

# 健康 預防重於治療

## 自己才是24小時的健康守門人

在人類的设计上，當食物消化吸收後，血液中流到腦子的營養素慢慢減少了，腦細胞的神經傳導馬上會發出訊號，鼓勵遠在他方的消化道開始另一個節奏，只要人類眼簾映入任何食物，消化道上分泌胃液，準備進食，肚子也咕咕叫了起來。

所以，人體工學設計是防止人類飢餓而生病死亡，相反地吃飽了，腦細胞也會傳導一些物質，告訴消化道適可而止，問題是這個煞車的訊息比較不強，所以人類有發胖的傾向強於消瘦饑餓的傾向。食為天性 細說健康

國人判斷事物有二分法的現象，常見大人看電影也在分好、壞人。事實上，天下事沒有二分法的居多，人類健康與生病就是一例（見表一），在健康的一方是強壯，任何人都沒有百分之百的每一個部位都健康，相對地，生病也是部位的，當大部分的部位都失去大部分機能時，那人就接近死亡了。所以健康應是人類追求的主要目的。

### 觀念錯誤導致營養偏差

常聽到這個東西很營養，營養到底是什麼，從定義而言，就是生物體為生存而攝取外物的機能。營養是非常抽象的，在民間常是神話大於科學的，現代的營養學萌發於100多年前，開花結果也是近50年的事，許多人常把熱量高或是「補」的東西，當成很有『營養』，這個偏差的觀念導致目前台灣營養狀況偏差的其中一個原因。

任何一種食物都只能提供一部分人類所需的營養，所以才需要吃各種食物來達到目的。牛肉富含脂肪與蛋白質，維生素B<sub>12</sub>、鐵質，但缺乏鈣、其他水溶性維生素；米飯富含醣、纖維、鋅、少量維生素及蛋白質，而青菜則提供大量纖維、維生素、礦物質。

### 營養學是醫學的一支

長久以來，醫學院缺乏營養的課程，營養系也缺乏臨床醫師的師資，事實上兩者是一體的。以公共衛生而言，預防醫學的手段常是營養學的方法，因此民衆非常需要一個整合的醫學營養學。

食品營養學是一個到最近為止營養學的主流，由於這個世紀生物化學、農業化學的進步，造成食品科技的進步，人們的注意力灌入各種新營養素的發現，接著又利用人工的方法大量製造這些高劑量的「營養品」，所以整個市場導向是食品。

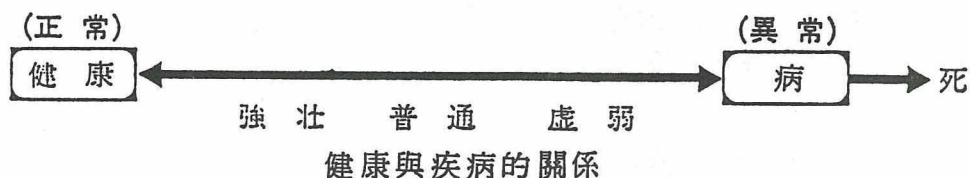
### 先進國家文明病的殷鑑

近代比較有完整記錄的是德國，自19世紀工業革命之前到1965年經濟復甦之後，食物消耗量之改變，很明顯地，肉類之食用量增加許多，而麵包之食用量卻下降了。現代化後的日本更有完整的健康動向記錄，在近40年來也是動物性食品攝食上升，植物性食品的米飯下降。結果造成脂肪攝取高達3倍。雖然總蛋白質沒有大改變，但碳水化合物下降了近大半。死亡原因也跟著改變了。

### 預防重於治療

人比動物強的地方是可以從歷史學習，因此以人體健康為依歸的營養學，或許是一個解決目前問題的方法。傳統上醫師守株待兔，病人視進醫院為畏途，這都不是解決目前勞保虧空，病人滿床的方法。

在人們還未得病之前，就應該預防，這時醫師成了民衆健康的指導專家，是衛生教育的老師，我在幾年來打破醫院圍牆，進入社區調查、防治，帶病人從生活中學習，就是這個道理，希望塑造另一個嶄新的本土醫療文化。



