

# 關心國人保健兩三事

## 五穀不分與減肥食譜

我們在社區做營養與疾病調查，有太多的民衆不知他吃的是什麼菜，什麼魚，只知是青菜，綠色的葉子，魚則用炸的再加些豆瓣。

在另一方面在我減肥門診當中，常有病人問道怎不給一張減肥菜單？或者在銀行，在商店，熟識的人老是問洪醫師你是減肥專家，我這兒有一張拷貝的減肥食譜，請你提供一些意見。

在國人心中，減肥食譜的重要性，可以體會，這與上段所述的五穀不分實在有相同的含意。人們懶得去了解食物的營養與肥胖的基本知識，只求有何快速到達目的之捷徑，這大概是目前國內的風氣吧！

食物可能成為藥物來治病的不多，因為它的濃度太低了。現

代科學就把它抽取出來，再應用化學、物理的方法純化，定量，作成成品，這就是藥物。國人常說醫食同源是這個因素吧！

事實上很多都是營養不良的疾病，也就是因為少吃了某一些食物，導致某些成分攝取不足，而身體又無法合成這個成分。在這個世紀，由於醫學的進步，了解了以前很多疾病的起因是營養素不足，最有名的例子就是腳氣病。

19世紀以前，人們吃的食物缺乏維生素B<sub>1</sub>，以致醣類代謝發生障礙，引起下肢水腫，稱為腳氣，這時的肝腎、心臟衰竭的病人不多，所以當人們發現B<sub>1</sub>的作用時，經過公共衛生的方法，人們吃了足夠B<sub>1</sub>，或開立高單位B<sub>1</sub>處方後，腳水腫消失了，因為維生素B<sub>1</sub>回復了人們醣類代謝的功能。就這樣我們了解

許多疾病是可以從攝取食物來預防的，那就是均衡的營養。

## 察秋毫之末不見輿薪

孟子梁惠王篇對於一個國君能看到秋天綿羊在剪掉一年的羊毛之後所長出來的幼毛，卻看不到大塊的木頭，曾有一段故事。這次醫療中心的護士在一位病人走後，不禁嘆息，也有當年孟子的心情。

這位糖尿病人患病已近10年了，斷續治療，常尋求一些「能治本」的醫療，可是在失敗後，又回到醫院吃這些「經濟實惠」的藥！經過這麼多次「慘痛教訓」之後，病人的眼睛、腎臟都漸漸感到一年不如一年了。這次他又聽了健康食品商人的美言，又買了好幾千塊1個月份的「健康食品」。

得為前五條之措施。

第五十七條 企業經營者拒絕、規避或阻撓主管機關依第三十三條或第三十八條規定所為之調查者，處新臺幣三萬元以上三十萬元以下罰鍰。

第五十八條 企業經營者違反主管機關依第十條、第三十六條或第三十八條所為之命令者，處新臺幣六萬元以上一百五十萬元以下罰鍰，並得連續處罰。

第五十九條 企業經營者有第三十七條規定之情形者，主管機關除依該條及第三十六條之規定處置外，並得對其處新臺幣十五萬元以上一百五十萬元以下罰鍰。

## 消費者保護法施行細則

第三十一條 主管機構依本法第三十三條第二項第五款抽樣商品時，其抽樣數量以足供檢驗之用者為

限。

主管機關依本法第三十三條、第三十八條規定，公開調查經過及結果前，應先就調查經過及結果讓企業經營者有說明或申訴之機會。

第三十二條 主管機關依本法第三十六條或第三十八條規定對於企業經營者所為處分，應以書面為之。

第三十三條 依本法第三十六條所為限期改善、回收或銷燬，除其他法令有特別規定外，其期間應由主管機關依個案性質決定之；但最長不得超過六十日。

第三十四條 企業經營者經主管機關依本法第三十六條規定命其就商品或服務限期改善、回收或銷燬者，應將處理過程及結果函報主管機構備查。

# 綠黨的新道德觀與肉食

德國的綠黨，國人所知甚少，除了龍應台有過報導外，許多人有所聞。今天不是談綠黨那些非常「先進」「前衛」的政治理念，而是我在德國與一個親綠黨大學生的談話印象。

綠黨對環境優先關注的程度，可以從德國環保法規，德國河流、工廠的低污染看出端倪。在小鎮上，每一條小河都有魚在游，野鴨戲水，真令人感佩。

綠黨主張返璞歸真，他們不主張殺生，即使吃動物的肉也只能吃畜養的，這個說法使我想起一個非常明確的答案，畜養與野生有很大的差別，人類的雜食性，不易由宗教完全抹滅，而生態又得保育，基於此，到自然生態中去獵殺自然就違反了自然的法則了。

