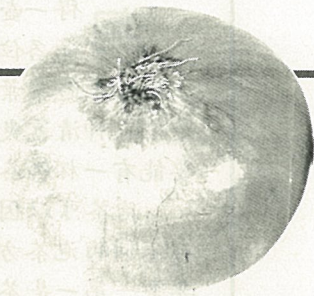


自然食補 就是最好的藥物

／來隆祚

善用不起眼的「自然秘密武器」，可以祛病延年。但務必牢記，營養性的藥物雖然重要，却不能替代標準藥物。如果你有嚴重病痛，需要採用飲食治療，一定要向你的醫師請教。



最近，科學界針對多種食物的優點進行了一番研究，發現許多證據顯示，好的營養就是好的藥物。

營養因素在預防心血管疾病和某些癌症方面，著實扮演著重要的角色，小心的作飲食計畫，對高血壓、膽固醇和糖尿病等文明病的控制都有效。

為使大家分享健康，謹將有助健康的各項營養品分述如下，但請務必牢記，營養性的藥物很重要，却不能替代標準藥物，如果你有嚴重的病痛，需要採用飲食治療，一定要向你的醫師請教。

此外，這些營養學上新觀念並不能改變我們曾經堅持的主要飲食原則：低脂肪，食用多種新鮮蔬果，每週選用數次家禽和魚類，以代替紅肉（豬肉、牛肉）。

餅乾治腹痛

這是在加拿大“安大略東方兒童醫院”所作的治療試驗。在52個常常喊腹痛的兒童中，研究人員每天給其中部份兒童食用2片高纖維餅乾，其餘的則給2片低纖維餅乾，6個禮拜以後，吃高纖維餅乾的一組中，有一半兒童的腹痛現象改善了五成，而吃低纖維餅乾者，只有¼有改善現象。

研究人員推測，能由“餅乾治療”使腹痛改善者，即表示他們需要較多的纖維質，以促進腸道正常蠕動。因為腸

道如果蠕動太慢，可以造成便秘，有時會引起兒童腹痛。

不過研究人員特別指出，因為腹痛原因很多，為慎重起見，兒童如有任何慢性腹痛現象，即應延醫診治，以免耽誤病情。

魚油可治療 類風濕性關節炎

由一項澳洲人所做的研究證明，魚油膠囊可以減輕類風濕性關節炎疼痛。

研究者把參加實驗者分成2組，給其中23位嚴重關節炎患者每天服用18公克魚油，另一組則服安慰劑，3個月後，服魚油的一組不僅關節疼痛減輕，握力也明顯改善，另一組則否。

學者們表示，關節炎是由一種叫做“白三烯素B₂”的物質所引起的，而魚油即有減少此物質的作用，因此關節炎症狀得以改善。但因不知長期使用高劑量魚油治療的安全性，所以在開始採用魚油治療類風濕性關節炎之前，一定要先請教有經驗的專科醫師。

維生素C能抑制 關節炎病人的皮膚瘀血嗎？

英國的研究人員說，根據他們初步研究，使用維生素C，為類風濕性關節炎病人矯正維生素C缺乏症時，在防止

因關節炎引起的皮膚瘀血方面，可能會有戲劇化的效果。

人體為什麼會缺少維生素C呢？因為類風濕性關節炎會直接奪取體內的維生素C，而服用治療此種關節炎的藥物，也會促使維生素排出體外，因而導致缺乏症。

缺少維生素C，易使毛細管脆弱及血液凝固不全，便引起瘀血。在他們的研究中，研究人員給三位缺乏維生素C的老病人每天服用500毫克維生素C，結果他們的瘀血症狀很快地消失了。不過這個結果還有待進一步被確認。

用咖啡急救氣喘病 令人半信半疑

氣喘病人外出時，必須隨身攜帶藥物，如果萬一忘了帶藥，碰巧又氣喘發作時，怎麼辦？

“國立猶太免疫與呼吸治療中心”的尼兒遜醫師說，在緊要關頭，喝2~3杯咖啡，可以控制氣喘情形，因為咖啡中含有一種與治療氣喘藥物—茶鹼類（支氣管擴張劑）十分相似。

不過也有一些研究顯示，喝咖啡與氣喘病毫不相干，所以為了自己的安全，還是經常帶著醫師開的藥物最安心。

如果實在沒有帶藥時，要在氣喘發作前開始喝2杯咖啡，等到呼吸困難時再喝，就來不及了。

總之，氣喘是很嚴重的急症，千萬不可大意。

維生素D與降低 結腸癌的罹患率有關

許多初步的研究，發現人體所含維生素D越低，其發生結腸癌的危險因子越高。在正常情形下，人體皮膚經由陽光的曝曬製成維生素D，但生活在陽光不足或經常過夜生活者則否。

約翰霍普金斯大學的研究人員收集了25,620位志願實驗者的血液標本，8年後，發現其中有人得了結腸癌，工作人員為其中34位癌症患者每人找出2

位外形、年齡、性別、種族、同月份抽血的健康者作比對，將其血液分析依維生素D含量的多寡分成5組，結果發現，血中維生素D含量最少者，其患結腸癌的危險因子是維生素D含量高者的4~5倍。