# 富裕社會過猶不及 營養不良

攝取食物要講究品質，千萬別儘吃垃圾食物，它會使你應予補充的鐵、鈣、礦物質、纖維素等的營養素不足，且會因過多的卡路里而導致肥胖。

文明社會也有營養不良的問題，在榮總曾診斷一個長不高的小孩，有熱量和蛋白質不足症，主要原因是偏食造成的，對生活在富裕社會的現代人來說，不啻是一大警惕，現分別將這些可能造成營養不良的原因及改善方法敘述如下：

## 維生素D為何缺乏？

通常維生素D的來源是魚肝油、魚油、（沙丁魚、紅鮭魚）、乳瑪琳、雞蛋、嬰兒牛奶等。一般維生素D會缺乏的例子實在太少了。可是，在德國有一土耳其婦女58歲，發現骨質有軟化的現象，經抽血證實維生素D缺乏。

在台灣的人們，多多少少都會曬到太陽，此種現象比較少，在北方，如西伯利亞、黑龍江以北及靠近北極圈附近的居民，太陽照得很少，就有可能發生此病症，而且有些國家不吃內臟不吃魚，這樣的話，他們維生素D缺乏就很嚴重。

## 鐵很不容易獲得

在吃牛肉的地方，鐵缺乏就比較少，“吃血補血”這句話是對的，（其他如“吃腳補腳”“吃鞭補鞭”是完全錯誤的）。人體內含鐵最多的地方是在骨髓和血液，1cc血液中含0.5mg鐵，女性若每月固定流失100cc的血，則每月要多攝食50mg的鐵（鐵每日推薦量為15mg），所以女性缺鐵的情況比男

性嚴重。

男性也有些人會缺鐵，如痔瘡患者，如果每月都流失2cc的血，則1個月就流失60cc的血，幾乎和女性一樣，所以男性若沒事的話，一般來說比較不會缺血。

另外在台灣，鐵的來源是一些蔬菜，及動物的內臟，動物內臟主要是指豬肝。

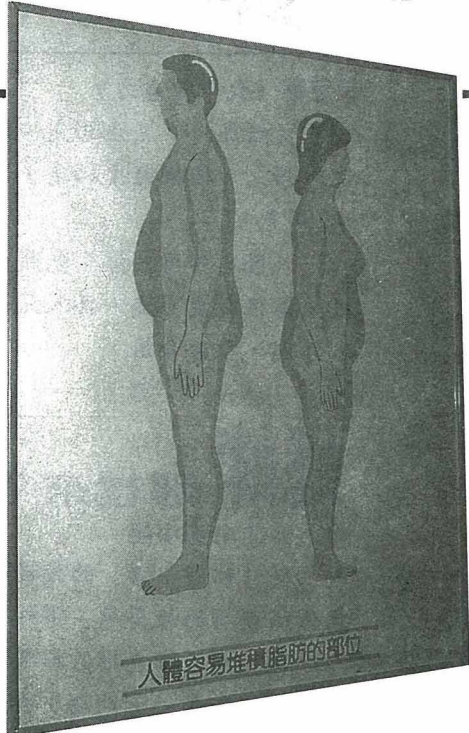
我們又該如何預防貧血呢？一般來說女性比男性須多2倍的血，所以女性就必須吃較多含鐵的食物，即多吃肝臟、肉、魚。

對於減肥的病人特別容易貧血，因為鐵對正常人就不易攝取足量，這時若再限制熱量就很容易使鐵缺乏了，所以減肥的病人要避免缺鐵是很不可能的，而吃鐵較少會增加鐵的吸收率。

在大不列顛為了預防貧血，就在他們的穀物中添加鐵。鐵不管是在貧窮或富裕的社會，都不可疏忽，因為鐵是很不易獲得的營養素。

通常在捐血時都會先驗他的血紅素，但是這時若他的儲存鐵不足時是驗不出來的，因此通常都不鼓勵女性捐血，若已到血紅素缺乏時，更不能捐血，問題是驗出血紅素正常時，並不知是否有儲存鐵的缺乏。

