

## 營養保健顧問

李寧遠  
國立體育學院  
運動科學研究所教授

李蘭  
台灣大學公共衛生系  
所副教授

李蕙蓉  
國泰綜合醫院  
營養組組長

洪建德  
陽明醫院  
新陳代謝科主任

黃伯超  
台大醫學院教授

張珏  
台大醫學院公共衛生  
研究所副教授

董大成  
台大醫學院名譽教授

蔡敬民  
輔仁大學食品營養  
研究所教授

鄭福田  
台大環工所  
教授兼所長

賴金鑫  
台大醫學院  
復健系主任

謝明哲  
台北醫學院教授  
兼保健營養系主任

## 家庭園藝顧問

王才義  
中興大學園藝系  
副教授

李晔  
台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

顧	問
專	訪

採訪／張慶貞

# 自然養生 專訪

## 本刊營養保健顧問 董大成教授



董大成教授 近年潛心研究“雞母珠毒蛋白”(林嵩展／攝)



**董**大成教授依然健談而睿智。談到養生之道，董教授深信“自然”是一切之源。植物、動物，乃至於人類，都是自然界的一部分，人類更需順其自然以維持健康。例如一些動物取食植物後，人類食用動物的肉的同時，也攝取人體維持生命所需的營養成分。

## 自然的食物·珍惜它

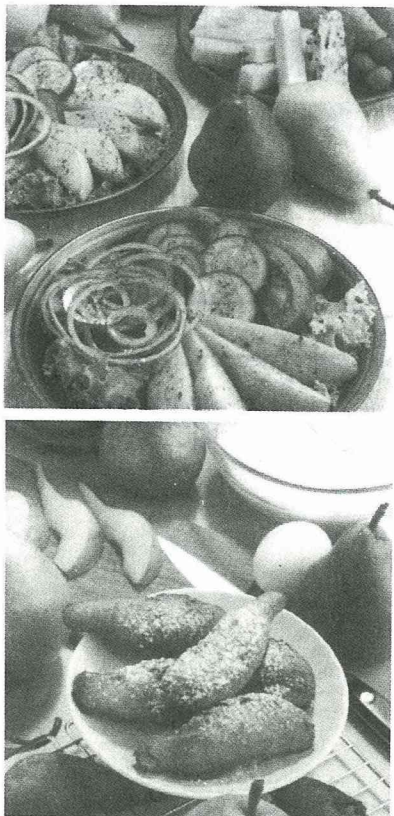
董教授以鋅元素為例，說明鋅、人體與食物的關係。鋅在人體內含量十分微少，但其重要性却非同小可，它提供人體合成超過80種酵素的材料，使生理活動能順利進行。鋅缺乏時，最顯著的現象是第二性徵發育不全。

雖然台灣發生鋅缺乏症的個案很少，但是不吃漁畜產品的素食者，如果攝食不當，主食僅僅食用精白米或白麵粉食品，則導致鋅缺乏並非不可能。因為全穀粒的米糠、麥麩中，也有鋅的營養，可是一經精白加工後，鋅成分已蕩然無存。

偏食與經常食用加工精緻的美食，違反自然法則的飲食習慣，都對健康不利，不可輕忽。不過，董教授也強調攝取食物，色、香、味也不可忽略。除了營養需求外，心理上獲得滿足的要素也很重要，而且這樣的飲食生活才能恒久且健康。

至於維他命丸是否值得攝食的問題，董教授說，維他命本來就存在於大自然的食物中，它是一種食品，不必視它為藥物。如果有其必要，雖然是人工合成的也不必太排斥它。

## 自然的療法·尊重它



常見生存在自然環境中的野生動物，牠們的食物也取自自然。當生態環境發生危機時，或當牠們的身體遭遇傷害時，憑著動物本能，牠們會自然地去攝食有療效的食物，也許其中就含有藥性物質，可以恢復健康。且動物在生長期中維持一定的壽命，即使生病了，也會設法維生，渡過危險期，在在證明自然法則之下，萬物皆能生存、生長。

而像受傷自癒的現象，更不能否認自然的奧秘。以免疫學的觀點言之，當身體有了外傷，有時僅以紗布隔絕，避免外界微生物感染傷口，體內荷爾蒙腺或免疫細胞在受刺激後，自行生成化學物質，促使組織產生新的細胞，即可將外傷癒合。

又生病時，是組織細胞受損害，發生了病理變化，而無法執行正常的機能，此時，最重要的是排除身體所受的外在

壓力，並給予充分的營養，人體自然治癒的能力就會展現功能，逐漸地恢復健康。

董教授解釋這種自癒的原理時，十分地專注，他說，抗生素的作用是殺死感染的細菌，免得“傷口”繼續惡化，真正要恢復健康仍須靠人體的自癒能力。

即使中醫強調食補能夠增強身體的抗力，董教授也表示，中醫仍要加強自然療法的研究實驗工作，僅憑經驗來論斷療效並不適宜。

## 自然的環境·重視它

自癒能力要能夠正常進行，享有健康自然的生活環境十分重要，董教授說，我們生存的社會如果沒有污染，例如大家不抽菸，沒有工廠排煙與汽車排氣，人體自癒的能力應可順利完成。但是目前這種要求似乎太奢侈了，不過共同追求品質良好的生存環境，是社會中每一分子應有的共識與努力的目標。

## 後記

董大成教授近年潛心研究抗癌的雞母珠毒蛋白，以及靈芝多醣體的口服，將可提高抗癌免疫機能，對陣痛的癌症治療及手術放射性治療、化學治療有所幫助。

除此之外，董教授最推崇的“天然飲食保健”，也在本期專題報導中有十分詳盡的解析，讀者千萬別錯過，“回歸天然飲食”一文讀罷，相信更能體認董教授這種無私的偉大胸襟，他將多年的研究心血與切身經驗全盤地與大家分享，稱他為保健之父，當之無愧。