

血栓症與腦中風的飲食療法

台灣過去幾乎看不到血栓症。

但自從台經濟繁榮以後，由吃米飯、蔬菜、水果的飲食。


變成吃大魚大肉、麵包奶油漢堡的西式飲食。

而且由於每日所吃的都是加工食品。

因此造成血栓症急速增加，

成爲成人病或慢性的主因，

而且患者的數目大量增加，年齡有下降的趨勢。

 血栓簡而言之，即血液在血管中凝固，杜塞了血液之流動就稱爲血栓症。血栓症因血栓引起血管狹窄或閉塞導致心臟、腦、肺、腎臟等內臟器官成虛性病變，造成這些器官的機能障礙。而引起重大疾病的心栓常隨著腎炎、肺炎、肝硬化、癌症、糖尿病等疾病，隨著伴生之病變，爲血管內凝固特殊病變症後群而受注目。

血液凝固爲身體生理機能最重要的反應。當身體受傷流血時，血管馬上收縮，接著紅血球、血小板及血纖維蛋白，使血液凝固而形成血栓止血，止血後血栓即被溶解而不會阻塞血管。

但血管內皮的剝落，血流變慢或停止，血液成份變化，都會形成血栓。

一般細菌產生內毒素爲誘發血栓的主要原因，而細菌內毒素主要由有害細菌所產生。故身體健康時，有益的細菌比較多，但

當緊張，罹患慢性病（肝硬化、糖尿病、關節炎等）時，有害細菌就大量繁殖，由腸內放出內毒素，而進入肝臟。但罹患慢性病，由於處理內毒素的機能減弱，內毒素流至全身各血管而誘發血栓症。

血栓症中醫稱爲瘀血，血管呈青紫，在腹壁、胸壁、頸項、四肢以及舌下有青筋暴露，都是瘀血症。瘀血症大部份都會疼。中醫認爲氣虛或氣不通而瘀血。常食下列食物可預防血栓症。

桃

桃爲薔薇科植物的成熟果實。性溫、味甘酸。桃每百克含蛋白質0.8克、脂肪0.1克、糖7克。另含鈣、磷、鐵等礦物質及胡蘿蔔、維生素B₁、B₂、C、B₃（菸鹼酸）及有機酸及揮發油等。有補心、活血、生津滌熱的功效，適用於煩渴、血瘀、大便不暢、小便不利、腹滿等症。每日午

、晚飯食用1個。

蒜

蒜爲百合科植物大蒜的鱗莖。氣溫、味辛。每百克含蛋白質4.4克、脂肪0.2克、糖23克及纖維，另含鈣、磷、鐵等礦物質、維生素B₁、大蒜素及大蒜辣素等成份。有暖脾胃、除風、殺蟲的功效，爲治痢疾的好食物。1969年自英國發現能溶解血栓的作用後，常用作預防各種血栓症及作爲治療血栓症的補助食品。

高麗人參

人參爲五茄科人參的乾燥根。氣溫味甘。人參有效成份爲人參糖苷。人參可防止因內毒素及凝血素所引起之血小板凝集而形成血栓。又人參之尿激酵素（urokinase）活性很高，可溶解血栓，而能改善末稍循環障礙，即可防止腦梗塞，心肌梗塞。或