼是肝病？

當肝臟組織受損而失去了正常機能時，也就是所謂的「肝病」。在台灣的肝病病人大概可以歸類成為下面三大類：

肝炎：

指的是肝臟發炎，肝細胞因外來物質或病毒而壞死。

肝硬化：

因肝細胞壞死之後，再生的肝細胞不健康，組織開始纖維化，導致肝臟變硬，肝功能低下。

肝癌：

因肝細胞癌變，癌細胞侵害正常組織。

炎、猛爆性肝炎，甚至是肝硬化或肝癌，除了因為先天遺傳或病毒傳染的原因。更多的病因是來自於睡眠、生活作息、時常熬夜或菸酒過量等，而導致肝病的形成。因此，肝病患者應改變作息，並就下列幾點加以調整：



- **早睡早起**：對肝臟功能不佳的人而言，睡眠尤其重要，千萬不可連續幾天的熬夜、睡眠不足。即使萬不得已必要熬夜時，隔天也一定要充分休息，消除肝臟疲勞，避免病情惡化。
- **飲食清淡**：肝臟除了排除毒素之外，同時還負責分泌膽汁及肝醣促進人體消化、吸收。如果飲食過於油膩、過甜或熱量太高，便會增加肝臟負擔，長久便會出現問題。,
- **營養均衡**：在消化的過程中，動物性蛋白質會增加血液中氨的濃度，進而造成肝臟於促進消化時的工作負荷。此外，除了減輕肝臟負荷外，對於營養的攝取也應注意均衡完整，使受損細胞獲得完整的營養，方能順利進行組織修復。
- **不亂吃藥**：肝臟較顯為人知的功能便是解毒與排毒，但罹患肝臟疾病的人，原本的肝臟機能已不如以往，此時藥物所產生的副作用便無法順利代謝，不只因為而形成對身體有害的毒素，久之，更有可能因此而引發猛發性肝炎。
- **培養規律簡單的運動習慣**：因肝炎患者容易感到疲倦、血氣不足，因此，可藉由簡單的運動，來提振精神，促進血液循環。



何謂猛爆性肝炎

主要是指肝細胞會在極短的時間內大量壞死，使肝臟產生嚴重受傷，導致肝衰竭，進而引發肝昏迷，以至於休克死亡。其形成原因大致如下：

- 病毒性肝炎或其他病原體感染
- 藥物或毒物
- 代謝異常疾病：雷氏症候群，威爾遜氏病，懷孕末期急性脂肪肝
- 缺氧或血管病變

★猛暴性肝炎死亡率相當高，患者不可不慎。

肝臟較顯為人知的功能便是解毒與排毒，但罹患肝臟疾病的人，原本的肝臟機能已不如以往，此時藥物所產生的副作用便無法順利代謝，不只因為而形成對身體有害的毒素，久之，更有可能因此而引發猛發性肝炎。

肝炎患者的飲食應注意

肝病患者除了在飲食上應注意以上四點外，對於辛辣、菸酒以及炸、煎、燻、烤的烹調方式，皆應遠離之。當然，不同症狀之肝炎患者，有其不同的飲食注意事項。在此雖無法一一述，如有需要之朋友，仍可善用歐陽英樂活生機網紅館之量身對症開食譜，分析個人體質，並就開立專屬食譜，達到真正落實飲食調養。



肝炎患者的飲食應加強

接下來，特別列出各項適合養肝的飲食方向及大略食物，有需要的患者，可就以下加以研究，或就歐陽英樂活生機網各項生機資訊，加以整合，為自身健康作一完整規劃。

- **優質蛋白質**：蛋白質有助於細胞的再生與修復，因而對原本就具有強大再生能力的肝臟有著相當大的幫助，而優質蛋白質可從奶、蛋及大豆製品、藍藻、啤酒酵母等食物中取得。

- **適量維生素**：新鮮、純淨的蔬果中富含各種維生素，有助於肝臟的新陳代謝及組織修復，如柳橙、木瓜、葡萄等都是不錯的選擇，惟肝癌患者仍需避開甜份高的水果，如甘蔗、釋迦、哈密瓜等一定要禁食，但一般肝病患者仍可食用。

★適用食材的詳盡分析，請善用歐陽英樂活生機網紅館之量身對症開食譜。



• **高鹼性食物**：紫菜、海帶、山楂等都是高鹼性食物，不但可改善酸性體質所帶來的不適，對於減少腫瘤發生機率、減輕手腳腫脹等亦有幫助。所以，肝臟機能不佳的患者，應多吃此類高鹼性食物。

