

養生保健座談會-(II)

(飲食篇)

HKAE

2014. 8. 30香港

-----黃步城 (PS) -----

在下列網頁下載講義

香港能源工程師學會

Hong Kong Association of Energy Engineers

<http://www.hkaee.org/Past.htm>

養生保健座談會主旨

[提升自癒力]=[上醫醫未病]

[不吃葯的生活]

[我的健康我做主]

如何避免右手治病, 左手造病 ??

中醫藥

(一) 中藥之匹配：君臣佐使配伍

(二) 古典中醫六大治病方法：---

1) 砭(括痧) 2) 針刺 3) 艾灸

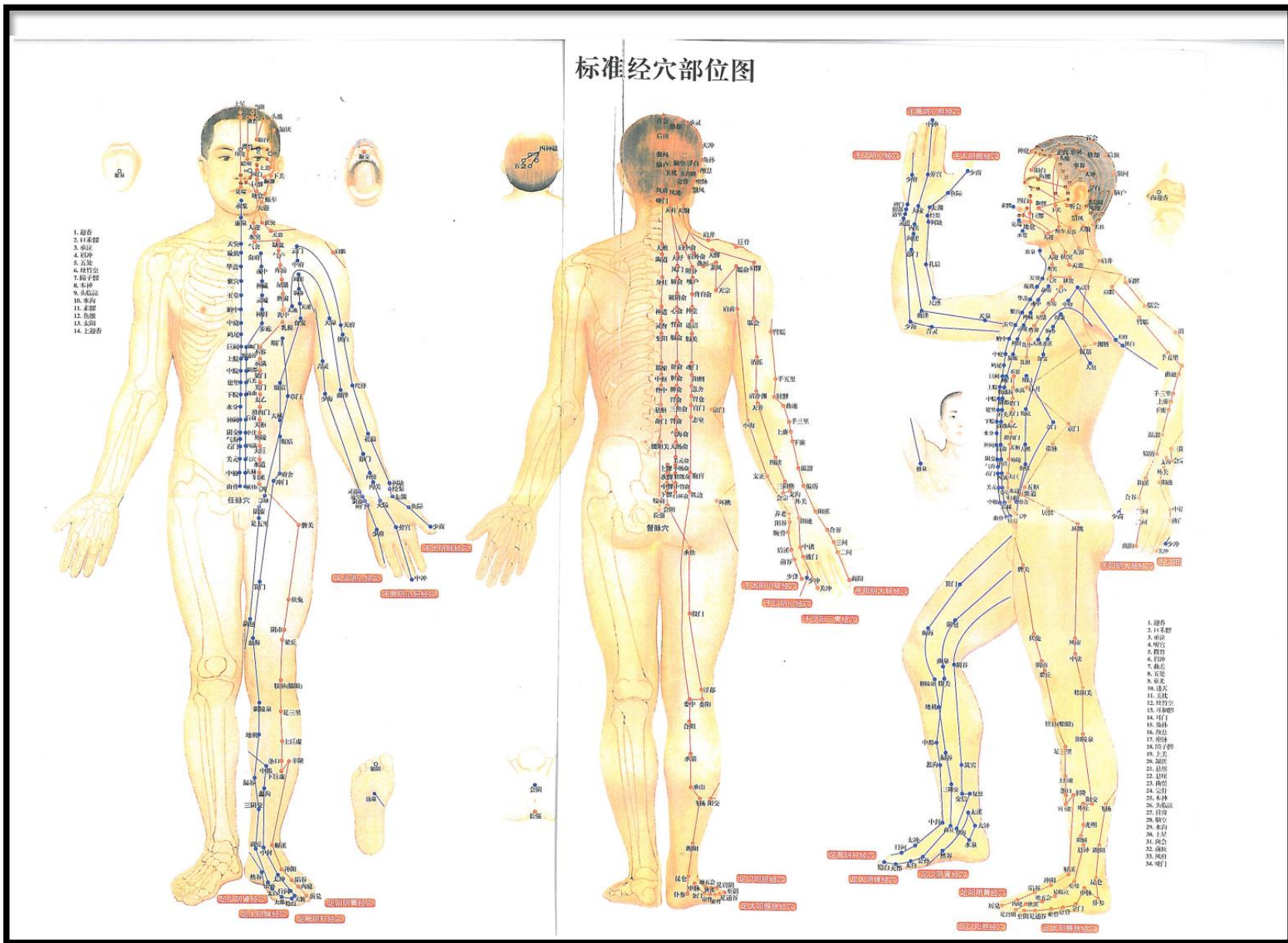
4) 中藥 5) 按矯 6) 導引

(太極, 氣功, 八段錦, 易筋經,
五禽戲...)

