



天然黃體素與合成黃體素的比較

情況	天然黃體素	合成黃體素 (Progestin)
鹽分與水分進入細胞內		○
細胞流失礦物質電解質		○
細胞內水腫		○
憂鬱		○
先天型出生畸形的危險		○
體毛多，頭顱毛髮稀少		○
血小板癆，栓塞危險		○
降低葡萄糖耐受度		○
過敏反應		○
膽汁滯流性黃膽危險		○
青春痘，皮膚出疹		○
保護預防子宮內膜癌	○	○
保護預防乳癌	○	
使性慾正常	○	
較少多毛症，使頭顱毛髮再生	○	
改善脂肪代謝	○	
促進受孕	○	
促進新骨質形成	○(15-40%)	○(0-5%)
改善睡眠品質	○	

(編按：本比較表曾刊於今年9月號《鄉間小路》月刊「認識女性荷爾蒙的真相」一文第55頁，其中有部分錯誤，今特改正如上。)

針對不孕症之建議

使用方法

另外，在李醫師的書籍中還提及關於不孕症之建議使用方法：

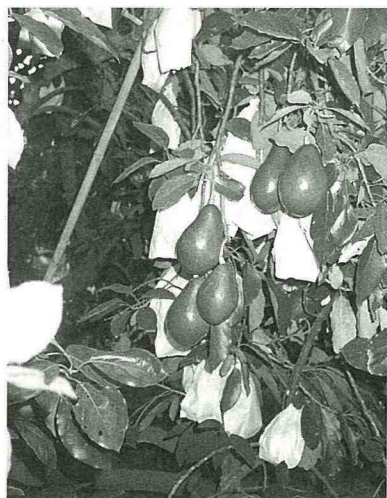
- 前2-4個月：月事來算起第5天開始使用直到第26天停止。

- 準備開始懷孕的那個月：建議測量基礎體溫，確定排卵後再開始持續使用黃體素。

在美國，李醫師成功的

讓許多婦女順利懷孕，甚至許多感恩的媽媽還以李醫師的名字為孩子命名。

其他如有陰道乾澀問題的女性，希望能耐心的利用天然黃體素將荷爾蒙完全調整至平衡，約需使用三個月以上，荷爾蒙平衡後自然能夠解除陰道乾澀的困擾，及陰道乾澀所引起的性交疼痛和陰道尿道經常性的發炎。另外，天然的植物性黃體素乳膏也可在行房時直接塗抹於陰道內輔助使用。 圖



(郭清河攝)

■酪梨原產地為墨西哥，現在台南麻豆所出產之酪梨，品質已屬上品。

營養豐富有

「森林裡的奶油」美譽

酪梨(AVOCADO)素有森林裡的奶油(BUTTER)之美譽，經證實其營養價值是世界上最高的水果。其外表看來似乎無法引發人們的食慾，然而肉質中卻含有相當豐富的蛋白質、脂質、維生素B群等，而且蛋白質中含有多量小孩子成長所必需的必需胺基酸—離胺酸及色胺酸，是一種「內容實在」的水果。在水果中，酪梨是糖質少，脂質媲美肉類的水果，一百公克中脂質含量約占20%，故其熱量高，二分之一個即等於一碗飯之熱量，惟其脂質屬植物性脂質，大部分為不飽和脂肪酸，所以沒有膽固醇之顧慮。而且維生素B群豐富，可增強代謝，加速脂肪之分解，若與維生素C含量多的水果一起食用將更完美。

而且酪梨含有多量防止老化不可缺少的維生素E，所以，對於常保青春，防止臉上出現褐斑，酪梨也有很大之效用。令人意外的是，酪梨也是食物性纖維質相當多之水果，纖維質能刺激腸子之蠕動，對於便秘有預防之效果。

原產地是墨西哥

台灣台南現亦出產

酪梨為楠木科常綠喬木，原產地是墨西哥，現在則是

美國加州產的為多。在台灣尚屬稀奇的水果，很多人尚不知如何食用，我國農業栽培技術進步，現在台南麻豆所出產之酪梨，品質已屬上品，假若能讓消費者更有所認識，研發出更多之食用方式，希望不久之將來能成為更平民化之水果，加上此種果樹高大，具有水土保持之功能，應是一種值得推廣之水果。而酪梨由採收到成熟，尚有一段之時間，有利儲存，外銷國外應是另一個目標。

當酪梨外表開始由綠變黑後，以手輕輕捏捏看，若能感受到些微之彈性，這就是酪梨最佳的食用時機，如果不能掌握恰到好處之食用時機，將無法嚐到酪梨那份獨有之滑嫩微妙之口感。