• **利尿通便降火的食物**：肝臟機能一旦受損，排毒及新陳代謝便會開始混亂，因此，我們必須多加利用可以利尿、通便、降火的食物，促進身體新陳代謝，以減輕肝臟負擔。★常見利尿通便降火的食物，可於歐陽英樂活生機網查詢詳盡的生機資訊。



知識加油站

什麼是脂肪肝？

脂肪肝主要指肝臟內脂肪佔其總重的5%，其中一半為中性脂肪（三酸甘油脂）與脂肪酸，其餘少量為膽固醇、磷脂質等。由於某些病因，所導致的肝內脂肪積聚超過肝臟總重的10%時，即為脂肪肝；超過10% - 25%者為中度脂肪肝；超過20% - 50%則為重度脂肪肝。



脂肪肝的病因？

脂肪肝發生的主因有：酒精、肥胖、營養不均、藥物或化學中毒、糖尿病、及較少見的妊娠性脂肪肝及雷氏症候群 (Reye's syndrome) 等因素。

脂肪肝的危害？

脂肪肝除有可能導致肝臟產生病變外，也會使肝臟合成高密度脂蛋白 (HDL；即所謂的好膽固醇) 減少，低密度脂蛋白 (LDL)、極低密度脂蛋白 (VLDL) 相對上升而引起高血脂症，逐漸造成動脈硬化，甚至引起心臟血管阻塞，引發心臟病或中風的發生。

歐陽老師提醒您

脂肪肝可以「食療二分法」調養，三個月後即可獲得明顯改善。如欲了解「食療二分法」，可詳閱第八期「樂活搶鮮報大師觀點」單元。

肝炎患者的建議驗方：

肝炎會引發的症狀因人而異，通常會有火氣大、水腫、消化不良等情形。除了應就上述的建議方向加以調整個人飲食內容外，更應針對身體狀況調製專屬生機食譜。建議如有肝炎問題的網友，應善用歐陽英樂活生機網紅館之量身對症開食譜，分析個人體質，開立專屬食譜，達到真正落實飲食調養外，以下仍提供幾項生機驗方，方便肝炎患者對生機食譜有一初步了解：



薏仁綠豆山藥粥

材料：薏仁50g、綠豆50g、山藥75g

作法：① 山藥洗淨，去皮切丁。

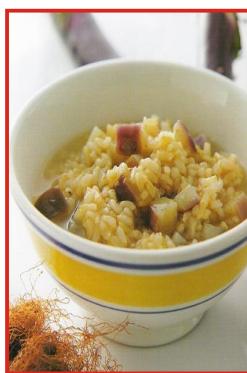
② 薏仁與綠豆洗淨，用1000cc水泡4小時後，以大火煮滾，滾後轉小火續煮至熟，再放山藥丁煮15分鐘，即可食用。



保肝利尿湯

材料：大麥芽50g、茵陳50g、陳皮25g

作法：所有材料加水3000cc合煮，大火滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣冷卻即可飲用。



保肝茄子粥

材料：茄子 1 條、糙米80克

作法：① 糙米洗淨泡水4小時，加水1000cc，大火煮滾後轉小火熬煮成粥。

② 茄子洗淨切薄片，加入糙米粥中，煮至熟透即可進食。



保肝精力湯

材料：苜蓿芽100g、單葉萵苣、龍鬚菜與地瓜葉各30g，海帶芽（乾品）0.5g、腰果3粒、松子10餘粒、胡蘿蔔1條（約400g）、蘋果1個、三寶粉（大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母）各5 g、藍藻5g、酵素20cc、優酪乳100cc

作法：

- ① 海帶芽與腰果、松子洗淨後，用沸水浸泡20分鐘，然後瀝乾。
- ② 蘋果洗淨去皮去核切丁，單葉萵苣、龍鬚菜與地瓜葉洗淨後，分別切碎。胡蘿蔔洗淨，去皮切塊，
- ③ 以榨汁機榨出原汁。
- ④ 把已泡軟的海帶芽與腰果、松子放入果汁機，攪拌1分鐘。
- ⑤ 單葉萵苣、龍鬚菜、地瓜葉、蘋果丁、苜蓿芽及三寶一起倒入果汁機，再加入優酪乳與胡蘿蔔汁充分攪拌均勻，即可趁鮮進食。



