

如何吃得 更健康

近10年來，閱讀過500篇有關食品衛生保健方面的試驗報告，已經有一致見解的是維生素及微量元素的功效，例如葉酸的營養功效是已經確定的新知。在基本能源食品要素上的脂肪、碳水化合物以及蛋白質提供的能源分量方面，反而是以「沒有定論」來作為結論。

美國Institute of Medicine IOM（醫藥研究院）最近出版了厚達1000頁的有關食品營養的巨著，其中有關基本能源的三大要素，經過21位小組成員費時3年的結論，只提出了粗略的建議：每日能源得之於：脂肪者佔20%~35%；碳水化合物者佔45%~65%；蛋白質者佔10%~35%。

而在1989年同樣的建議為：脂肪者不得超過30%；碳水化合物者不得少於50%；其餘者來自蛋白質。

相隔25年的兩次建議，最近的這次建議比較謙虛，是學者們體認到真相的不容易確定。就脂肪而言，就包括對健康有益Omega-3-脂肪酸以及不飽和脂肪酸；對健康有害的轉脂肪酸，以及對健康影響情形尚無一致意見的飽和脂肪酸。

IOM的另一研究減肥食譜的小組，常有相差極大的建議，例如全不含碳水化合物，只吃脂肪及蛋白質的Atkins配方，亦曾風行一時。目前大多數專家接受的是低脂肪食譜。至於根據科學試驗的保健守則，例如每天運動1小時，對於許多美國及加拿大人士而言，紐約大學營養系系主任Nestel說：「事實上很難做到。」他又認為肥胖的原因亦不需要做精密研究，根本就是「吃得太多了」。

（取材自 Science, 13 Sept.2002）

「多采多滋」 的蔬果



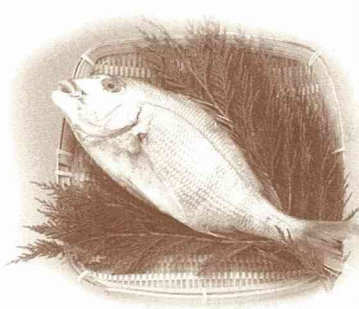
美國人很喜歡採食漿果，在夏季有種杜鵑科的烏飯樹所結的藍漿果blueberry，被醫學人士認為是強力抗氧化劑，且能遏阻老年痴呆症及帕金森病。擔任CNN醫藥顧問的Gupta醫生在11月4日時代雜誌健康版上，鼓吹有色的果蔬，特別推崇藍漿果是夏季每日必吃的保健水果；亦推薦樹上熟的柑桔以及番茄。

另一位營養學家，美國營養協會發言人Althea Zanecosky認為富於色彩的蔬菜水果亦必含有豐富的抗氧化劑，例如超市蔬果部門展示的深綠、深黃、紅橙色的種種農產品。秋天的南瓜與蘋果都含有的類黃酮是最有效的抗氧化劑，能降低心臟疾病的發生以及預防一些腫瘤。

南瓜與橙色的蔬菜水果都含有豐富的維生素A、C、葉酸及類胡蘿蔔素，有助於預防長癌。有些人喜歡出較高價格購買搶

先上市的蔬果或進口貨，以及冷藏起來的水果。其實本地生產且是在盛產期的蔬果，既便宜又是營養成分最高的；尚未完全成熟的水果，以及過熟的，營養含量都較差，所謂過猶不及，都不完美。（取材自Time, 4 Nov.2002）

過敏食物



英國出版的食品資訊Foodinfo，在9月號上有對過敏原食物的焦點報導。過敏的英文名詞是allergy，而食品不適性intolerance與過敏症的差別在於過敏是與免疫系統有關，而intolerance則與免疫反應無關，例如有人喝了牛奶會瀉肚，是intolerance，由於缺少 β -galactosidase半乳糖甘而不能消化牛奶中的乳糖。

食物過敏反應的強度因人而異，有人吃下一粒米大的花生碎片就有反應。嬰兒期常見的過敏食物有牛奶、蛋類、大豆、花生、栗子等乾果及小麥，幸而長大後都不再有症狀。成人常有的過敏原是花生、乾果及魚貝類。

不知道是否中國人對食物過敏較能忍受或者在嬰兒期已被淘汰了，不然在歐洲就常有對許多谷類的麩質過敏的，亦有不少白種人對大豆及其製品過敏，而東方人那有不能吃豆腐的？

歐美常見食物過敏原如下：花生、乾果、芝麻、牛奶、蛋類、魚、貝類、大豆及含麩質的谷類：小麥、大麥、黑麥、燕麥。（取材自Foodinfo, Sept. 2002）

騎腳踏車 亦會 受暗傷

騎腳踏車是很好的運動，室內運動器材中亦有定置式腳踏車，更是近距離交通的無污染工具。只是11月11日的Time周刊健康版提醒長距離騎腳踏車，那坐墊前部狹窄而突出的部份，正好頂住會陰部份（肛門到恥骨）而壓住了通往陰莖的動脈，長久下來，造成這段血管的傷害。美國Boston大學醫學院泌尿科教授Goldstein檢查了Boston腳踏車騎士俱樂部會員的性功能，發現男性騎士中有勃起障礙者之中，有4%來自上述原因。

因此，美國的腳踏車製造廠設計了各種減輕會陰部壓力的坐墊。如要騎較長的路程，最好能時常站起來踩幾分鐘，給會陰部的血管減少壓力，以免受永久性的傷害。（取材自Time, 11 Nov. 2002）