不過由於本次研究病例不多，所以，此項戲劇化的結果，尚需其他研究結果支持，始可確定。

也許今後可朝鈣質和維生素D共同減少結腸癌的方向著手，也因此，加了維生素D的強化奶粉，便是鈣與維生素D最好的來源。

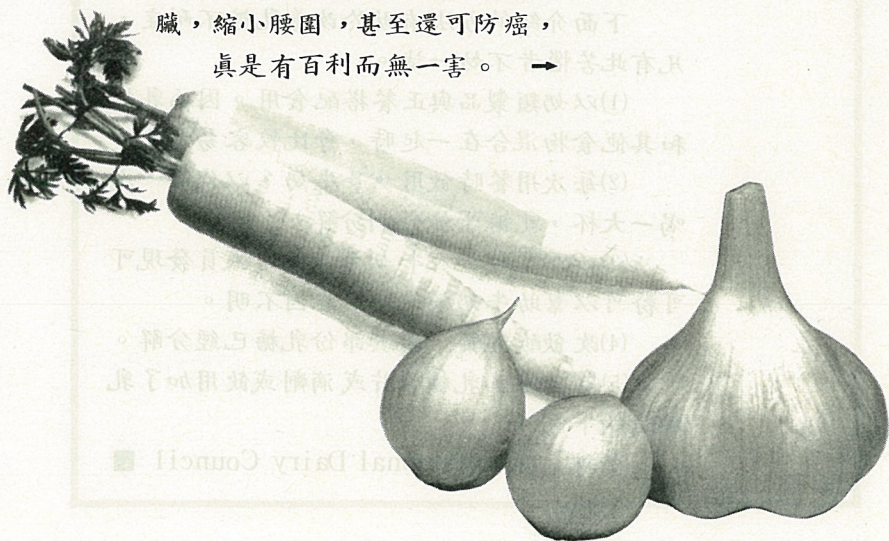
類胡蘿蔔素、維生素C、E 可減少子宮頸癌的發生

根據華盛頓大學的研究報告宣稱，婦女們經常食用富含類胡蘿蔔素的蔬菜（在人體內可轉變為維生素A），和高維生素C的果汁，可減少子宮頸癌的危險因子。

他們研究了416位婦女的飲食習慣，發現飲食中含有大量深綠色和黃色蔬菜者，其罹患子宮頸癌的機率減少60%，而多喝果汁者，則危險因子減少70%。飲食中如含有豐富的維生素E者，也同樣有效。

減少脂肪 促進防癌作用

減少飲食中的脂肪，不僅可保護心臟，縮小腰圍，甚至還可防癌，真是有百利而無一害。 →



→ 包括麻省醫學院及紐約聖路客羅斯福醫學中心等機構在內的科學家們，發現減少飲食中的脂肪含量，可以增強體內“自然抗癌細胞”的潛力。

在參加實驗的男性中，研究人員發現他們的“自然抗癌細胞”潛力的增強，與減少脂肪的百分點成正比，尤其是那些脂肪攝取量已超過總熱量的25%的，在開始減量時效果尤其顯著。

人體的免疫系統具有抑制腫瘤發生的功能，學者們早期從動物和試管的研究中，即發現攝取太多脂肪可能減緩人

體的抗癌功能。因此，研究人員說，這次的人體實驗結果，使減少脂肪防止癌症的說法，有了進一步的認識。

葱蒜可防胃癌

由中國大陸所作的一項初步研究，發現葱蒜類確有防癌功效。

這項研究由“美國國家癌症協會”贊助，在中國大陸胃癌死亡率很高的地區，共調查了564位胃癌病人，和1131位其他同年齡、同性別的居民。

結果是：吃大量葱、蒜、洋葱的人，罹患胃癌的危險因子，有顯著減少現象。確實的統計是，他們得胃癌的機率要比很少吃葱蒜的人，少了50%~40%。

貝他胡蘿蔔素有抑制 口腔癌症前期功能

在阿利桑那州有一項研究指出，貝他胡蘿蔔素有抑制口腔黏膜白斑病的效能，這是可能轉變為口腔癌的病灶，通常由長期咀嚼烟草所引起的，有時也可能出現在吸烟者身上。


在實驗中，25位病人每天接受30毫克的貝他胡蘿蔔素治療（等於每天吃3~6根胡蘿蔔），6個月以後，其中18人的患部的範圍縮小了50%以上（有4人完全減輕了）。如果不予治療，一般頂多只有10%的病人會有這樣好的進展。

雖然病人在服用此劑量的貝他胡蘿蔔素一年後，皮膚開始變黃有點美中不足，但其對治療“口腔癌症前期”的效果必將被肯定。至於富含貝他胡蘿蔔素的食物，則以黃色、桔色的蔬菜、水果最多。