保肝利尿湯

材料：胡蘿蔔1/2條、白蘿蔔1/4條、白蘿蔔葉約200g、牛蒡1/2條、香菇2朵（要經陽光曝曬2天以上）

作法：所有材料洗淨後，連皮切碎，加水3~4倍合煮，滾後轉小火續煮60分鐘，濾渣即可飲用，所剩的菜料可留待日後當作佐菜。

歐陽老師提醒您

定期檢查：定期檢查可以確實掌握肝臟健康，但由於每個人肝臟情形不同，無法有統一標準，建議先與肝膽醫師充份討論後，視狀況決定必要的檢驗項目。

保護身體 養成免疫力（二）

甜彩椒

別名：青椒、甜椒、彩椒、番椒

性質：平性

熱量：25大卡/100公克

適用者：一般大眾或容易感冒者皆可食用

不適用者：痔瘡、食道炎患者

採購要點：挑選時，應以果形端正、肉質厚實、顏色均勻、外表無乾枯腐爛者為佳。



生機廚房



甜椒全麥麵疙瘩

材料：全麥麵粉150g、三色甜椒(紅、黃、青)、胡蘿蔔絲、高麗菜絲各15g、香菇(乾)2朵、蓮藕粉30g

作法：

- 1.全麥麵粉連同胡蘿蔔絲、高麗菜絲加水180cc調成麵糊並加入適量海鹽。
- 2.用湯匙挖取麵糊一小匙，逐匙放入滾水中成麵疙瘩狀，待熟透後撈起，放入冷開水中泡1分鐘後撈起。
- 3.香菇泡軟切絲，連同甜椒絲與麵疙瘩加水100cc煮熟，酌加冷壓麻油、米醋、有機醬油、冷糖調味，以蓮藕粉水勾芡即可。

歐陽老師小提醒：

處理山藥時，最好以非金屬刀具切割，如塑膠刀片或薄竹片刮皮切片，之後馬上浸泡於鹽水、檸檬水或醋水，即可避免山藥氧化變黃。

甜彩椒在色彩上有著極豐富的變化，從幼果期果色即有象牙白、淡黃、紫色、紅紫及綠色等顏色。而成熟後的甜椒因茄紅素形成，有了紅、黃、橙、褐等變化，加上彩度、明度、亮度等因素，可變化出繽紛之色彩組合。除了能滿足口腹之慾外，更是一種視覺感官上的享受。除此之外，甜椒清新的香甜口感，不論生食熟食皆可作出許多創意料理，是項完全「色、香、味」俱全的健康蔬菜喔！

彩甜椒不僅色彩艷麗、口感清新，營養方面也毫不遜色。維生素A和 β -胡蘿蔔素，對於改善皮膚粗糙乾燥，並且能維護視力。在增強免疫力方面，豐富的維生素B群，能提振人體能量，促進細胞增殖，並且與免疫系統產生互動，活化細胞，維持免疫機能正常運作。而維生素C則能協助製造活性物質，強化對病毒的防禦系統。

彩甜椒還含有許多 β -胡蘿蔔素、茄紅素等對人體極有益處的營養素。對於對抗癌症、防止過敏症狀復發、預防類風濕性關節炎等都有很大的助益。尤其是針對平日捍衛人體健康，負責與入侵物質或異常細胞交戰的免疫細胞，維生

素B群、C和茄紅素可以發揮相當大活化及保護的效果。但要注意的是，潰瘍、食道炎患者不可多吃或生吃；有咳、喘現象、咽喉腫痛及痔瘡症狀的患者則最好少吃。

甜彩椒營養成份比較

(每100公克所含)

成份	含量
鈉	11 mg
鉀	130 mg
鈣	11 mg
鎂	11 mg
磷	28 mg
鐵	0.4 mg
鋅	0.2 mg
水	93.1 g
粗纖維	0.9 g
膳食纖維	2.2 g
灰分	0.4 g
膽固醇	0 g

資料來源：行政院衛生署食品衛生處食品資訊網

山藥

別名：淮山、山薯、長薯、田薯、薯蕷

性質：平性

熱量：38大卡/100公克

適用者：一般大眾及糖尿病患者皆可食用

不適用者：便祕及腹脹者

採購要點：應選擇表皮光滑無傷痕、顏色均勻且光澤，且不乾枯無根鬚者為佳。



生機廚房



涼拌山藥

材料：新鮮山藥200g、白蘿蔔100g

作法：

山藥與白蘿蔔去皮切薄片，酌加米醋、果糖、鹽和有機醬油調味。宜趁鮮食用。

歐陽老師小提醒：

許多人因為彩甜椒有一種特殊味道，而不喜歡食用彩甜椒。其實只要在加上話梅，滋味就會變得相當棒。例如將梅肉切碎，與彩甜椒攪拌均勻，就是一道相當棒的開胃佳餚囉。

山藥又名淮山，因為名字的因素，有不少人將它當成是藥。有關山藥的食用記載最早出現於「神農本草經」裡。在秦漢以前，人們將山藥視為如地瓜一般的主要食材。但山藥不僅無毒，還可以入藥或做為平日保健之用。此外，山藥分佈的範圍相當廣泛，常見於熱帶、亞熱帶地區。其中以中南美洲為最多，其次則為亞熱帶地區及非洲。

