

區一家養老院，121名老年婦女為對象，一半每天喝10 oz的小紅莓果汁，另一半則喝同味道同顏色，只添加Vit C而無小紅莓的飲料，為期6個月，每月驗尿。

6個月後，Avorn等人發現，喝小紅莓果汁那一組，尿中的細菌數只有控制組的一半（15%對28%），但是並無尿液呈酸性的現象。可能是小紅莓及藍漿果中含有特殊成份，可以使細菌不易附著在尿路的黏膜上，而達消炎的效果。

家庭科或泌尿科醫師，通常用抗生素讓患者服用10天或更長時間，以達殺菌、尿路消毒的作用。但是隔一段時間患者再感染，同樣的抗生素效果就不那麼靈了，有可能產生抗藥性。雖然可供選擇的抗生素有十幾種，有些慢性感染實在傷腦筋。

最普遍的細菌如大腸桿菌 *Escherichia coli* 會分泌兩種叫 adhesins 的成分，藉以粘附在人體尿道細胞上而繁殖。小紅莓果汁中含有抗 adhesins 的成分，即是果糖及一種尚未清楚的高分子成分（特別只發現在小紅莓、藍漿果等越橘屬植物中）。因此，小紅

莓是以阻止細菌附著在細胞壁而達到消除感染的作用，並非改變尿液的酸鹼度或抑制細菌的生長。

美國的健康食品店有賣小紅莓膠囊，是將乾燥的漿果磨成粉再裝入膠囊，6粒膠囊相當於100 cc的小紅莓果汁，好處是容易攜帶，不含過量的糖，而且富含纖維。最近也有濃縮乾燥的小紅莓精，從8,000mg的純汁，濃縮成800mg的膠囊，每天服2-4粒，亦可達到預防尿道感染的效果。 [圖]



■小紅莓蜜餞產品。(林朝宗/攝)

編譯 / 黃嘉

聖嬰年・過敏年

週期性的全球性氣象反常，通常起自聖誕節前後在南美洲地區洋流的改變，所以稱為El Nino（聖嬰）。地球表面有3/4是水面，海洋既廣闊又深邃，佔全球水分的97.2%。下大雨時滿天的烏雲，只含有全地球水分的0.001%，所以洋流的溫度及方向稍有一點點變動，全世界的氣象就大為反常；該冷的時節不冷，該下雨的地方沒有雨，於是農作物歉收，人也容易感冒，尤其是過敏性的流鼻涕與乾咳等症狀，而所謂的「花粉熱」，來得既不是時候，也比往年更厲害。

今年3月23日出版的「時代雜誌」報導，一向寒冷的2月天，卻因為太平洋的反常暖流影響，許多花草樹木紛紛提早開花，於是空氣中花粉滿天飛，人間「阿啾」噴嚏聲處處聞。

過敏症狀可以服用抗組織胺藥物來減輕痛苦，但需要早期服用。因此美國在過敏症季節會發佈空中花粉密度（每立方公尺空氣中的花粉量），供醫生及過敏性體質者參考，提早防治。至於哮喘患者更要注意，須加倍給藥預防，因為過敏會使氣喘加重。

心臟保健【上】

去年美國非文藝類的暢銷書冠軍是由美國心臟學會與美國癌症學會合編的“Living Well, Staying Well”。由於我本身也是心臟病患者，因而仔細閱讀書中有關心臟保健部分，並摘要向國人報告。美國人口約2億6千萬，由於循環系統（心臟及血管）而死亡者一年有60萬人。台灣的統計是每十萬人有53人死於心臟病，比美國低，或許是由於飲食及遺傳因素，但是仍然高居十大死因的第4位。

心臟學會從抽煙，飲食及運動三部份來談心臟保健。分別作扼要的介紹：

（一）保心必先戒煙

我自己曾是個有40年煙史的老煙槍。這本書一開始就談戒煙；用了10頁來敘述抽煙的害處，卻用了30頁講如何戒煙，可見戒煙之難。朋友稱讚我說戒就戒，其實我是深刻體會馬克吐溫的名言「戒菸最容易了！」因為他常常戒煙，就是戒不掉。我發現為什麼下午才決心戒菸，到了半夜就爬在地板上找煙頭來吸，都是先將香煙丟掉來強迫自己戒煙，因而引起反彈。後來爲了小孫女要來同住，才真正下決心戒了，我的辦法是在家中桌上、床頭，都擺一包香煙和一個打火機，心中沒有被迫性戒煙的壓力，而是自主性戒煙的驕傲，於是一戒成功。謹以自身經驗獻給有志一同者。

在深深吸入一口香煙後短短的7秒鐘，尼古丁就進入血流中，進到腦部，改變了腦神經的信號。

尼古丁會使人得到短期間的放鬆，實際上會使血管收縮，血壓升高，心跳加快，而使得全身更爲緊迫。

抽香煙時亦吸入一氧化碳。一氧化碳抓住了血紅素使之不能攜帶氧氣。因而人體的反應是產生更多的血紅素來供應氧氣。而過多的血紅素使得血液容易形成血栓。已經有過心臟疾病者，吸入少許一氧化碳就會引起心絞痛。

除了健康以外，還有什麼戒煙的動機





呢，以下是訪問戒煙成功者的答案：

1.省錢。對於中等收入者，每天一包香煙，以目前台灣的價錢來算，一年都在萬元以上。另一方面，衣服以及照相機等的相對價格在逐年下降，還是不抽煙更為實惠。

2.孕婦為了胎兒的健康而戒煙，尤其是在害喜時抽煙更是反胃。孕婦抽煙導致早產，嬰兒體重過輕而且容易發生初生嬰兒猝死。胎兒發育不良又導致嬰孩呼吸困難，低血糖，黃疸及貧血。

