

久病未必成良醫

個人保健是使人成為與醫師合作良好的病人，而不是所謂的“久病成良醫”。懂得個人保健的病人，便能減少造成醫生的困擾，與醫師配合，使病情早日康復。

治療飲食是為了要治療疾病，所作的飲食設計。治療飲食是為了救命，是生存所必須的治療方式。例如肝硬化結果，造成肝無法把含氮廢物排出，廢物跑到中樞神經，引起腦傳導連串的變化，人變得較昏沈，手會顫抖。所以這種病患，應當減少蛋白質的攝取。

治療飲食是由於疾病缺乏某些營養，而必須加強補充的一種治療方式。例如癌症、腸胃道疾病患者，一直拉肚子，結果大部分營養都不夠，所以要加強補充。

治療飲食是對藥物治療的另外一種選擇或補足。例如糖尿病、高血壓，剛開始時，本來只有食物治療，但因後來有了胰島素，藥物治療就代替了只有食物治療的地位。事實上除了用食物治療這條路外，也可將食物治療當作是一種藥物治療的補充。

治療飲食是為了診斷。例如為了量糞便中的流汁或大便中的特殊成分，為了診斷，就必需要標準的飲食狀態。或是為了測量調整礦物質的荷爾蒙。就要決定標準飲食要含有多少礦物質了。

治療飲食是為了與一些有副作用的藥物配合。例如治療高血壓，由於吃了利尿劑後，鉀離子排出過多，所引起的低血鉀症，需要補充高鉀食物。

又如由於吃了MAO（治療抑鬱症），再吃tyramine就會引起非常嚴重性的高血壓，可能致死。起司中tryramine含量極高，歐美人抑鬱症較高，所以在治療上，治療飲食就得非常謹慎了。

治療飲食對於正常人而言，是為了預防疾病，增進健康。限制熱量、脂肪、鹽量，增加纖維素，就是預防“文明病”的治療飲食。

限制什麼

限制能量者，比如肥胖飲食、糖尿病、孕婦、

正常健康人的飲食。有限制蛋白質，例如肝病變，腎病變的飲食。有限制（嘌呤）（普林），例如尿酸量高，應減少其量的飲食。有限制脂肪的飲食，還有限制糖、鹽的飲食。

限制的程度，標準為何？一定要具體的表示出來。以重量，容量或濃度為單位，要有確實的數據表示。例如台灣地區一般人鹽量攝取稍高約15公克，而有些太平洋島上幾乎只有1.2g左右。日本東北為25~30g左右的鹽巴量，日本南方的鹽巴量則10幾克左右，因此高血壓流行率就有差別。

治療飲食要吃多久，時期多長，有時並不是吃一輩子同樣的治療飲食。要考慮是否因為吃了這種食物，其他營養素就會相對的缺乏。須採何種補救措施等。例如調整熱量，會影響許多營養素的攝取量，400kcal的飲食，鈣質、鐵質會相對缺乏。

注意個人條件

個人喜好：這是很難做到的，因為有營養及價錢的限制，且烹調方式也未必合個人的口味，所以容易引起不滿。

去除過敏食物及個人無法容忍的食物：例如喝了4個月牛奶直拉肚子的人，就不宜喝牛奶，因為不僅鈣沒吸收，其他營養也失去許多。乳糖失耐症，無法消化代謝乳糖，所以不宜喝牛奶或食用奶製品食物。

由於宗教的理由：例如回教的人不能吃豬肉。

素食者的限制：東方人吃素，有基於宗教的理由，及本身採行素食者。傳統素者是所有動物性食物均不吃，還包括蔥、蒜、韭黃等在內。另一種素食者則能奶類製品。安息日教會吃素的方式，是可以吃魚，不能吃肉。◆