山藥除了擁有能調節腸胃道機能的纖維質，大量黏液蛋白能維持血管彈性、促進賀爾蒙合成，提高新陳代謝等健康效益。在增強免疫力方面，黏液蛋白還能夠促使免疫系統對入侵人體的病毒、細菌及癌細胞等發揮作用；除此之外，對於防止結締組織的萎縮，預防類風濕性關節炎，黏液蛋白也有很大的幫助。



山藥還含有多巴胺、多醣體、薯蕷皂素等營養素，不僅能提振體內免疫機能。對於抑制細胞突變、癌細胞增殖等有相當的助益。尤其是負責大腦感覺的「多巴胺」，補充「多巴胺」，能幫助維持好心情，還可預防帕金森氏症。山

藥是項不可多得的健康食材，但腸胃易脹氣者則不可多吃；便祕、燥熱體質的人，也應注意食用量。

山藥營養成份比較

(每100公克所含)

成份	含量
鈉	9 mg
鉀	370 mg
鈣	5 mg
鎂	13 mg
磷	32 mg
鐵	0.3 mg
鋅	0.3 mg
水	82.1 g
粗纖維	0.3 g
膳食纖維	1 g
灰分	1 g
膽固醇	0 g

資料來源：行政院衛生署食品衛生處食品資訊網

優酪乳

別名：酸酪乳、優酪、酸奶

性質：平性

熱量：92大卡/100公克

適用者：一般大眾，尤以便祕及高血脂患者最適合

不適用者：胃酸過多者

採購要點：注意產品製造、保存日期及產地等相關資料。



生機廚房



木瓜優酪乳

材料：木瓜1/2個、優酪乳(原味) 200CC、寡糖少許

作法：

木瓜去皮去籽切小塊，與優酪乳、寡糖一起放入果汁機充分拌勻，即可趁鮮飲用，可以助消化、通腸排便。

歐陽老師小提醒：

纖維素和寡糖被證實是益菌最喜歡的食物，可以大大促進益菌的繁殖與生長。但醋、酒和藥物(抗生素)則含有消滅益菌的成分，所以最好在其過後兩小時再食用益菌食品。

自出生以來，人體腸道中便存在許多益菌及害菌，而且隨著人體健康、飲食情形而改變。若能有效促進益菌生長，便能有助於體內各種營養素的消化吸收，同時維持消化道機能。但是現代人普遍營養不均衡，加上壓力大，飲食不正常，造成腸道菌叢生態改變，導致消化道機能低落，甚至造成癌症等文明病的發生。

優酪乳中的乳酸菌可以幫助腸道中的益菌生長，並且抑制腸道中害菌孳生。進而將累積在腸道中的廢棄物排出體外，活化新陳代謝。並且能因此有效抑制癌細胞的形成，同時透過調節腸內菌叢生態平衡，幫助免疫系統對抗害菌，預防疾病發生。另外，優酪乳除擁有多種對人體有益的乳酸菌之外，還有蛋白質、維生素B群、寡醣等多種營養素。

藉由優酪乳所富含的多種營養，可以提升人體免疫機能，對於預防腸病毒、抑制癌細胞形成、防治過敏疾病的發生。但要注意的是，優酪乳的保存需於低溫5°C以下，一旦

離開了保存溫度，乳酸菌便會快速死亡，如此一來，便失去了優酪乳的營養價值和保健功效了。除此之外，如有胃酸過多的情形以及腎臟病、糖尿病患者不宜多喝；另外對乳製品過敏者，則不宜飲用。

山藥營養成份比較

(每100公克所含)

成份	含量
鈉	92 mg
鉀	177 mg
鈣	76 mg
鎂	13 mg
磷	82 mg
鐵	0.1 mg
鋅	0.5 mg
水	80 g
粗纖維	0 g
膳食纖維	0 g
灰分	0.8 g
膽固醇	14 g