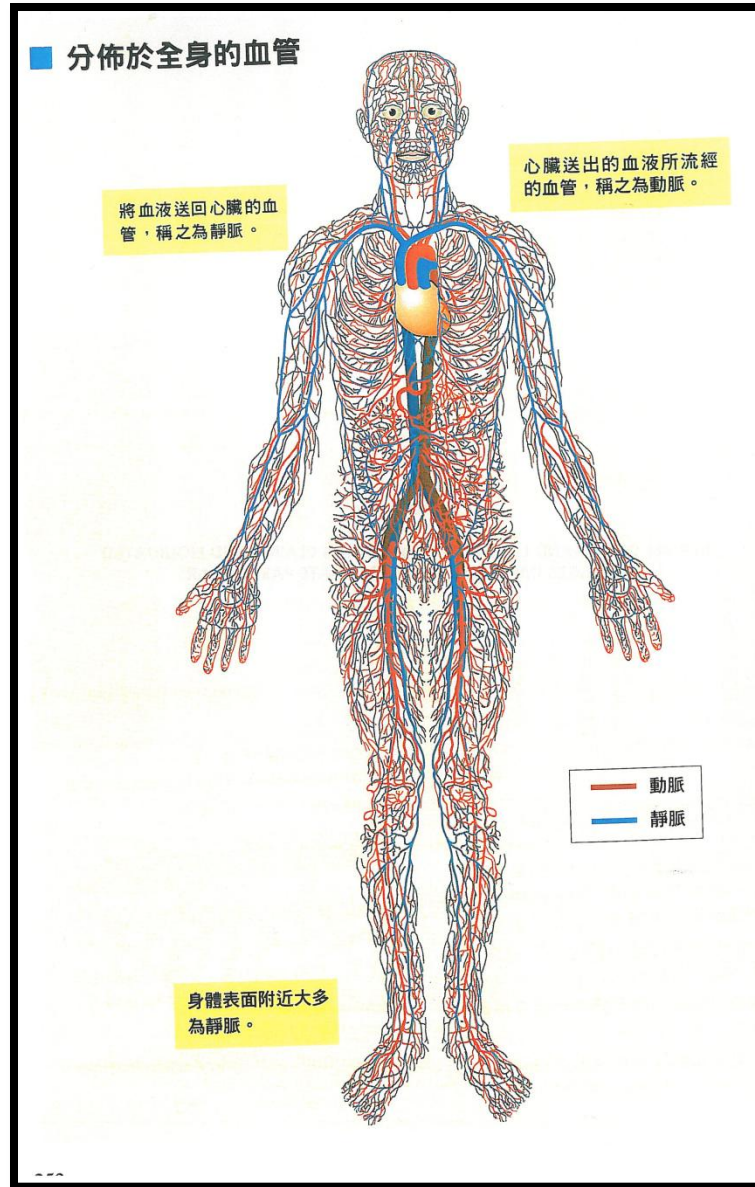
當中醫遇上西醫……

標準經脈穴位圖

标准经穴部位图

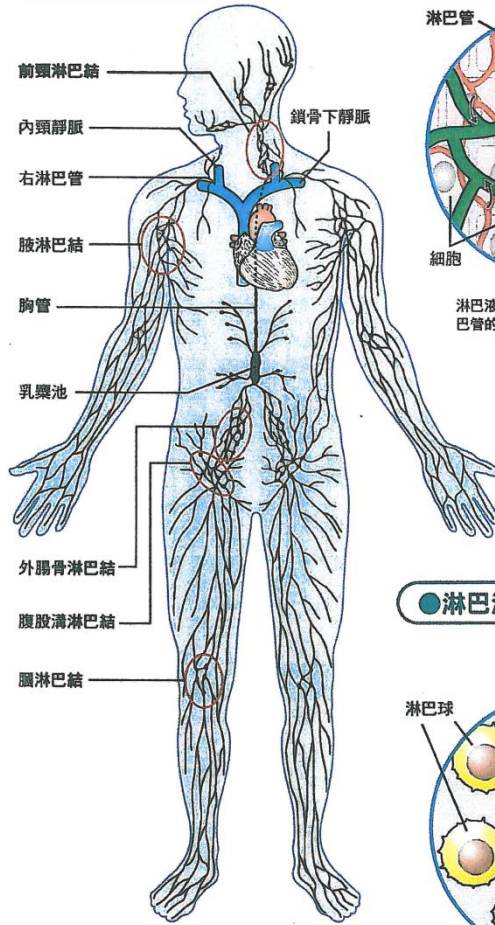


全身的血管分佈

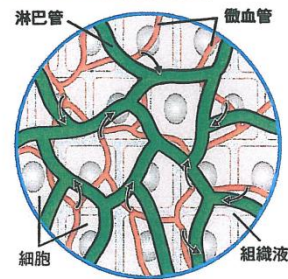


全身的淋巴系統

● 全身的淋巴系統

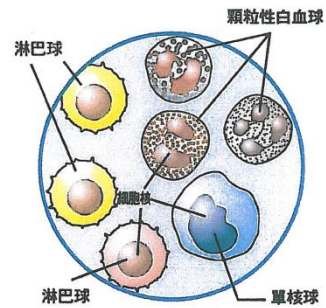


● 血液及淋巴系統

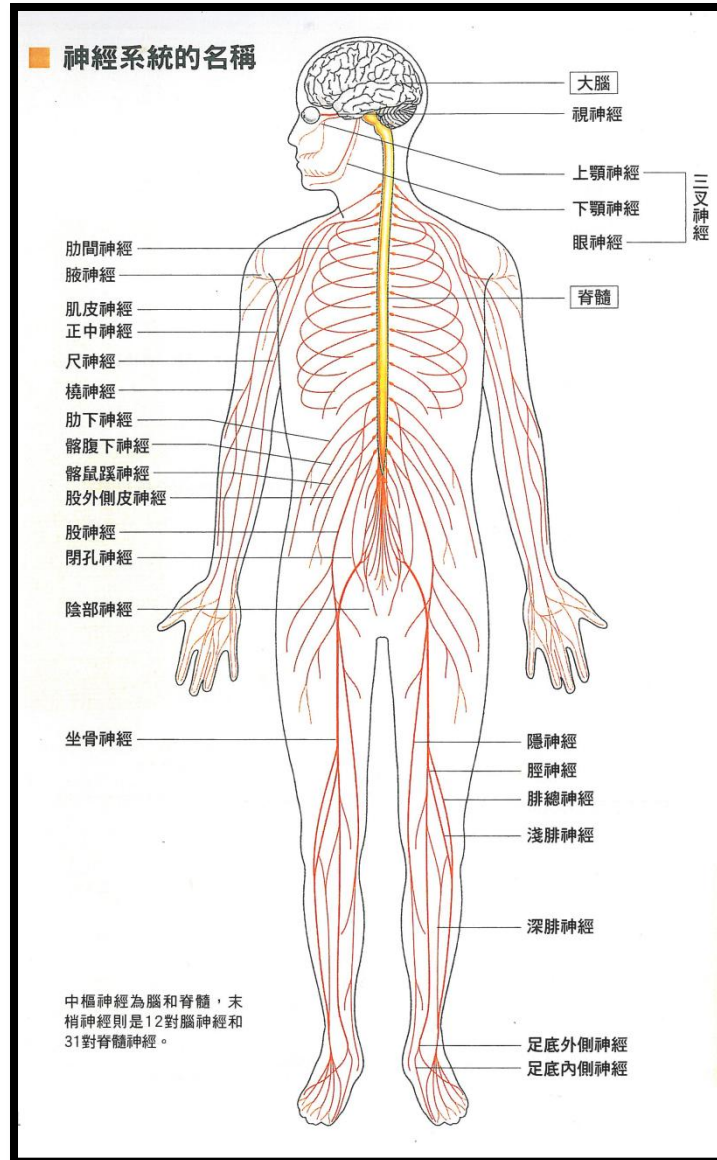


淋巴液是從微血管滲出，流經淋巴管的血漿

● 淋巴液的成分



神經系統的名稱



經絡阻斷原因

- 1) 机械压迫
- 2) 冷凍降溫
- 3) 注射生理鹽水
- 4) 極端情緒 (PSW)

< 素問. 陰陽應象大論 >

致病七情

- 1) 極怒傷肝
- 2) 極喜傷心
- 3) 極思(憂)傷脾
- 4) 極悲傷肺
- 5) 極恐(驚)傷腎

中西醫各有專長

**西醫專長---外科手術，殺菌消炎，傳染病，急症，
主要以微觀方法用化學葯物作對抗性
治療 (Allopathy) .

**中醫專長---對於各種慢性病包括高血壓，糖尿，
痛風，濕疹，尿毒症及多種癌症，以辨証論治宏觀
方法用中葯內治及物理外治促使行氣活血以提升
自癒力/免疫力，以達到治病的目的。

人體細胞及血液

- 人體有60萬億個細胞
- 細胞平均生命週期為11個月=約334日
- 每日更新換代的細胞約1,800億個 !!

- 血液成份---

紅血球 (氧氣, 二氧化碳)

白血球及淋巴球 (殺菌, 免疫)

血小板 (凝血)

血漿 (水份, 營養素*, 荷爾蒙, 新陳代謝廢物等)

* 營養素= 蛋白質, 葡萄糖, 胺基酸, 脂肪, 礦物電解質等.