所以有可能捐血者其儲存鐵已缺乏，經過捐血後就易呈現出貧血。所以捐血必須隔一段時間。捐血後最易缺乏的仍是鐵質，其他蛋白質，吃了牛奶、蛋、肉就足夠，但是鐵就不易求得了。



### 中國人容易缺鈣

鈣是中國人非常容易缺乏的元素，它是身體裏面的第五大元素，也是體內最明顯的礦物質。台灣的推薦鈣是600mg，美國是800mg。鈣質的攝取量低，長得比較不好，也比較容易得到骨質疏鬆症。

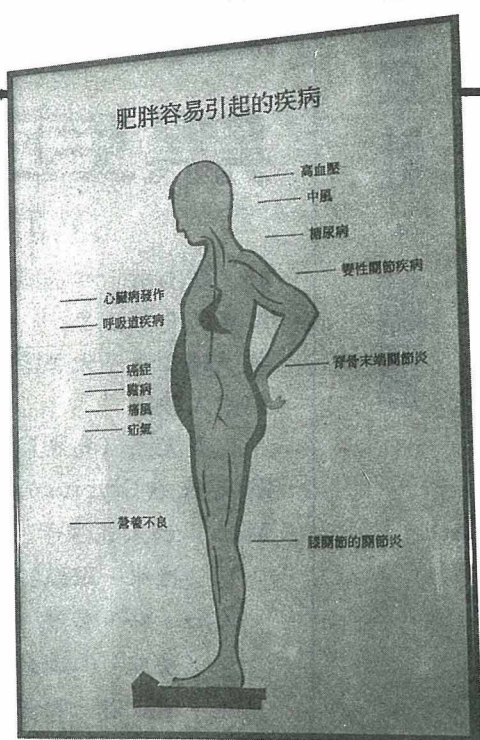
另外還有其他飲食上的問題，類固醇的濫用亦是，均會使鈣質流失；其他疾病，如甲狀腺高能症、副腎腺皮脂亢進、糖尿病等都會使得骨質疏鬆症較易發生。

另外生活習慣、種族、體重（體重愈重的人，骨頭愈不易鬆散）、黑種人他們的骨骼硬，密度大，比較不容易得到骨質疏鬆症。北方人的體型，與南方人的體型不同；國家不同，生活習慣亦不同，這些都是考慮的因素。

### 纖維素取自蔬果

工商社會由於競爭的激烈，時間的緊迫，吃飯不是大餐痛飲，就是隨便一下，這時就可能減少了蔬菜水果的攝食量，纖維就不夠了。直到1974年以後，科學家才注重纖維素問題，以前不把它當做一種營養素，而不做推薦量，現在漸漸受到注重。

另外長期纖維不夠，會引起葡萄糖耐量低下，增加大腸癌、胰臟癌。可是目前台灣流行的纖維飲料並不是真的纖維，那是一種聚合的碳水化合物，並不具有天然纖維的效果。但即使真的纖維加進飲料，那麼現代人是自找末路，自然界的美食不吃，吃各種「成份」的飲料，我們不成了太空人。◆



## 飽足時代 十大死因

民國78年國人十大死亡原因：

1. 惡性腫瘤 ++
2. 腦血管疾病 +++
3. 意外災害 (含自殺) ±
4. 心臟疾病 +++
5. 糖尿病 ++++
6. 慢性肝病及肝硬化 +
7. 高血壓 +++
8. 肺炎 ±
9. 肺氣腫、氣喘及支氣管炎 ±
10. 腎炎、腎徵候群及腎變性病 ±

上列“+”號表示此項疾病與營養之間的關係程度，可明顯見到傳染性疾病日漸減少，此為營養經過匱乏到飽足的時代所造成的現象，可經由營養及公共衛生的手段使其回復過來。

民國39年的死亡原因多為傳染病，如肺炎，肺結核感染，很容易造成死亡，現今則無此現象。表示營養變好，公共衛生的預防疾病工作改進，衛生觀念有所改善。

但另一方面，營養飽足的迅速來臨，營養學的觀念未立，糖尿病、腦血管疾病及高血壓等疾病與營養有關的疾病，就會迅速蔓延開來，於是漸漸取代傳染性疾病，而成為十大死亡原因。◆