資料來源：行政院衛生署食品衛生處食品資訊網

淺談失眠

「人類一生中有三分之一的時間是在床上睡覺」

這句話真是一點也不錯！若躺在床上輾轉難眠，不僅深受煎熬，而且嚴重戕害健康。研究發現，約有三分之一的人有失眠的問題，究竟失眠是怎麼回事？又該如何減緩呢？本期的「健康Q&A」告訴您。

zzz

問： 躺在床上睡不著就是失眠嗎？

答： 是的，所謂失眠是指睡眠時間到了，但躺在床上卻怎麼也無法入睡，即使勉強睡著了也不安穩而易在半夜醒來數次，醒後很難再入睡，或是睡眠的時間非常的短。夜裡大腦興奮性增強，無法入睡，而白天精神萎靡，注意力無法集中、食慾不振，有些人還伴隨著耳鳴、頭昏、易怒等身心失衡。

zzz

問： 那些現象可稱之為失眠？

答： 在生活緊張的現今社會，失眠現象相當普遍，根據統計，失眠者的成年人中，女性所佔的比率遠比男性為多。失眠的主要現象有三種：

- ① 上床後很難入睡，
- ② 時睡時醒，無法進入深層睡眠，睡醒後仍有疲勞感，
- ③ 入睡困難、容易驚醒、醒後便很難再入睡。

zzz

問： 睡眠不足對健康的損傷有哪些？

答：

- ① 皮膚容易老化、身體機能較常人衰退得多。
- ② 疲倦、憂鬱、注意力無法集中，導致工作效率低落。
- ③ 容易引發纖維肌痛、睡眠呼吸暫停、夜間肌陣攣病等症狀。
- ④ 容易肥胖。夜裡不易入眠，有時會感覺到饑餓感，如果這時候無法忍受不能不吃東西，體重便會在不知不覺中增加。

⑤ **壓力荷爾蒙分泌增加，會提高胰島素抗性，這是糖尿病的前期症狀，會使減重更為困難。**

⑥ **罹患心臟病的機率較高。根據一項研究報告指出，平均每天睡不到五小時的女性，比起平均睡八小時的女性，其心臟疾病的罹患率高出了39%。**

問：發生失眠時，應注意哪些飲食禁忌？

答： ① **不要依賴安眠藥：**有些人吃了安眠藥之後，雖能立即入眠，但是睡醒之後卻容易有疲累感加重的感覺。所以，找到適當的助眠方法，並且下定決心，遠離安眠藥，才能擁有最安穩的睡眠品質。

② **少吃辛辣的食物：**像是大蒜、韭菜、辣椒、芥末、沙茶醬、胡椒粉之類的辛香食品，最好忌口。

③ **少喝濃茶或咖啡：**濃茶、咖啡之類的刺激性飲料，容易使人感到興奮、影響入睡，因此千萬不要在睡前飲用此類飲品。

④ **避開油膩的食物：**炸、煎、燻、烤之類的食物，如牛排、臭豆

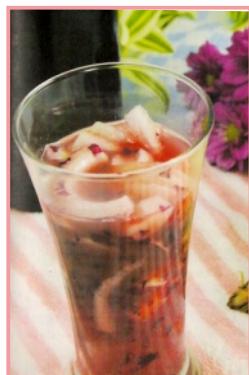
腐、炸薯條之類的油膩料理，不僅容易導致消化不良，也會影響睡眠品質。

**zzz
問：失眠的原因有哪些？**

答：造成失眠的原因有很多，最常見的大都為神經衰弱或飲食不當兩項主因。例如憂慮、緊張、或缺乏維生素、礦物質所引起的身體失衡等等。其實只要能適時的放鬆自己，大都能減輕失眠情形。比方泡熱水澡、簡單的按摩等等，都可以放鬆心情，幫助入眠。除此之外，透過飲食調理，攝取均勻營養，可以更有效的改善睡眠品質。