自然界的植物與動物不是人類的食物，不是上帝賜給你的，那是自然界的食物鏈，那是一條條脈脈相連的平衡，當人類以現代化的力量介入，把某種動物減少之後，整個生態就馬上改變，這對於苦難的中國人不容易體會，但對德國人，他們希望在他們的土地上安身立命千萬年的人，這是多麼重要的命脈啊！

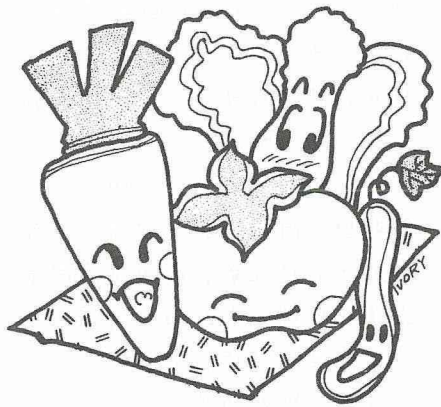
反之人類畜養的動物是人類在已開發的小社區內，自己以勞力畜養繁殖的。除了殺生的原由外，綠黨的眼光，到底相當務實，在沒有更完善的哲學想法出現

之前，說不定這種精神可以進入各國的野生動物保護法。

國人過去以吃野生動物為豪，古時候的皇帝，天上飛的，地上爬的，甚至於棺材裏長的都吃，請問他們是否比較健康長壽。

當然最高級的修養境界是素食，人類雜食多年，盲腸退化萎縮，已漸失草食的特色。但是人類的基本生理及生化結構，還是不太適合吃太多肉食的。

在每天的診察中，我常看到高尿酸、高膽固醇的病人，一問之下，他們多數吃相當多的肉，既然人類的人體工學設計是偏素食，假如不認份，還是一味吃大肉，結果福份吃完，心肌梗塞一發作，二分鐘內魂歸西天。



## 返璞歸真的飲食最健康

我個人不反對吃「健康食品」，但是他買的健康食品實在太貴了。我自己每天吃的自然、均衡，這種返璞歸真的飲食，應是「健康食品」了。

病人吃健康食品，對糖尿病

的影響不會很大，有如秋天的羊毛，可是治療血糖毛病，有如須要大塊木頭才有效，這就是現代的口服藥與胰島素。

## 醫生需要病人伯樂識馬

在醫師的智慧調配之下，這些病人可以減少劑量，可以暫時不用藥物幾年，這根本不僅在於醫師的工夫，也還得靠病人的「伯樂識馬」，伯樂了解醫師的智慧，自己學會技巧，終身受益，延年益壽。

不過護士小姐她認為醫師不會說出像商人那樣的話，尤其有智慧有醫德的醫師，通常他會說，「根據世界各地的臨床統計，這個方法有幾分之幾的成功率，而個人的成功率在這個之上或之下」。不會吹噓的醫師才是好醫師，但病人常常卻需要「善意謊言」，於是會編「善意謊言」的郎中就因此能夠賺錢。

其實影響這位病人的存活及生活品質的現代醫療，他一直忽視，每次都是到了存亡關頭，才又回來，對個人言是不幸，對社會而言，卻是無知的，他看病，在全民健保之後，我們大家付錢。護士小姐非常感慨地說。

我們期待有個公平正義的社會福利制度，但是傳統老王賣瓜，自賣自誇式的醫師與治療，如何通過現代統計科學的求證，是我們公共衛生學者的課題與公共衛生行政者的良知良能了。◆