乳房腫瘤的 切除範圍

如果不幸乳房長了惡性腫瘤，是不是要將乳房全部切除（Mastectomy）呢？如果只切除腫瘤及聯結部份（Lumpectomy），會不會容易復發呢？美國最權威的醫學雜誌NEJM認為已有充分的考證可以下結論了。經過20年的追蹤，2500位乳癌手術的結果，顯示只割除腫瘤部份後，再做放射線處理的後效，與將乳房全部切除者並無差別，因此主編認為沒有再研究的必要了。（取材自Time, 11 Nov. 2002）

止痛藥 可能傷肝

美國人的常備藥品櫥是放在浴室內的，其中必有一瓶Tylenol。每逢感冒頭痛，就去倒幾粒出來，用杯子裝一杯自來水沖下去。這種止痛藥的成分是 acetaminophen。在台灣藥店買得到的含有同樣成分的止痛藥有 80種藥片、糖漿等製劑，例如Aceta，Panadol之類。

在11月上旬，美國食物藥品局FDA對這種止痛藥的使用發出嚴重警告，由於去年一年中，可歸咎於隨便抓幾粒Tylenol來止痛而導致急性肝病的有800人，其中有1/3死亡。

古人將藥與毒並稱，過量的藥即是毒，因此還是找醫生處方買藥比較安全。（取材自Science, 11 Oct. 2002）

微波鑽牙器

看起來很舒服的牙醫手術椅，卻是大人小孩都望之生懼的坐椅。怕的是鑽牙，爲了治療蛀牙，要用鑽頭磨掉腐蝕的部份，只是那噪音、振動以及飛塵，有如在嘴中做開路工程。

最近以色列Tel Aviv大學的機械工程師Eliyahu Jerby開發出以微波束集中一點發熱在固體上開洞，用在牙齒手術上，患者既不感到震動，亦沒有聲音，更不需要常常漱口來去掉粉屑。盼望這種牙科用具快點引進來。（取材自Science, 18 Oct. 2002）

美國 10大名校

美國科學資料社ISI，將自然科學及社會科學分爲21個項目，從全美國100所接受聯邦政府補助的公私立大學，在1997至2001的5年中，在21項學術地位佔前10名的項目多寡，依次列表如下：

排名	校名	佔前10名之項目數
1	Harvard 哈佛	15
2	Stanford 史坦佛	11
3	MIT 麻省理工	9
4	UC San Diego 加州大學San Diego校區	9
5	Yale 耶魯	8
6	UC Berkeley 加州大學Berkeley校區	8
7	Columbia 可倫比亞	8
8	Caltech 加州理工	7
9	UC Michigan 密西根大學	7
10	Duke Duke大學	6

台北市有幸，能有兩位哈佛博士來選市長。（取材自Science, 18 Oct. 2002）

新藥一定更好嗎？

Time周刊的醫藥顧問——神經外科醫生Dr. Gupta，每逢患者看到媒體上報導某種新藥上市，便常要求他使用新藥，希望能有更迅速，效果更好的結果時，Gupta醫生說他是保守派，除非老藥不能達成醫療目的，決不試用新藥。美國醫學會誌的一篇報告，亦發表同樣看法。報導引述哈佛醫學院的調查：在以往25年中，經過食物及藥品局（FDA）核准上市的548種新藥中，有20%出現在審查期中未曾紀錄的足以威脅到生命的副作用，其中有16種新藥已下市，而有7種新藥已導致1002起死亡病例。這項研究的主持人——哈佛教授Karen Lasser 解釋，素以把關嚴格著稱的FDA為何未能篩檢出來的主要原因，在於新藥在人體臨床試驗的參試者人數有限，而多為男性成人，而在上市後，一旦用到婦女及兒童身上，就有不少嚴重的副作用顯現出來了。

藥廠研究一種新藥上市，需投資3至4億美元，因此大力對醫院及醫生促銷，或可能因而廣泛使用，使得副作用更易呈現。台灣亦有不少資深醫生，不輕易使用新藥，一旦使用，亦一定注意追蹤其反應。新朋友不及老朋友，藥物亦然。（取材自Time, 27 May 2002）

肥皂洗手有益健康

電視上有個很可愛的小女孩，在母親叫她去吃飯之前，先去洗手，叫「腸病毒」走開。大家注意到這位小可愛有沒有用肥皂？

英國倫敦衛生及熱帶病學院的Valerie Curtis教授及同事指出，全世界兒童的第二大殺手是下痢，統計每4分鐘就有1千個兒童死於痢疾。而預防的方法是常用肥皂洗手。

不但在落後國家沒有常用肥皂洗手，就是在英國，亦不到一半的媽媽在替嬰兒換尿布之後用肥皂洗手，一般人亦只有1/3記得在上洗手間後用肥皂洗手。

不但洗手能使痢疾發生率降低43%，亦防止傷風感冒。美國軍方一項大規模研究，每天洗手5次的軍隊，流鼻涕咳嗽的少了45%。

Dr. Curtis與世界銀行合作，選定非洲的（加納）Ghana及印度一個比較進步的Keralan省，並且邀請3家大肥皂公司參加，推行用肥皂洗手。他們發現加納人常用手拿食物來吃，因此用餐前洗手的肥皂不宜用香味太強的，他們亦比較喜歡液體肥皂，看不出黑皮膚的加納人用肥皂還滿有講究的呢！

（取材自The Economist, July 2002）

【開懷篇】

「你確定我太太可以回家了嗎？
能不能再讓她多住1-2個禮拜？」