助眠的食療驗方 :^{zzz}



洋蔥紅葡萄酒

材料：洋蔥1個、紅葡萄酒500cc、玻璃罐1個

作法：1. 洋蔥去皮，再用冷開水沖洗乾淨，瀝乾後用刀切成
2. 小瓣。玻璃罐洗淨，用沸水殺菌後瀝乾備用。

葡萄酒與洋蔥瓣片倒入玻璃罐，將罐蓋封妥，放置
陰暗處三天後即可飲用，每次飲用30cc，飲剩者宜
放冰箱冷藏。



金針菜湯

材料：金針菜（乾品）15朵

作法：1. 金針菜洗淨，入沸水汆燙1分鐘後撈起。
2. 金針菜加水500cc合煮，滾後轉小火續煮30分
鐘，濾渣取湯，宜趁熱飲用。



酸棗仁小米粥

材料：金針菜（乾品）15朵

作法：1. 金針菜洗淨，入沸水汆燙1分鐘後撈起。
2. 金針菜加水500cc合煮，滾後轉小火續煮30分
鐘，濾渣取湯，宜趁熱飲用。



牧草高湯

材料：牧草（新鮮的根、莖、葉）300g、紅棗15粒。

作法：1. 牧草洗淨切碎，紅棗洗淨切開留籽。
2. 二者加水3500cc合煮，滾後轉小火續煮45分
鐘，濾渣即可飲用。

zzz

問：除了飲食之外，還有哪些方法可以幫助入眠？

答：失眠時應該儘量以自然、舒緩的方式來安定心靈、幫助入眠，在這裡特別列出「助眠特效八步驟」，提供給各位，讓每個人都能睡得安穩、睡得滿足。

睡眠特效八步驟zzz

步驟	方 法	功 能
1	以熱薑湯★泡腳30分鐘	促進新陳代謝、逼汗排毒
2	喝金針菜湯200–300cc	安神助眠
3	用絲瓜絡乾刷全身15分鐘	促進氣血循環、通體舒暢
4	洗澡	神清氣爽、完全放鬆
5	散步或做柔軟體操30分鐘	促進腸道蠕動，有助於睡前排便
6	睡前排便	移除腸道廢物、提升人體自癒力
7	將心事記錄下來	心中毫無牽掛，消除壓力
8	床上閱讀	促進眼睛、腦筋疲累，有助於入眠

★熱薑湯製作方法請參閱歐陽英樂活生機網 橙館「健康食譜」

★睡眠特效八步驟影音介紹請參閱歐陽英樂活生機網 紅館「健康講堂」





小心！ 精選導讀

黑心食物

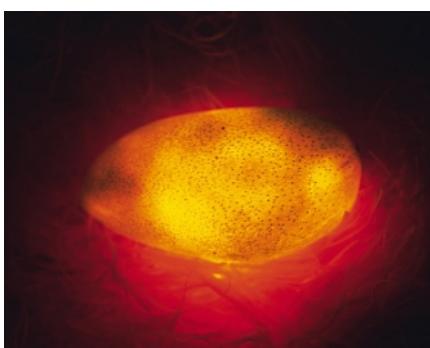
一本教你如何遠離黑心食物的健康養生書，一本讓歐陽英老師讚譽有加的好書，讓您打造屬於自己一個安心、健康的飲食環境。

教你如何安心飲食，看過來！

打開電視、翻開報紙，黑心食物的新聞不斷，病死豬肉、受污染的水產品、含過量、不當添加物的黑心食品，以及遭受污染的各類衛生餐具。情勢之危急讓人不禁覺得怎麼吃都有危險。其實想要吃得安心健康並不難！由三采文化所出版的「小心！黑心食物」一書中，教導消費者如何在外食、傳統市場以及超級市場中，選擇健康、安全的食品。

不肖商人，才是黑心食物根源

最常見的黑心食物，便是食品添加物的濫用。當然，食品添加物並非洪水猛獸，只是必須留意其用量、攝取量，以及在加工或貯存時的反應及變化。不幸的是，許多商人為求壓低製作成本，竟枉顧消費者健康，近年來，黑心食品事件層出不窮，尤以2008年中國大陸毒奶事件影響最深，造成社會大眾極大的不安與恐慌。





黑心食物對人體健康影響有多大？

輕微症狀：

當不慎食用不新鮮或受到污染的食物時，最常出現的症狀有：腹瀉、噁心、嘔吐、急性腸胃炎、身體發冷、發燒等。通常這些症狀自接觸到發病的時間很短，因此治療方面較容易找到病因，對症下藥。

嚴重症狀：

黑心食物最令人感到害怕的原因，在於人們將不知不覺的食用黑心食物，並且經過好幾年的累積，慢慢的破壞身體機能。致使器官功能低落、免疫力下降，更可怕的是，危害將有可能透過胎盤或母體垂直傳給下一代，造成新生兒嚴重的健康問題。

食品添加物 有哪些？

一、食品製造加工所必須之添加物

- ① 豆腐之凝固劑：硫酸鈣、葡萄糖酸- δ -內酯
- ② 拉麵用之鹼水：碳酸鹽、磷酸鹽
- ③ 人造奶油之乳化劑：大豆卵磷脂
- ④ 餅乾用膨脹劑：合成膨脹劑
- ⑤ 油脂抽出用溶劑：正己烷
- ⑥ 酵素：Amylase、Protease、Papain
- ⑦ 其他：酸類、強鹼類、矽藻土(過濾助劑)

(以上資料來源：行政院衛生署食品資訊網<http://food.doh.gov.tw/>)

食品添加物 有哪些？

二、提昇食品品質之添加物

- ① 乳化劑：脂肪酸蔗糖酯、脂肪酸甘油脂
- ② 粘稠劑（糊料、膠化劑、安定劑）：鹿角菜膠、CMC、海藻酸
- ③ 其他：肉製品使用之磷酸鹽(結著劑)、口香糖使用之甘油(軟化劑)

(以上資料來源：行政院衛生署食品資訊網<http://food.doh.gov.tw/>)