降膽固醇藥

- Statin (他汀藥 / 史坦汀)能降低心血管病的風險嗎？

拜耳膽固醇藥 Baycol / Lipobay

A16

國際新聞

拜耳膽固醇藥涉害死52人

美民集體興訟 索償275億

16/8/2001
103
JL

【綜合報道】德國著名藥廠拜耳(Bayer AG)推出的降膽固醇藥Baycol涉嫌導致全球五十二人死亡，周二美國一名死者的親屬為此興訟，是美國首宗控告Baycol(下圖)導致服用者死亡的案件。芝加哥一律師行亦代表約五百名服用該藥的受害人，提出首宗集體訴訟，涉及金額估計可達三十五億餘美元(約二百七十五億港元)。

肌肉萎縮 腎衰竭致死

首宗死者親屬索償案的事主為俄克拉荷馬州的斯帕克斯。受害者的兒子表示，他的父親在服用Baycol後，患上嚴重的肌肉萎縮，最後死於腎衰竭。起訴狀稱，該藥在「生產、分銷和零售時都是有問題的」，「對服用者帶來極不合理的危險」。

同時，佛羅里達州一名婦人表示，Baycol令她肌肉萎縮及患上慢性疲勞症，宣布控告拜耳。代表她的芝加哥律師行打算發起「集體訴訟」，如法庭接納以「集體訴訟」審理，賠償的金額將會數以億美元計。

芝加哥律師事務所表示，他們在集體訴訟中要求拜耳成立基金，

觀察 Baycol 對服用者的危險副作用，並作醫治。由於現時全球有約六百萬人會服用該藥，觀察費用約每人五百美元，因此估計拜耳最少要支付三十億美元。摩爾又稱，拜耳須



為五十二名死者和四百八十名受傷害者負責。若以賠償每人一百萬美元計，共五億三千二百萬美元。

全球回收 訴訟陸續來

Baycol是拜耳公司其中一隻暢銷藥物，該公司於八月八日表示，由於收到報告，懷疑它會引發橫紋肌溶解症(Rhabdomyolysis)，令服用者肌肉萎縮甚至腎衰竭，遂決定全球回收，僅日本例外。但摩爾指稱，拜耳早已得悉Baycol的副作用，卻遲遲不採取回收行動，導致更多人受害。拜耳藥劑主管埃布斯特表示，該公司不會再把該藥推出市面。藥業分析家指出，拜耳回收此藥後，料將要面對接踵而來的訴訟。

兩年前已收警告信

知錯不改

據德國電台ZDF周二報道，美國衛生當局早於兩年前，曾私下寫信指搆拜耳藥廠刻意避提旗下抗膽固醇藥Baycol有嚴重副作用。九九年十月，美國食物及藥品管理局(FDA)致函拜耳藥廠，指他們「刻意避提該藥物多項嚴重的副作用，包括脫食後會引致『橫紋肌溶解症』後遺症」。

該電報台稱，他們已獲取該函件副本，並由拜耳藥廠證實確有其事。報道又提及，FDA致函拜耳的宣傳是「不誠實和誤導」。

此外，該藥廠上月亦收到FDA警告信，指其兩間設在美國的藥廠違反了該國製藥標準。警告信中指，拜耳藥廠沒有為旗下藥物作事後跟進，按規定「確保藥物效力、品質和純度與產品說明相符」。

或轉營求存

拜耳的降膽固醇藥 Baycol (又稱 Lipobay) 涉導致五十二名病人死亡，其回收對該廠是一大打擊。由於不利消息不斷湧現，其上周股價已共下跌兩成，周三再跌近百分之四。因製藥業務面對困境，該公司有可能會大幅減少製藥方面投資，轉而發展其他業務。

4年內關閉15廠房

拜耳藥廠主席施奈德表示，公司會「深入研究其製藥策略」，可能放棄在多項藥業合作投資計劃中扮演的主導角色。但他強調，拜耳不大可能完全退出藥業。

拜耳在六個月內三度發出盈利警告，預料在○五年內將要重組業務，關閉十五個廠房，並削減四千個職位。單是回收 Baycol 便虧損高達四十五億五千萬港元。拜耳可能被迫合併業務或出售藥業部分。施奈德說，可能會發行債券，「我們的經理也要減薪」。

另一方面，德國司法部正考慮制訂個人因醫藥失誤索償的條例，就算藥廠沒有疏忽也好，藥廠也要賠償給因服藥而受損的人士，最高索償金額為約二百二十萬港元。

股價重挫 暴跌逾兩成

2001.8美國FDA撤銷Baycol註冊

橫紋肌溶解症

Statins

相對於肌肉痠痛，橫紋肌溶解症的副作用，屬非常嚴重，甚至可致命。可幸的是這種副作用極罕有，在一千五百萬個配方中，只有一個出現狀況。

肌肉分為兩種，一種是橫紋肌，我們平時理解的骨骼肌肉。另一種是平滑肌肉，器官內的肌肉，包括心臟和腸道的肌肉。

史汀坦藥物只令橫紋肌肉分解，分解了的廢物進入血液，經腎臟排出體外，患者小便於是會呈深紅或可樂般的色澤。由於排出廢物量大，超越腎臟的負荷，容易導致腎衰竭，造成死亡。一款名為Baycol的史汀坦藥物，自1997年推出市場後，至今有現100人因這副作用死亡(<http://www.theheart.org/article/277845.do>)，而這種藥物於2001年8月已在美國被撤銷註冊及銷售許可。

"Baycol"
★
★
★
導
致
腎
衰
竭

★
★

吳濤仁：「我不怕膽固醇」 P.97

膽固醇 Cholesterol

- 製造細胞膜,腦細胞及荷爾蒙的重要成份
- 細胞膜有適量的膽固醇混合才能將水份及營養素吸入細胞內
- 膽固醇80%肝臟製造, 20%食物吸收

伍志堅-[不吃藥的健康智慧]



伍志堅醫生

- 1) **他汀葯**透過干擾肝臟的HMG-CoA還原酶以截斷膽固醇的生產,長期服用身體缺乏膽固醇,將導致**肌肉酸痛,抑鬱,心率不正,頭髮脫落,心絞痛,高血壓,疲勞,加速衰老...**
- 2) **膽固醇藥 (Statin) 他汀葯**—Lipitor, Crestor, Zocor, Mevacor, Pravachol, Lescol, Altocor, Pravigard, Advicor.....