多吃高纖維食物防腸癌

據若干統計研究發現，經常食用高纖維食物者，比纖維食物吃的少的人，不容易發生結腸癌。

那麼那一型的纖維質最有效呢？專家們的答覆是不溶性纖維質，如蔬菜的莖、洋芋和水果的皮和米糠、麥麩，都



喝牛奶不會腹瀉 教你5種絕招

• 來隆祚 •

如果喝牛奶後會產生脹氣、腹瀉等現象，就很難攝取到足夠的鈣質。

這是什麼原因？

原來，牛奶中含有乳糖，必需由乳糖酶將其分解成半乳糖和葡萄糖，這種乳糖酶來自小腸壁上皮細胞的絨毛裡。嬰兒出生後，即具有消化乳糖的能力，但若有一段時間來喝牛奶，乳糖酶的活性就會降低，甚至消失，此時如攝入大量乳製品，沒有被吸收的乳糖便會促進腸道蠕動，帶著水份到小腸下部或大腸，被細菌發酵產生乳酸及二氧化碳，以致引起腹痛、腹脹、腹瀉等現象，即乳糖不耐症。

下面介紹的方法有助於改善乳糖不耐症，凡有此苦惱者不妨一試。

(1)以奶類製品與正餐搭配食用。因為乳糖和其他食物混合在一起時，會比較容易消化。

(2)每次用餐時飲用少量牛奶，以代替一次喝一大杯，乳糖可能得到分解。

(3)以可可粉加入牛奶中。研究人員發現可可粉可以幫助牛奶消化，但原因不明。

(4)改飲酸乳酪，因其部份乳糖已經分解。

(5)嘗試添加乳糖酶片或滴劑或飲用加了乳糖酶的牛奶。

資料來源：National Dairy Council ■

你需要多少含鈣食物 · 來隆祚 ·

每天飲用一杯牛奶，尚不能滿足我們鈣質之需求，為達到建議量之標準，人人皆需食用多種富含鈣質的食物。如欲獲得1000毫克的鈣質，應包含多少食物？他們是：3 1/3杯牛奶（每杯240cc），或22條帶骨沙丁魚，或24杯花椰菜。這麼大的量，當然不能在一天內吃完，但是不要氣餒，下列食物都是鈣質的最佳來源，只要選擇數項納入每日菜單，即可達到建議量。例如隔日選食其中5項畫有箭頭（▲）的食物，你就可以獲得1000毫克以上的鈣質了。

年 齡	鈣 質 (毫克)	
	男	女
0月~	400	
3月~	400	
6月~	500	
9月~	500	
1歲~	500	
4歲~	500	500
7歲~	600	600
10歲~	700	700
13歲~	800	700
16歲~	800	700
20歲~	600	600
35歲~	600	600
55歲~	600	600
70歲~	600	600
懷孕	前期	+200
	後期	+500
哺 乳 期	+500	

資料來源：行政院衛生署
每日營養素建議攝取量

食 物	份 量	鈣(毫克)
奶製品		
農家乾酪 (Cottage, 低脂肪)	1/2杯	69
義大利乾酪 (Mozzarella, 脫脂奶)	1兩	183
酪漿乾酪 (Ricotta, 脫脂奶)	1/2杯	335
瑞士硬乾酪 (Swiss)	1兩	272
脫脂奶	1杯	302
▲酸乳酪 (Yogurt, 低脂, 原味)	1杯	415
豆 類		
▲扁 豆 (熟的)	1杯	50
黃 豆 (熟的)	1杯	131
豆 腐 (120公克/塊)	1塊	154
核果及種子		
巴西胡桃	1兩	50
▲開心果	1兩	38
芝 蔴	1兩	281
海產品		
烤鱸魚 (黑的)	3兩	72
鯖 魚 (罐裝)	3兩	205
▲沙 丁 (油漬, 罐裝)	3兩 (7條)	322
蔬菜類		
▲花椰菜 (水燙)	1杯	178
甘藍菜 (包心菜)	1杯	179

資料來源：Prevention, February 1990
1兩=30公克 1杯=240cc

是良好的來源。

不溶性纖維質不能被身體消化吸收，因此暗藏保護玄機。大量的不溶性纖維在腸道內可形成較大的實體，幫助腸蠕動，可加速糞便通過結腸，排出體外。

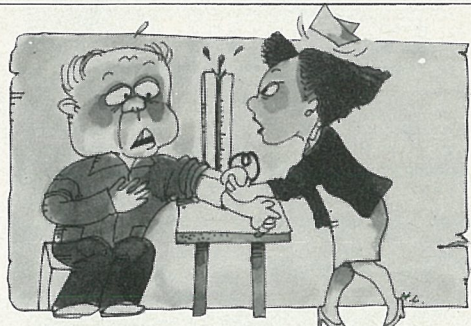
研究人員認為，糞便停留在腸內的

時間增長，會有較多的機會讓細菌產生有毒物質，以致造成致癌原。而這些含有高纖維的蔬菜、水果和全穀類，也可能含有特別的抗癌效果，所以，抑制了腸癌的發生。

資料來源：Prevention March 1990 ■

最新出版

精緻小品 · 健康長壽 · 專家執筆 · 選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- 〈1〉正視文明病——高血壓 · 膽固醇 · 食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病 · 老年飲食等 5 篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等 4 篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病 · 痛風 · 淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社 台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0