

健康白皮書

文／黃嘉

你真的懂得吃嗎？

在二次大戰中，美國羅斯福總統提出的四大自由中的一項是「免於飢餓的自由」。如今極大多數的人已不再忍受飢餓，卻是不會吃得營養，吃得健康；而且不少人還吃出心臟病來，甚至吃出癌症來。Time周刊以美國食品為主，列出一些少吃為妙的食物，諸如日常飲食中使用太多的加工食品，以及小西點等。

肥胖是吃得不恰當的表徵。不但美國胖子多，亞洲亦有2億6千萬超重人口，而糖尿病患者亦隨胖子增加。不少減肥書籍亦出現在書店中，可惜說法不一致；唯一相同的論點是重視蔬菜水果，尤其是蔬果中的纖維及植物性化學物。

纖維有兩類，通常看到的是粗纖維，例如通常的渣滓，功能是促進腸子蠕動。另一種是食物纖維，溶於水或膠狀，功能是延緩消化時間，產生飽足感。

蔬果中的植物性化學物（phytochemicals），包括許多種與維生素有關的類胡蘿蔔素系列以及異黃酮類，是保持健康的物質，所以要多吃有色蔬果。

大豆及毛豆富含植物性雌激素（女性荷爾蒙），對男人和女人都有益處。其功效有降低血脂含量、減少乳癌、子宮癌及攝護腺癌的發生以及女性更年期不適等。

植物性食物有利保健的另一因素是抗氧化自由基作用，不止蔬果有此功效，大蒜及茶葉都有強力的抗氧化自由基物質，而氧化自由基是導致細胞老化的主因。

動物蛋白質是人類發育的營養來源，至少對發育中的兒童最為有利。要警覺的是，肉類吃得過多可能傷到肝及腎臟；亦不要以為瘦肉不含脂肪，事實上瘦肉含有多量的有害心臟的飽和脂肪。

魚肉及貝類的優點在含有多量的Omega-3脂肪酸，有益心臟保健及降低攝護腺癌的發生率。最近由於大海魚可能聚集海洋生物體內的汞，而要求懷孕及哺乳期的母親，不要吃大型海魚肉。小型海魚如沙丁魚含有毒物質少而養分高，貝類通常比較安全。釣來的魚要看水質，美國環保局甚至建議每周只吃一條釣來的魚。

飲食中脂肪的種類及品質值得重視。脂肪品質主要在不飽和脂肪要多，飽和脂肪要少，一般印象是動物性脂肪以飽和脂肪高而不利心臟保健。現以含飽和性脂肪酸最低的Canola菜籽油（只有6%）開始，依序按含飽和酸比例排列如下：向日葵油9%，玉米油13%，橄欖油14%，大豆油15%。但是植物油中的油椰子油有飽和油酸51%，而所有食用油中，含飽和油酸92%的椰子油則高於所有的動物性脂肪。近來市面上橄欖油成為注重保健者的寵兒，但是其所含飽和性脂肪酸與價廉而普及化的玉米油、大豆油相差只有1%，就不一定非用橄欖油不可了。

植物性食物的營養精華：蛋白質、維生素、礦物質、油質等，都濃縮在種子中。基本食物如小麥、稻米、玉米等等都是種子，只是大部分的營養成分都在麩皮米糠中被分離到牲畜飼料中去了（這就是為什麼豬雞生長迅速而人類要猛吞維他命丸）。在



健康白皮書

看電視時，順手抓些花生、南瓜子等零食亦能增加營養，只是不要亦吃進過多的鹽及糖分。

牛乳及奶製品是蛋白質及鈣的最佳供

應來源，但亦包含多量的飽和脂肪。蛋白質是人體生長所必需，攝食過多對肝、腎可能有害，而且亦使得鈣質流失。有的減肥食譜含有多量蛋白質以促進瘦身，在短期有效，卻造成骨質疏鬆以及心臟受傷。

加州大學Berkeley Wellness Letter的主編Dr. John Swartzberg認為流行的速食文化是不健康的。飲食健康的準則很簡單：就是吃下多少熱能就消耗多少，而且持之以恆。