吳澍仁：[我不怕膽固醇]-1

你怕高膽固醇，
所以寧選蝦米腸，
放棄豉椒排骨？

你以為膽固醇愈低，
就可健健康康，
遠離病魔？

五年前，吳澍仁脊醫檢查得知自己膽固醇過高，故服用降膽固醇藥，以為可預防心血管病，卻開始感受到其副作用(如肌肉無力)。為了不依賴服藥來降膽固醇，他遂鑽研自療之道，覽閱相關資料及醫療界的突破發現，並寫下《我不怕膽固醇》一書，以釐清我們一直以來對膽固醇的許多誤解。

原來，膽固醇並不是心血管病的主要元兇，而人體中的膽固醇量不可過高，亦不宜過低。低膽固醇者的認知功能低，頭腦欠靈活，甚至增加患癌、抑鬱症、情緒病及早產等等的風險。

作者亦具體詳述其「自療」膽固醇過高的經驗。要活出健康之道，不單要學會減低壓力，更要「識飲識食」，留意食物選擇和配搭，減少飲茶、咖啡及甜品，戒絕含反式脂肪的食物(如蛋撻、薄餅)；多食豆腐和高纖燕麥，每天八杯加少量海鹽的暖水，逐步達到不依賴藥物，亦可平衡膽固醇的自療之道。

看罷本書，相信你能從合適的飲食習慣中，更有效掌握自己的健康，不再忌諱膽固醇！

天窗出版
ENRICH PUBLISHING



登入天窗網站：
www.enrichculture.com

ISBN 978-988-15504-2-2



9 789888 155042

HK\$98

11111111

19

我不怕膽固醇

吳澍仁 著

天窗出版

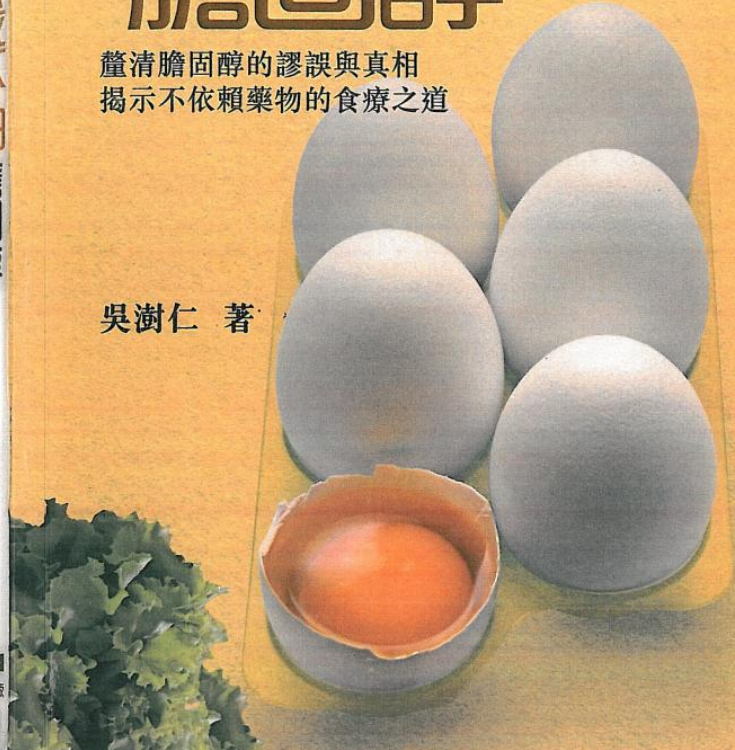
15

天窗出版

我不怕 膽固醇

釐清膽固醇的謬誤與真相
揭示不依賴藥物的食療之道

吳澍仁 著



[我不怕膽固醇]-2

- 近年醫學界發現 [膽固醇] 在人體內的重要作用:---

調節糖份,

代謝鈣質影響骨質密度,

幫助學習及記憶,

製造腦血清調節情緒行為,

促進懷孕....

[我不怕膽固醇]-3

史坦汀 (Statin) 的副作用:-----

- 1) 肌肉疼痛
- 2) 多發性神經病變
- 3) 心臟衰竭
- 4) 善忘, 失憶
- 5) 暴力傾向
- 6) 抑鬱

[我不怕膽固醇]-4

百年前以動物試驗高膽固醇飼料.....

1)用白兔作實驗.....

2)再用雜食的老鼠及蛇作實驗.....

[我不怕膽固醇]-5

(按醫生指示需要服食降血壓及膽固醇藥)

2004年一組9人的挪威專家(8人都有受藥廠酬勞!)將理想膽固醇水平一再降低,降低程度是改變膳食,運動及生活習慣都不能達致的--- [血壓--140 / 90 mmHg]

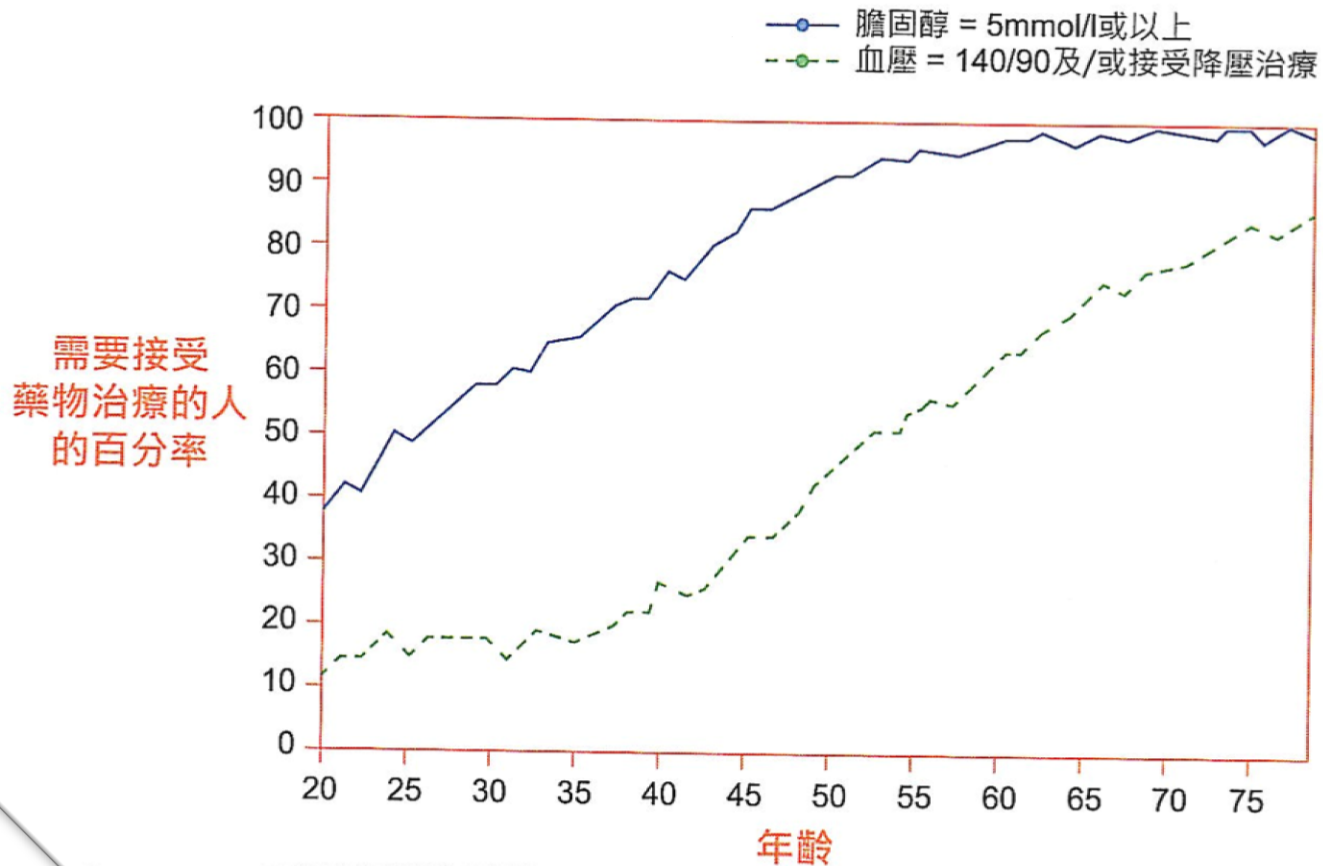
[膽固醇--5.0 mmol/L]