三、維持美化食品風味外觀之添加物

- ① 著色劑：食用紅色6號、銅葉綠素鈉
- ② 保色劑：亞硝酸鹽、硝酸鹽
- ③ 漂白劑：亞硫酸鹽
- ④ 光澤劑：棕櫚蠟Carnauba wax
- ⑤ 調味劑(酸味劑)：醋酸、檸檬酸、酒石酸
- ⑥ 調味劑(甜味劑)：Stevia、Aspartame、Saccharin
- ⑦ 調味劑(調味料)：味精、IMP、GMP、琥珀酸鈉
- ⑧ 香料：天然及合成香料(Vanillin等)
- ⑨ 其他(苦味劑)：咖啡因



(以上資料來源：行政院衛生署食品資訊網<http://food.doh.gov.tw/>)



好吃的點心中，藏了多少食品添加物？

三餐老是在外，怎樣吃才能安心？

現代社會的快速步調，讓許多人成了所謂的「外食族」，一天三餐都在外解決的現代人，所面臨的外食問題相對最多，究竟該如何才能讓「外食族」吃得安心？便不能不了解在外用餐的三大危險：

一、食材不新鮮

二、食物保存與烹煮是否適當

三、用餐器皿有無添加物



相對於以上三點令外食族感到憂心的危險因子，時常在外用餐的您應該了解如何防範：

一、慎選用餐地點

二、觀察食物新鮮度

三、路邊攤的飲食衛生

四、餐盒是否衛生

五、用餐器皿是否安全



自備餐具
環保又衛生～

在這場「外食攻防戰」中，除了以上幾點之外，如夜市、攤販所提供的滷味、燒烤、飲品等食物安全，或各種如免洗筷、碗等餐具的衛生狀況，都是在外用餐時，所必須注意的飲食要點。



守護健康，用心辨識黑心食物

許多媽媽們喜歡去傳統市場享受尋寶、殺價的樂趣，但傳統市場裡卻有著相當多的黑心陷阱，讓人不得不為媽媽們在選購時捏把冷汗。提醒媽媽們，傳統市場中，幾乎佈滿了不當商品，選購食材時，千萬要認清黑心商人的各種手法，以下列出各種不當手法，提供讀者參考：

食材種類黑心商人的不當手法守護健康怎麼做

食材種類	黑心商人的不當手法	守護健康怎麼做
主食區	<ul style="list-style-type: none">1. 不當的食品添加物2. 將過期食品，以散裝方式販售	<ul style="list-style-type: none">1. 用心辨識各種食材的優缺點。2. 選擇較有品牌形象的商品。3. 應選購經過精密包裝的食品。
生鮮食品	<ul style="list-style-type: none">1. 將觀賞魚的用藥用於食用魚類2. 為求保鮮，不惜使用有害人體的不當藥劑3. 使用過量的抗生素及荷爾蒙4. 魚丸等加工製品添加不當或非法的食品添加物5. 牡蠣因累積了過量的銅、鋅而變綠	<ul style="list-style-type: none">1. 徹底將魚腮及內臟部位清除乾淨2. 於設有冷藏設備的賣場中購買生鮮食品3. 選擇有信譽的賣場或經過政府合格認證的肉品4. 多觀察食材顏色
乾燥食品	<ul style="list-style-type: none">1. 為求美觀，而使用過量的漂白劑2. 食物中防腐劑含量超過標準3. 因保存不當，導致食品容易發霉4. 贯藏環境髒亂，甚至不合標	<ul style="list-style-type: none">1. 選購時應挑選包裝完整的食品2. 多了解政府對市場上乾貨商品的檢驗情況3. 選擇設有低溫保存設備的賣場4. 選購時，多檢查一次食品是否已經腐壞過期5. 不到商譽不佳的賣場選購6. 選購有經過政府認證的產品

用心挑食物，
吃得才安心！



食材種類	黑心商人的不當手法	守護健康怎麼做
醃製產品	<ol style="list-style-type: none">食品添加物超過法令標準為求容易保存，添加過量防腐劑漂白劑含量超出標準為了增加食品風味，而增加了過量食品添加物鈉含量過高	<ol style="list-style-type: none">挑選包裝完整，無破損的食品食品外包裝應有完整中文標示選擇具有信譽的品牌產品或是經過政府認證的合格商品多了解政府對市售品的檢驗結果
蔬菜區	<ol style="list-style-type: none">蔬菜上殘留過量農藥化學藥劑的殘留 不肖商家將一般種植蔬菜假冒有機蔬菜	<ol style="list-style-type: none">盡量選購當令食材注意蔬菜外觀，避免買到泡水蔬菜為求減少農藥殘留，可丟棄外層菜葉可挑選略有蟲咬的蔬菜
水果區	<ol style="list-style-type: none">農藥使用不當為求美觀，加上人工果蠟	<ol style="list-style-type: none">購買當令、當地盛產之水果觀察水果成熟及新鮮與否食用前，一定要洗淨，並且把外皮去掉，才能安心享用
素食區	<ol style="list-style-type: none">為了延長保存期限，而添加有害藥劑並非純素食	<ol style="list-style-type: none">選擇有信譽的賣場、商家選購有明確標示及包裝完整的素食品選購前多觀察產品是否有異樣