酪梨的多種食用方法

酪梨的食用方法是在切半的酪梨上澆上檸檬汁及醬油或蜂蜜，以湯匙舀起來吃。日本人則切塊後以海苔包起來，沾芥菜（WASABI）醬

世界第一 營養價值高的水果 ——酪梨

第一次看到酪梨係十年前的事，既不美麗也不柔弱，但其深綠色的外表，健康憨厚的外表，學食品營養的我，本能的反應，此物必有特殊，好奇心的驅使，由了解而認識，由認識而喜愛，由喜愛而享用。食用酪梨時，加上自製之優酪乳，淋上蕃茄汁，此時來上幾片高級蘇打餅乾，紅白黃相間，美不勝收，人間美味。週休二日的早上，悠閒地享受，腦中盤算著紅白黃之營養價值，背著登山袋，一路上充滿精力，真是活力的泉源！



■ 酪梨營養豐富，有「森林裡的奶油」美譽。



油吃，味道類似鮭魚生魚片。

晚餐時刻，將酪梨沾蒜頭醬油食用則是另一種不同的感受，或於中餐簡單地將酪梨直接淋上蕃茄醬作成沙

拉食用。酪梨不同的演出，於不同的舞台，變化可是多彩多姿。

餐後來一杯鮮奶酪梨汁，或來一盤蜂蜜酪梨加刨冰，對於夏天體力衰弱之預

防有特別之效果。朋友更告訴我，食用酪梨時，若能配上蘭姆酒，可真是再好不過之人間享受，而身體裡也能感受到能量之儲存，更能感受到南國傳來之熱情。 翹

健康養生初探

——救命的科學

文／廖郁德 中華養生研究協會理事長



大家都知道「健康」兩個字，但是什麼叫做「健康」？健康的定義為何？則很多人都說不清楚、說不完整、說不具體、說不明白。至於談到如何追求健康？也就是說怎麼做才符合健康的要求？大眾所知道的和實際所作所為實在差太多了，怪不得各大醫院、診所經常人滿為患、車水馬龍，女人生出有問題的小孩愈來愈多，人們實際年齡與身分證年齡差距越來越大，腸病毒、禽流感型感冒等就可將個社會弄得雞飛狗跳。大眾應該正視這類問題，更慎重思考是否我們對健康的認知與所作所為出了問題。

真正的健康應該具備二項要件，第一，環境要健康，第二、生理要健康，第三、心理要健康。有一點類似古人所謂的「性命雙修」，其具體內容為（一）高尚的道德情操，（二）養生飲食為後天之本，（三）氣功與動靜。

首先我們來談，什麼叫環境健康？其實很簡單，以西方人的看法就是陽光、空氣、水要好，也就是這些東西要沒有污染；以中國人的看法則指風水，也就是氣；以現代人的瞭解來說，就是能量場、磁場。至於所謂高尚道德情操，洋人叫博愛，東方人說是慈悲心、惻隱之心等，我想各位從各個宗教的神職人員、法師、上師等處知道得很多，我就不多說了。再來談養生飲食方面，在物理學上有一個很有名的質能互變公式，即 $E=MC^2$ ，E以現代人的觀點來說，就是能量，

而以中國人觀點應該是「氣」才正確，至於m大眾都知道是物質。現代高科技在鑽研人體與食物的關係時，似乎比較專長於物質這一部分（中國哲學稱之為陰），而忽略了氣（陽），即能量。實際上運動、瑜珈、禮佛、問訊、有氣舞蹈、元極舞、法輪功……等等，只一味地強調氣，而忽略了物質。物質當中以飲食對人最重要，飲食則應以中國人的養生術（中醫）的基礎理論陰陽、五行、性味、功能性（陽）等為最高指導原則，另以外國人的成分分析為輔，有關性味與成分分析解說曾於本刊上期中提到。

有關所謂「性、味」，性是指寒、熱、溫、涼、平等五氣，用之糾正人體的陰陽偏盛偏衰，而六味則為酸、苦、甘、辛、鹹、淡。在中醫的理論體系主張六味各有所用，各有所傷，上期曾引用古書的記載說明過。再說氣功，也就是西方人所謂的運動，其傾向於練筋、骨、皮、肌肉，比較注重外在的形體與動作；中國人則比較內斂，主張築基、調身、調息、調心，以求養生保健，進而發功防治疾病。 翹

無患子 (肥豆果)

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳 (透明抽出物)

多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉
02-23322623 0918-561698