---見下頁圖示---

挪威人口的總膽固醇和血壓水平

圖 10.2 挪威人口的總膽固醇和血壓水平

5.5



養和醫院

H. K. Sanatorium & Hospital

- 总膽固醇之健康標準:--

Up to 2001年 3.36 - 6.21 mmol/l

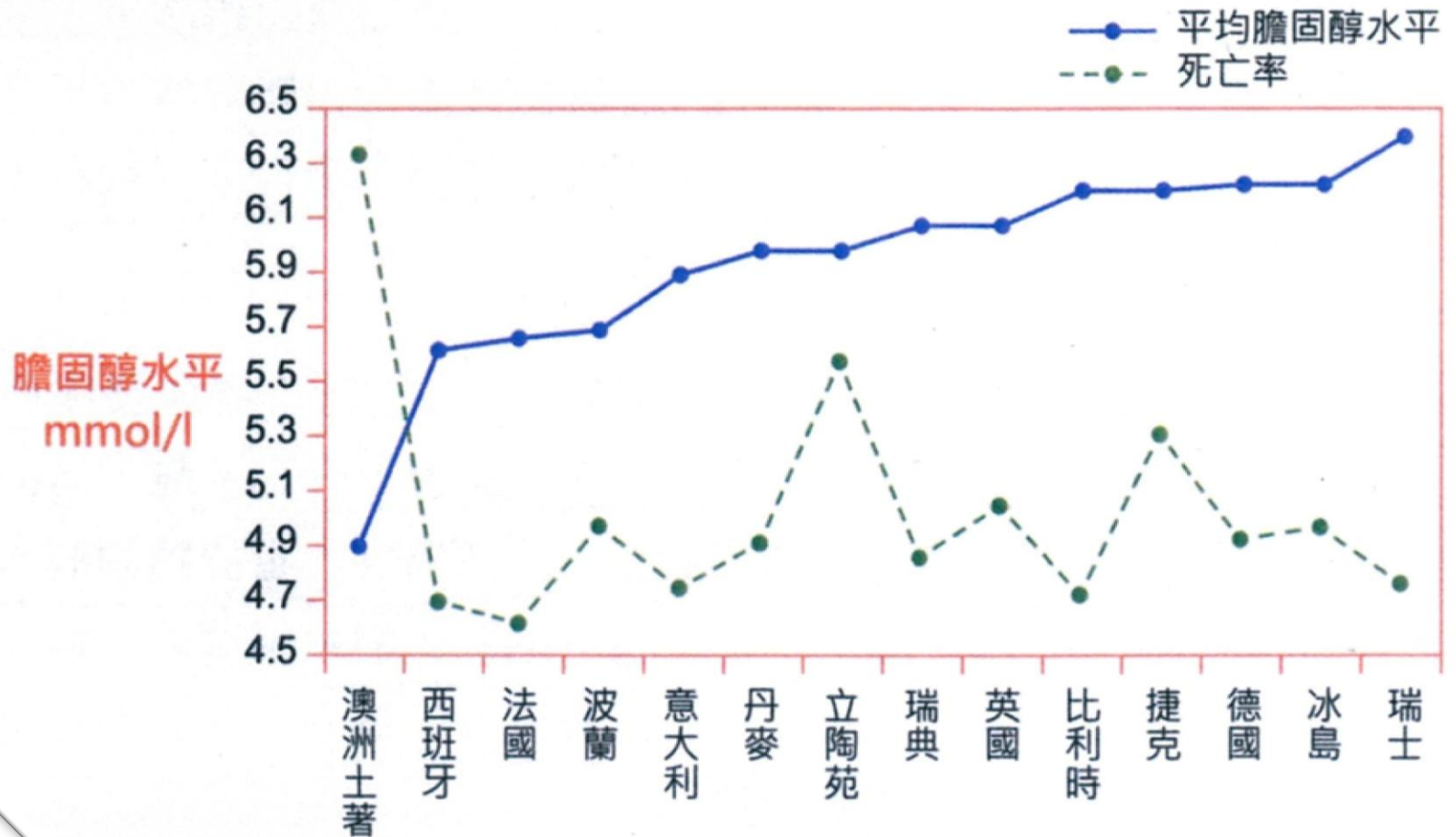
From 2003年 < 5.2 mmol/l

[我不怕膽固醇]-6

- 膽固醇水平與心血管病之關係:---

膽固醇水平與心血管病之關係

圖 5.1 不同國家男性心血管病的病發率



[我不怕膽固醇]-7

- 壞膽固醇(LDL)的好處？

皮膚中的LDL低密度脂蛋白, 在陽光照射下轉化為維他命D3

- 1) 調控鞏固骨質,
- 2) 增強免疫功能,
- 3) 製造胰島素,
- 4) 礦物質新陳代謝
- 5) 預防癌症
- 6) 控制體重

有關癌症-2 (extracted from part I Health Talk)

3) 近年超過250項實驗顯示,體內血液循環中高血清水平的維他命D3與大腸癌,乳腺癌,卵巢癌,腎癌,胰腺症及侵略性前列腺癌的發病率的顯著降低有關.....作用是透過促進細胞與細胞間的溝通功能,使細胞不會失去互相連繫而離散,後者乃癌細胞不斷繁生的開端.