3.為了抗議香煙公司的作為憤而戒煙。香煙公司針對青少年及婦女而策劃各種促銷活動，有一半的吸煙族在14歲以前就上癮了，而這兩種族群是最難戒煙的。在美國每年有15萬婦女的死因與香煙有關，香煙對於健康的傷害增加了社會成本。而這些製煙公司只顧賺錢，完全漠視所造成的諸多不幸。

4.為了保護兒童而戒煙。不抽煙的人，被動或被迫地吸收煙霧。如果上班時候有人吸煙，不吸煙者在下班後4小時，血液中仍然含有在辦公室中得到的污染氣體的一半。兒童的呼吸次數比大人快，身體又小，以體重比較，吸收的煙氣比大人多一倍。兒童的組織又比大人幼嫩，更易受害，因而有家長抽煙的兒童，更容易發生感冒、氣喘、支氣管

炎及肺炎，甚至耳炎亦較多。

5.外界環境影響的戒煙，最有力的兩項是辦公室及其他工作場所的戒煙，以及異性朋友的勸戒。

(二)慎選食物

飲食是否適當與體重、血脂肪及血壓有關已經成為共同的認知。整體來說，有一半的心臟病症的發生受飲食習慣所影響。以下分5點說明。

1.選擇低脂肪、低膽固醇的食物

脂肪亦是人體中必須有的成分，其功用是製造一些激素，運送一些油溶性維生素，構成細胞膜，使皮膚柔軟，以及貯存能量。脂肪有許多種，但是人體都能自己製造，不是一定要從食物中取得。尤其在現代較富裕的社會中，食物中都含有大量的油脂。

每一種油脂都是由不同的脂肪酸所組成，而由於脂肪酸中氫原子與碳原子結合的部位，可以分成飽和性、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸。在所有的人類需要的脂肪酸中，只有三種多元不飽和脂肪酸是不能自身製造的，就是亞麻油酸、花生四烯酸及亞油酸（稱為必需的脂肪酸），但是只要從食物（如花生油、玉米油等等）中得到亞油酸，則人體可

以製造2種必要脂肪酸。因此，沒有必要從食物中多攝取油脂，而且多吃油脂有害健康，尤其是對心臟不利。

日本人移民到美國以住在夏威夷及加州的為多。患心臟病的日本人，其機率以住在日本的最低，住在舊金山的又比住在夏威夷的高。住在美國的愛爾蘭後裔亦比在愛爾蘭老家的易得心臟病。顯然是食物的關係，美國餐桌上的脂肪實在太多了，而且吃的又都是飽和性脂肪。

經過人體試驗，已可證實油脂與血液的關聯：飽和性脂肪提高血液中的膽固醇。減少飽和性脂肪的攝取量，或以不飽和脂肪取代等量的飽和性脂肪，血液中的膽固醇含量亦相對的降低，尤其是有害的低密度膽固醇。低密度膽固醇構成的脂蛋白LDLs容易附著在冠狀動脈內壁形成動脈粥樣硬化。飽和脂肪亦能使得血液中的蛋白質形成血塊阻塞血管。前者逐漸阻塞心臟冠狀動脈的血液供應，導致心絞痛以至心肌梗塞，後者立即導致中風。兩者都能致人於死。

油脂的飽和與否有個簡易的鑑別方法：飽和脂肪在常溫下是凝結成塊的，例如豬肉、奶油。單元不飽和油脂在常溫下是液體，在冰箱內是凝結的。橄欖油、菜子油中含有多量的單元不飽和油脂，在常溫下以及在冰箱中都不會凝結，大部份的植物油中至少有一半是多元不飽和脂肪酸，例如大豆油、紅花子油、玉米油等等。

多元不飽和脂肪酸中的2種基本類型，亦是近來作為保健賣點的：一種是Omega-6脂肪酸，在絕大部份的常用植物油中都有，有降低血液中膽固醇，尤其是低密度膽固醇的效用。另一種稱為Omega-3脂肪酸，能降低血液中的三酸甘油酯，以及防止血塊的形成。Omega-3脂肪酸不僅在魚油中有，植物油脂中的菜子油及亞麻油中亦有，核桃中亦不少。每逢食品科學有新發現，保健食品就推出新賣點，至今尚在流行的深海魚油就以Omega-3脂肪酸有益於心臟保健而大做宣傳。日常使用油菜子油 canola 來烹調，每天用1湯匙油（約14公克），

含有多元不飽和脂肪酸約1公克以上，應該多於1天吞一粒深海魚油的Omega-3 300毫克吧，而且便宜多了。

2. 多吃高纖維的食物

說到纖維，大家都有概念，做麻繩的就是黃麻的纖維。甘蔗渣亦是纖維，若問果凍是纖維嗎？相信答對的人就不多了。在生理作用上，纖維有兩類：甘蔗渣是不溶解類的纖維，而果凍是可溶性的食物纖維。食物中的纖維能降低血液中的膽固醇，尤其是有害的LDL。多吃纖維性食物能減肥、排除膽固醇分解後的衍生物如膽酸，因而加速從血液中移定LDL。吃高纖維食物容易吃飽，因而有利於減肥。

（下期續完）

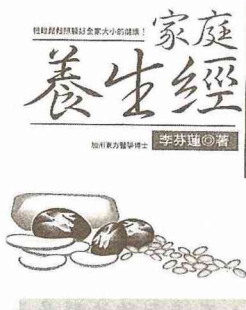
☞

豐年社新書代售

家庭養生經

作者／李芬蓮博士

售價 180 元



中醫養生經

作者／李芬蓮博士

售價 180 元



郵政劃撥 00059300 豐年社
每次郵購另收掛號郵資 60 元