購物停看聽，健康沒問題

現在有許多超級市場及大賣場，是許多媽媽們選購食材的另一去處。但是，這些現代化的賣場中，仍有許多黑心陷阱，媽媽們在挑選食材時仍不可輕忽，以下列出在超級市場裡常見的四種問題：

- ① 包裝上之保存、製造日期標示不清或沒有標示
- ② 為求食材的容易保存及美觀，添加了過多的防腐劑及漂白劑
- ③ 生鮮類食品添加非法、有害人體的物質。如：孔雀石綠等
- ④ 食品類添加了超過法令限制的食品添加物

在超級市場選購食材時，媽媽們應注意以下要點：

- ① 標示不清的食品不買
- ② 以包裝完整的食品為優先選擇
- ③ 盡量購買當令盛產食材
- ④ 盡量輪流購買各家廠商的產品，確保營養均衡
- ⑤ 分散選購地點及品牌
- ⑥ 到有信譽的賣場、超市購物
- ⑦ 一定要記得索取購物收據、發票
- ⑧ 選擇有經過政府認證，有合格標章的食品
- ⑨ 透過包裝袋或瓶身，觀察食物的色澤、氣味
- ⑩ 購買冷凍食品時，注意冷凍櫃溫度是否為適當溫度

地點

標示

品牌

包裝



一定注意包裝上的標示喔！

認明合格標章，政府把關最放心

認清以下13種政府認證合格標章，讓您能夠安心選購，安心食用

標章意義認證機構



GMP認證標章



代表台灣農友的榮譽產品，消費者可以放心享用。

行政院農委會
農糧署

食品GMP標章代表保障消費者四大權利：

- 1.安全的權利
- 2.認知的權利
- 3.選擇的權利
- 4.表達意見的權利

經濟部工業局



CAS優良食品標誌

此標章是國產農產品及其加工產品，最高品質的代表標章，代表其成份及品質符合國家標準

財團法人CAS優良農產品發展協會



台灣黃金雞

指限時72小時內，將優質國產雞隻自宰殺到運送至消費者手上，代表雞肉的新鮮、美味、衛生、安全。

行政院農委會



衛生自主管理

衛生自主管理認證，主要是由各縣市自行推動的認證機制，以宣導、加強食品業者自我管理，取得消費大眾的信賴。

各縣市衛生局



嬰兒配方奶粉標誌

指經過行政院衛生局食品衛生處查驗或委託查驗登記之後，方得使用之。

行政院衛生署
食品衛生處

標章意義認證機構



屠宰衛生檢查
合格標誌

凡經行政院農委會派駐屠宰場之獸醫師檢查合格之豬隻，均會在豬皮蓋上此合格標章

行政院農委會
動物植物防疫局



酒品認證標誌

為提升酒品衛生安全，及生產、販售、消費三方之共同權益，特以CAS為範本，規劃優質酒品認證機制，維護消費者權益。

財政部



羊乳標章

代表由國內生產的羊乳，品質新鮮、純正、衛生、安全。

行政院農委會



鮮乳標章

為提升國產生乳品質，行政院農委會對使用國產生乳製造鮮乳的廠商進行檢驗，合格即頒發「鮮乳標章」。

行政院農委會



衛生肉品電宰證明

經檢查合格後，即在肉體蓋上屠體衛生合格，並開給衛生肉品電宰證明。

行政院農委會
動物植物防疫局



健康食品標章

經過行政院衛生署或衛生署委託之機構查驗登記後，始發給此合格標章。

行政院衛生署



海宴標章

代表此產品之品質、安全、衛生，均通過行政院農委會漁業署之認證。

行政院農委會
漁業署

以上僅對「小心！黑心食物」一書中，防範黑心食品之各項要點做出整理及歸納。「小心！黑心食物」一書中對各種黑心商品之辨識，有著更詳細的解說，希望這本書可以帶給各位更健康的飲食觀念。而今黑心食物猖獗，若您對於排毒、純淨飲食等有任何疑問，可至「歐陽英樂活生機網」查詢相關資訊。祝福您