欲增加體內維他命D3=膽鈣化醇
(cholecalciferol)可曬太陽或服用D3補充劑

--李鈞陶[談維他命D之保健防癌說] 2012.01信報財經月刊

[我不怕膽固醇]-8

- 膽固醇佔冠心病240個因子之一
- 低膽固醇與很多疾患相關
- 盲目降低膽固醇可能得不償失
- 膽固醇太低擾亂情緒
- 當合成的膽固醇量增加時,記憶力增強

顧小培 [激活酵素, 除慢性病] pp. 67-68

顧小培 [激活酵素 除慢性病]

2.08

降膽固醇藥 可致糖尿病



日本的日本國際獎 (Japan Prize) 已有 26 年歷史，首屆是 1985 年，獎項只有一個，獎金 5 千萬日圓，頒予一些對科學技術有貢獻者，至今獲獎的日本人共 13 個，其中 12 人各得半個 (與另一人分享)，另 1 人得三分之一個。2006 年得獎的日本人叫遠藤章 Akira Endo，他的貢獻是率先研發出一類叫「他汀」(Statins) 的西藥。

現在他汀類藥十分通行，包括有：膽固清 (Lipitor)、冠脂妥 (Crestor) 和 舒降脂 (Zocor)，用以降低病人血液中的「低密度脂肪蛋白」(Low-density lipoprotein)，簡稱 LDL，即會導致血管硬化，影響心臟功能的「壞膽固醇」。他汀藥能防止心臟病和中風。他汀藥針對的，是一個叫 HMG-CoA Reductase 的酵素。這個酵素，乃是肝細胞用來製造膽固醇的重要工具；所以，他汀藥抑制了它，也就能抑制肝細胞製造 LDL。他汀藥又能藉刺激一個叫 SREBP2 的肝酵素，叫肝細胞製造多一些「LDL 接受體」，令血液內的 LDL 能有通道進入肝細胞，之後，被肝細胞分解掉。不少人視他汀藥為「預防心疾」的補藥，在美國尤其普遍，估計有超過二千萬人服用。

顧小培[激活酵素,除慢性病] pp.67-68

[降膽固醇藥可致糖尿病]

.....雖然他汀有實質的藥效,但美國食物與藥物管理局(FDA)曾發表了一些有關他汀藥的忠告,說他汀藥(尤其是高劑量)可引致第二型糖尿病和記憶衰退.

三藩市方滔醫生

下列人士必須服用降膽固醇藥，以防萬一

- i) 出院後的心臟病患者
- ii) 曾經中風的病患
- iii) 糖尿病患者
- iv) 曾有多宗家族史男人在40多歲前心臟病死
- v) 總膽固醇已經相當高（例如 $> 10\text{mmol/l}$ ）

---膽固醇及蛋黃新知(中信福音中心醫學講座)

[http://www.youtube.com/watch?v=npUP5M
PMrI0](http://www.youtube.com/watch?v=npUP5M<u>PMrI0</u>)

(at youtube 34'10"方醫生每星期吃蛋8隻)

膽固醇水平監察

- 目前醫生一般建議:---
 - Cholesterol, total** 總膽固醇 < 5.2 mmol/l
 - HDL Cholest'l**, 高密度膽固醇 > 1.0 mmol/l
 - LDL Cholest'l**, 低密度膽固醇 < 3.4 mmol/l
- Note: 轉英制x38.66, e.g.- 5.2x38.66 = 201

膽固醇水平監察-(2)

- 陳俊旭自然醫學博士：--

$$\text{总膽固醇} / \text{好膽固醇} = A$$

A= 3 以下---- 安全

A= 3至5 ---- 觀察留意

A= 5以上---- 必須行動

e.g. PS(2011) -- $6.4/1.5 = 4.26$

PS(2013) -- $6.38/1.73 = 3.69$

John -- $5.2/1 = 5.2$

如何增加好膽固醇 (HDL),
降低壞膽固醇 (LDL) 水平?

歐尼斯醫生-- [逆轉血管硬化]

- 1) 改變生活習慣
- 2) 盡量減少糖和脂肪攝取
- 3) 學習鬆弛運動
- 4) 補充營養劑 (抗氧化劑, 納豆酵素, 複合維他命B, 鎂片等)

吳澍仁[我不怕膽固醇]-7

- 1) 每半年檢查膽固醇及三酸甘油酯
- 2) 如有冠狀血管硬化, 半年電腦掃描監察
- 3) 抱積極樂觀態度
- 4) 學習鬆弛運動 (腹呼吸, 瑜珈, 太極)
- 5) 戒除或盡量減少反式脂肪食物
- 6) 適量進食單元不飽和脂肪(合桃, 杏仁)
- 7) 適量進食奧米加三油 (三文魚, 亞麻籽油)
- 8) 多吃彩色蔬果 (綠, 紅, 黃, 白, 黑)
- 9) 每星期3-5 次中強度運動1小時

陳俊旭博士---如何降低膽固醇？

- 1, 補充大量**蔬果纖維**可將油脂吸附大便排出
- 2, 多吃**好油**---初榨 (椰子油, 苦茶油, 芝麻油, 橄欖油), 魚油, 亞麻仁油, 月見草油.....
- 3, **避開氫化油 trans fat** (人造牛油, 酥油 Vegetable Shortening.....) 薯條/片, 爆米花, 油條, 酥皮, 蛋撻, 巧克力, 冰淇淋.....
- 4, **避開煎, 炸食物**--- 氧自由基傷害血管, 形成粥樣斑塊....
- 5, **好零食**---新鮮蔬果, 堅果 (核桃, 腰果, 栗子, 杏仁, 松子...), 鮮搾果汁 (10分鐘內喝完)
- 6, **每天運動**半小時--- 健步, 太極, 八段錦....

Pfizer

- Year Revenue Lipitor Viagra
2010 65.2 10.7 1.9 (billions)
2011 65.3 9.6 2.0
2012 59.0 3.9 2.1
- Patent Period : ---
Lipitor : 1997 - Nov 2011
Viagra : 2002 – 2019 (USA), different in EU, UK

Lipitor膽固清(crystalline form)Sept2011



膽固清.
LIPITOR
atorvastatin calcium
(crystalline form)

信醫生所信

全港最多醫生服用及推薦
或有助於穩定膽固醇藥物²

Lipitor[®] 乃醫生處方藥物。藥物的成效和反應可能因使用者的身體狀況及個別症狀而有所不同。詳情請向醫生或藥劑師查詢。

1 Lipitor[®](atorvastatin) Prescribing Information, Pfizer Corporation Hong Kong Limited, Version September 2011.
2 Ahead Research Consultants, "HCP's Statin Preference Research Report", 2013 n=120 physicians.

最新研製 結晶型 配方 (Crystalline Form)

LIPITOR
膽固清 (結晶型)
10 mg

LIPITOR
膽固清 (結晶型)
40 mg

Pfizer 地址：香港鰂魚涌英皇道683號高里中心18樓 | 電話：(852) 2811 9711 | 傳真：(852) 2579 0599 | 網址：www.pfizer.com.hk

牛奶, 喝還是不喝 ?

喝牛奶的迷思!!!

- 喝牛奶令人快高長大!
- 喝牛奶強壯了一個民族 ?!
- 喝牛奶可以補鈣!
- 牛奶是給小牛喝的, 不是給人喝的 ?!

柯林頓不喝牛奶

CNN訪問美國前總統柯林頓 (Bill Clinton 1946-), 請點擊

<http://www.youtube.com/watch?v=500OI4TjC5o>

T. Colin Campbell-[The China Study]

NATIONAL BESTSELLER

"Everyone in the field of nutrition science stands on the shoulders of Dr. Campbell, who is one of the giants in the field. This is one of the most important books about nutrition ever written – reading it may save your life."