(取材自Time, 3 Nov. 2003)

喝茶去脂降血糖

美國農業研究所的刊物Agricultural Research在2003年9月號上發表茶葉研究報告，肯定茶對健康的貢獻。美國人對茶並不熟習，文中將茶葉分為紅茶 (black tea)，佔全世界產量75%；綠茶 (green tea) 佔23%及烏龍茶 (oolong)，佔2%。美國以烏龍茶代表半發酵茶。茶葉中有多酚類物質，包括類黃酮，亦就是水果、蔬菜中抗氧化自由基的成分。研究計畫中使用測定人體熱能消耗的Calorimeter測定喝茶或減肥的效果，發現喝茶者的脂肪消耗量大於喝水組12%，證實了中國傳統喝茶去油脂的認知。科學家推定是茶中咖啡因與兒茶素合併，而強化了脂肪的氧化。

農業研究所的化學家J. T. Judd發現喝茶可降低膽固醇含量，因而有助於減少冠狀動脈阻塞症的危險。Judd給予7位男性、8位女性志願供試者每天喝5次紅茶，3星期後測試血脂含量降低6-10%，但不影響高密度膽固醇含量。

喝茶有益降低血糖，人類營養研究所油脂研究室主任E. J. Schaefer對8位成年型糖尿病患者，給予每日喝茶8杯，8週後測試血糖降低了15-20%。

茶葉中95%的多酚物質是類黃酮，是植物中含量最高的；綠茶中含兒茶素最多；紅茶的多酚類成分較複雜，可能由於發酵所致。

至今，已經人體試驗證實的飲茶益處有：去脂減肥、減少冠心病發生及降低血糖等，請國人多多品嚐。



55年老店值得您的信賴
順隆種苗園藝農山產行
桃園造園農藝資材公司
江連秀房地產服務中心

應時農林種子種苗·果菜花木竹草·香辛草類資材
◎中草藥保健書籍◎有機肥
腐餘發酵劑(日本進口)◎精緻農業、高價位經濟新品種
沈香苗木成分分釀(經10多年栽培馴化)
①沈香樹1-5年生苗木◎奇楠香片◎犀角、羊角山型，各種沈香◎專用電氣香爐◎各種香料

連絡處:台北市松山路249-1號 農場:台北市內湖區康樂街249號
電匯:合作金庫銀行永吉分行(006)0969-765-101213
劃撥帳號:11408612 戶名:江嵩邠(行動:0933-726631)
電話:(02)日2762-0945/夜2763-1891
傳真:(02)日2766-3727/夜2762-8477

目錄
備索

辣木·台灣五葉松·神秘果·基隆山野生種山藥·土肉桂
·牛樟·紅豆杉·細枝紅甘蔗·金線蓮·小本山葡萄
·台畜二號牧草·石蓮花·明日葉等中草藥種子種苗乾品

鮮品、各種產品系列 批售供應

◎巨大楊梅(樹梅)◎超甜楊梅◎熱帶楊梅

小苗、中苗、大樹(庭園用樹)廉價大量供應
早生紅殼莖白筍·黃皮白肉火龍果·健康芽菜種子器材
白鳳豆·紅鳳豆·關刀豆·樹豆·白鳳菜

觀賞趣味性品種:巨大西瓜、大中小型南瓜、大香瓜等等
授理採種育苗 製作栽培

維他命 K有益骨質

根據Framingham Heart Study 5年來的研究，認定維生素K有利於強化骨質礦物質密度，若吸收不足，大腿骨及脊椎兩部位的骨質強度（BMD）特低。維他命K的每日需求量女性是90mcg，男性120mcg，可從綠色蔬菜及植物油取得，亦可以多種維生素丸補足。

（取材自Agri. Res. Sept. 2003 Science update）

西瓜皮的 藥效

傳統上認知西瓜能解暑利尿，現在知道西瓜含有重要的氨基酸（Citrulline）瓜氨酸，而且在西瓜皮中特多。瓜氨酸的作用是從血液中分離出來的氮素轉化為尿素，從尿液排出。瓜氨酸與精氨酸（Arginine）合作，有放鬆血管、消除心絞痛，以及刺激免疫系統等多種保健功能。

