

假如我們是集權國家，若是患者早期發生成年型糖尿病，一律送去勞改，說不定這些患者日後糖尿病的死亡率會少一半。台灣糖尿病患的死亡率高居亞洲第一，跟不愛運動有絕大的關係。

固定鈣質

運動的另一個好處，是可以固定鈣質。現在大家流行吃高鈣食物(如鮮奶)，又講求減油主義要求素食。殊不知高鈣與素菜中的草酸結合，形成草酸鈣會沈積在我們的泌尿系統形成腎結石。如此食補，卻不配合增加身體鈣質利用的效率，只會增加腎臟的負擔。

當我們進行肢體承重運動時，骨骼細胞感受到地心引力的彎曲張力，便對應以加強造骨速度。這種造骨固鈣的作用，相對的降低血中及尿中鈣質的濃度；吃下去的鈣就不會再排進尿中，也不易形成結石累積在泌尿道內。吃完飯要多動動！若是當一只沙發馬鈴薯，只怕骨軟血尿的機會大增。

以醫師為職業，常常苦口婆心勸人運動。其實醫師本人，朝九晚九，常常整天只動手不動腳，專搞鍵盤運動。醫學會上，大肚皮的醫師比比皆是。看樣子，健保可真是養肥了一堆醫師，也縮短了醫師的壽命不少！醫師們，應該以自身為表率，多運動一下吧！

養生保健

木瓜延年益壽

文/陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

木瓜原名為番木瓜，是台灣重要的經濟作物之一，除了鮮果可供應日常食用之外，將木瓜配上牛奶打成汁，則成了當今最火紅的飲品－木瓜牛奶，此外還可以供作蔬菜，或加工成蜜餞，都相當的美味可口，既營養又保健養生。

台灣生產的木瓜在中國被稱為「萬壽果」，顧名思義，就是指多吃木瓜可以延年益壽，這樣的說法其實很有科學根據。有特殊香氣的木瓜，不管是生吃或熟食皆相當適宜。

木瓜中含有特有的酵素與豐富的膳食纖維，除了能整腸健胃、幫助消化之外，對於預防便秘、化濕利尿亦有絕佳的效果。

特別是其獨有的木瓜蛋白質酶這種酵素，有分解蛋白質和澱粉的作用，尤以在青木瓜中含量較高，所以多吃木瓜可以改善慢性消化不良、胃炎、胃痛、十二指腸潰瘍等症，對腸胃消化系統大有裨益。

木瓜具有鮮豔亮眼的黃橘色，主要是因為其富含大量的β胡蘿蔔素。β胡蘿蔔素為維生素A的先質，可保護肌膚及提供眼睛必要的營養素，有益於視神經的發展並可抑制人體氧化基的活動，具有抗癌、防老化，降低罹患文明病機率等作用。

但值得注意的是，木瓜和所有富含胡蘿蔔素的蔬果一樣，攝取過量容易導致皮膚變黃，甚至連眼白也會變黃，雖然對人體並無壞處，但卻可能影響外型整體的美觀。

木瓜性味甘平微寒，適合大部分的人食用，是營養豐富、對健康有益的水果。不過體質虛弱經常腹瀉的人，不要吃冰鎮過的，而且最好少攝食。

另近年來流行吃木瓜以豐胸美乳，這是有其根據的。木瓜中的酵素對乳腺發育很有助益，對發育中的少女而言，有調整內分泌、增進骨骼發育成長及豐胸的作用，其中尤以青木瓜效果最好；對哺乳婦女有催奶的效果，乳汁缺乏的婦女食用能增加乳汁分泌；對更年期的婦女則能防範骨質疏鬆症，減緩更年期症候群。

上述皆為水果用之木瓜，在中醫，另有一種為藥用木瓜－宣木瓜，宣木瓜性味酸溫，有和胃化濕、舒筋活絡的功效。《本草綱目》中曾記載：「木瓜治濕痺腳氣」，意指木瓜對於腳氣浮腫、關節腫痛、腰膝無力、抽筋風濕等現象有緩解作用。

選擇木瓜，熟木瓜以表皮光亮，色澤勻和飽滿，無外傷、疤痕或蟲蝕痕跡，掂在掌中手感比較重的，品質都不錯；當天要食用的可選蒂頭周圍已軟者，否則要再擱上1、2天待催熟。若是生木瓜亦是選擇結實、外表完整、手感沉實的為佳。

無論是水果用木瓜，或是藥用木瓜，對人體的保健都具有一定的效果；特別是水果木瓜，購買容易，又美味可口、價格低廉，在腸胃能接受的範圍內可以多攝食，對健康有益。

養生用法：

1. 腸胃消化機能障礙：以青木瓜300克去皮去子，切成細塊，加入鮮奶200克打成汁，早晚各服1次，對消化及潰瘍的癒合有明顯改善作用。
2. 肌膚老化、黑斑、雀斑：成熟木瓜去子200克、鳳梨50克、蘋果100克混合打成果汁飲用，有補血、潤澤肌膚、預防黑斑、雀斑之功效。