—Dean Ornish, MD

THE MOST COMPREHENSIVE STUDY
OF NUTRITION EVER CONDUCTED

— THE —
**CHINA
STUDY**



STARTLING IMPLICATIONS FOR DIET,
WEIGHT LOSS AND LONG-TERM HEALTH

T. COLIN CAMPBELL, PhD
AND THOMAS M. CAMPBELL II, MD

FOREWORD BY JOHN ROBBINS, AUTHOR, *DIET FOR A NEW AMERICA*

T. Colin Campbell- [救命飲食] (The China Study)

救命飲食
THE CHINA STUDY

作者◎T·柯林·坎貝爾博士 (T. Colin Campbell)
湯馬斯·M·坎貝爾二世 (Thomas M. Campbell II)
譯者◎呂奕欣、倪婉君

全新增訂版

6個月內戰勝病魔
甩油11公斤

全新增訂
熱賣NO.1

60位國內外醫師
名人讚譽&迴響

美前總統 柯林頓 大力推薦！

★ 全球翻譯14種語言，超過300家媒體爭相報導，2000萬人見證
★ 亞馬遜網書250週預防醫學類暢銷NO.1
★ Amazon網書超過700名讀者5星好評
★ 博客來、金石堂網書連續2年百大暢銷
★ 公司企業、醫師、營養師、健康團體指名，最佳健康禮物書

生病，是食物造成的！全球最受敬重的健康權威

柯林·坎貝爾博士 歷時40年代表作

[牛奶, 謊言與內幕]

牛奶

牛奶真的能讓你喝出一身病！

Lait, Mensonges et Propagande by Thierry Souccar

奶, 謊言與內幕

沒錯，牛奶能讓你在三十歲達到骨密度的高峰，
代價卻是中老年以後骨質多孔的風險！
喝牛奶就像替細胞安裝了加速器，
它讓你長得高又壯，卻同時加速腫瘤的生長！
是誰綁架了你的健康，你還能裝作不知道嗎？

法國知名癌症學專家 亨利·日瓦教授

你，還在喝牛奶嗎？

小心，別肥了別人的荷包，卻賠上自己的健康！

亨利·日瓦教授
傑夫·何力教授
王宥驊醫師
姜淑惠醫師
江晃榮博士
許達夫醫師
莊靜芬醫師
梅襄陽醫師

[專業醫師鄭重推薦]



Thierry Souccar--[牛奶,謊言與內幕]

增訂版

牛奶,謊言與內幕

Lait, Mensonges et
Propagande

Thierry Souccar
蒂埃里·蘇卡
陳麗楨·劉美安 譯

牛奶真的能讓你喝出一身病！

自然醫學博士
王宥驊

自然醫學研究會會長
江晃榮 博士

癌症權威·暢銷書作家
姜淑惠 醫師

全球華人防癌長健顧問
梅襄陽 醫師

風車女性健康經理機構董事
莊靜芬 醫師

眼科權威·抗癌名醫
許達夫 醫師

各界名醫 鄭重推薦
(依姓氏比出序)



沒錯，牛奶能讓你在三十歲達到骨密度的高峰，
代價卻是中老年以後骨質多孔的風險！
喝牛奶就像替細胞安裝了加速器，
它讓你長得高又壯，卻同時加速腫瘤的生長！
是誰綁架了你的健康，你還能裝做不知道嗎？
增訂版納入最新國際研究資料，並解答一般人對牛奶的疑惑，
更有作者對乳品工業與其擁護者的抨擊所做的精采回應。

白牛奶--喝還是不喝？

- 87%酪蛋白(強酸性)身體難以消化
- 含異性蛋白引起腸胃過敏
- 造成身體腸道黏液
- 缺乏母乳富含的碘,鐵,磷,鎂.
- 比母乳少很多色胺酸,胱胺酸(嬰兒發育必需)
- 牛奶缺乏母乳的卵磷脂(Lecithin)及牛磺酸(Taurine), 供嬰兒眼睛及腦部發育所需.

ref:周泳杉-[21世紀健康飲食]

白牛奶--喝還是不喝 (1)

牛奶含有豐富蛋白質, 鈣質, 三種成長因子--
IGF, TGF, EGF.....

牛奶的五宗罪 !!

(1) 嬰兒喝富含生長因子(IGF, TGF, EGF)牛奶, 助長皮膚, 骨骼, 肌肉生長, 年增150/5公斤 (小牛/嬰兒), 但牛奶缺乏母乳的卵磷脂 (Lecithin) 及牛磺酸(Taurine) 供嬰兒眼睛及腦部發育.

[長肉不長腦]

白牛奶--喝還是不喝(2)

(2) 濃縮的鈣質加速骨重塑過程 (造骨細胞--3個月, 蝕骨細胞--2星期), 年輕時過度刺激, 年長後因造骨細胞後繼無力, 50歲後骨質急速下降, 見下圖8-1