建議盛產西瓜的台灣，能有生化製藥公司從西瓜皮分離瓜氨酸，製成藥物或保健食品行銷國內外。

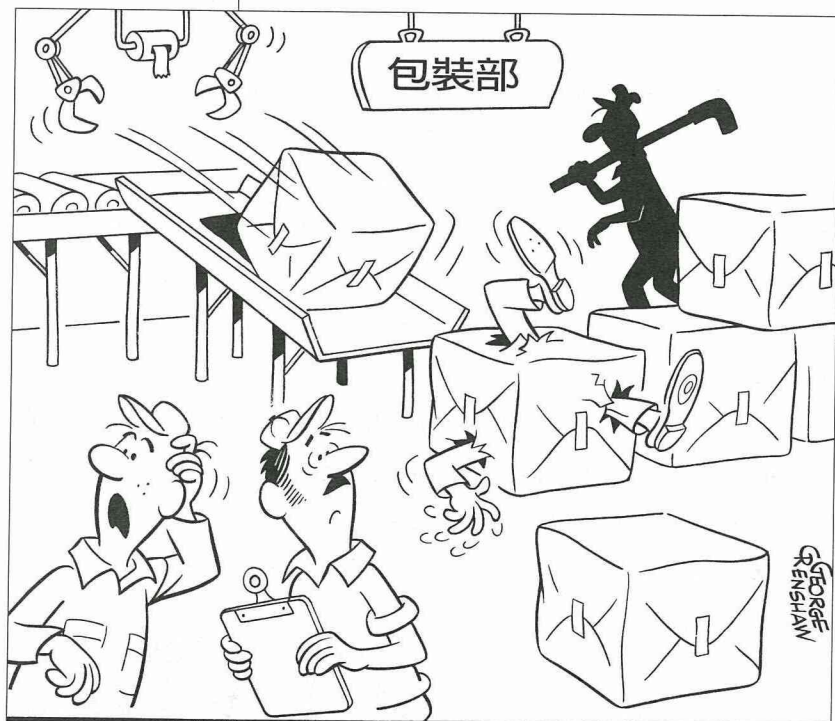
（取材自Agri. Res. Sept. 2003 Science Update）

氣喘、 抗生素與 免疫機制

從1970年以來，在比較講究衛生的已開發國家中，氣喘病患者逐年增加50%。以往有氣喘病者並不多，如今全世界有1億5千萬人是氣喘病人。

美國福特紀念醫院有位傳染病學家Christine Colo Johnson主導氣喘病研究，追蹤448家有1歲兒童的家庭，一直追蹤到兒童7歲，查問項目包括餵母乳期間多久、家庭寵物種類及收集屋內空氣塵埃等等。到7歲時，給予詳盡的健康檢查，包含氣喘情形，特別注意過敏性氣喘。

【開懷篇】



「老張呢？跑去哪裡了？一分鐘前還在呢！」

在參試的兒童中，在最早期的6個月齡內，有半數曾給予口服抗生素。Dr. Johnson發現這些早期服用抗生素的兒童，後來得到氣喘病者比不曾服用抗生素者多了兩倍半。給予抗生素次數愈多者，得氣喘的機率愈高，而且早期服用者日後得到過敏的種類亦愈多；最能引致過敏症的是廣效性的抗生素。

Dr. Johnson於10月初，在維也納的歐洲呼吸病研討會上發表以上的研究報告指出，對早期嬰兒給予抗生素擾亂了嬰兒的免疫系統，因而呈現出過敏及氣喘；而已開發國家的衛生環境及醫藥服務亦影響了免疫力的形成。這項假說，稱為Hygiene Hypothesis，亦就是民間古來就說

的：不乾不淨的，吃了不生病。小孩出外玩耍，弄得一身髒回家，不要抓過來打屁股，因為小孩是在增進免疫系統呢！

（取材自The Economist, 4 Oct. 2003）