乳製品無法預防骨質疏鬆的證據

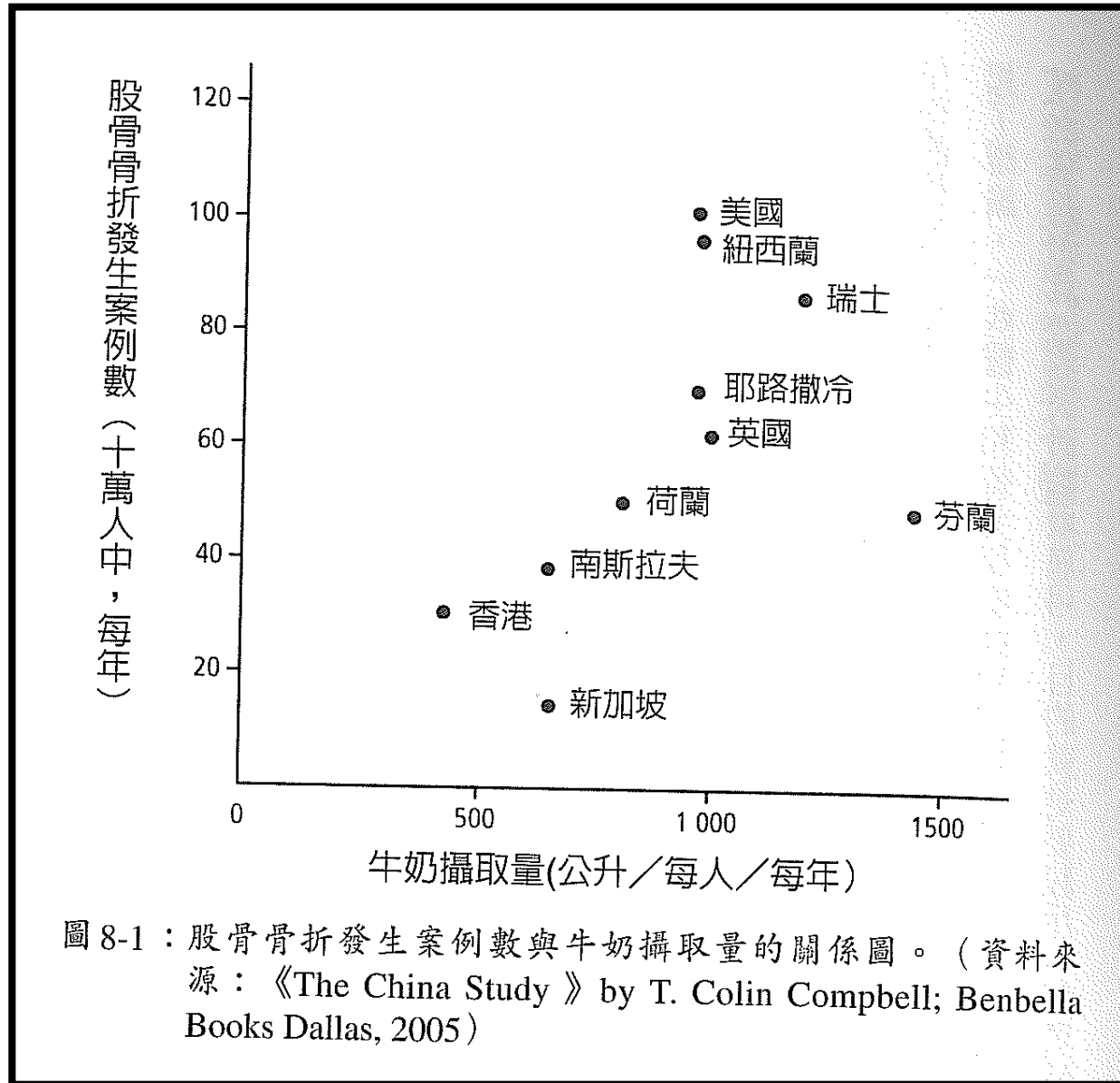


圖 8-1：股骨骨折發生案例數與牛奶攝取量的關係圖。(資料來源：《The China Study》by T. Colin Compbell; Benbella Books Dallas, 2005)

白牛奶--喝還是不喝 (3)

(3) 87%酪蛋白(强酸性) 身體難以全部澈底消化吸收, 蛋白質碎片留在血液中, 引起身體免疫系統造出Beta酪蛋白抗體, 而此類蛋白質碎片與合成胰島素的胰腺細胞類似--被自体免疫系統剷除, 導致人為胰島素缺乏產生1型糖尿病, 見下圖15-1

I 型糖尿病與牛奶之關係

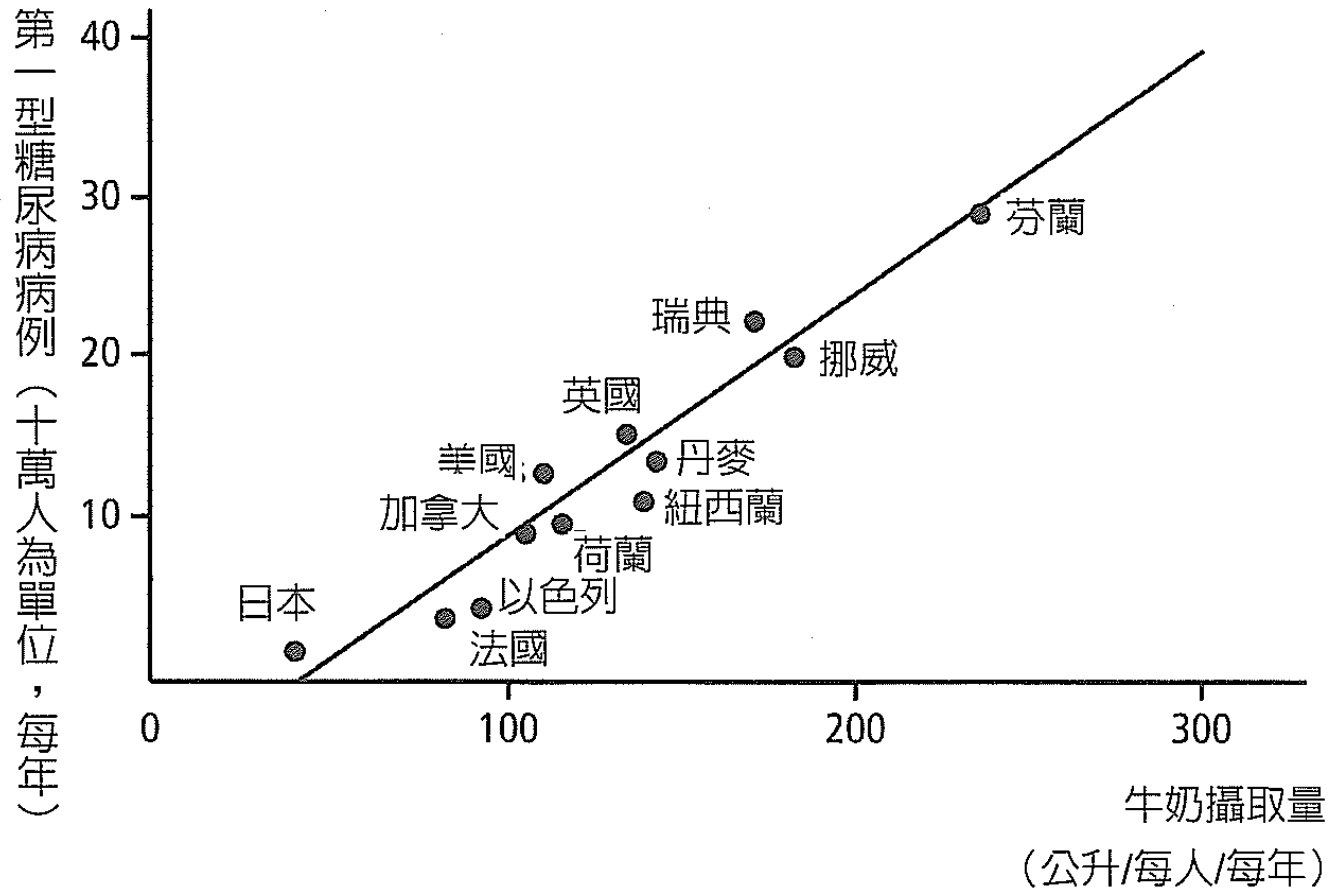


圖 15-1 : 第一型糖尿病病例數目與牛奶攝取量相對關係表。(資料來源:《The China Study》by T. Colin Campbell; BenBella Books, Dalla, 2005)

白牛奶--喝還是不喝 (4)

(4) 牛奶蛋白質分子較大,若未能充份消化,則剩下之蛋白質碎片是致敏原---皮膚濕疹,腸胃敏感...

白牛奶--喝還是不喝 (5)

(5)酪蛋白與癌症的關係---

表 3.4 飲食中蛋白質含量與病灶形成

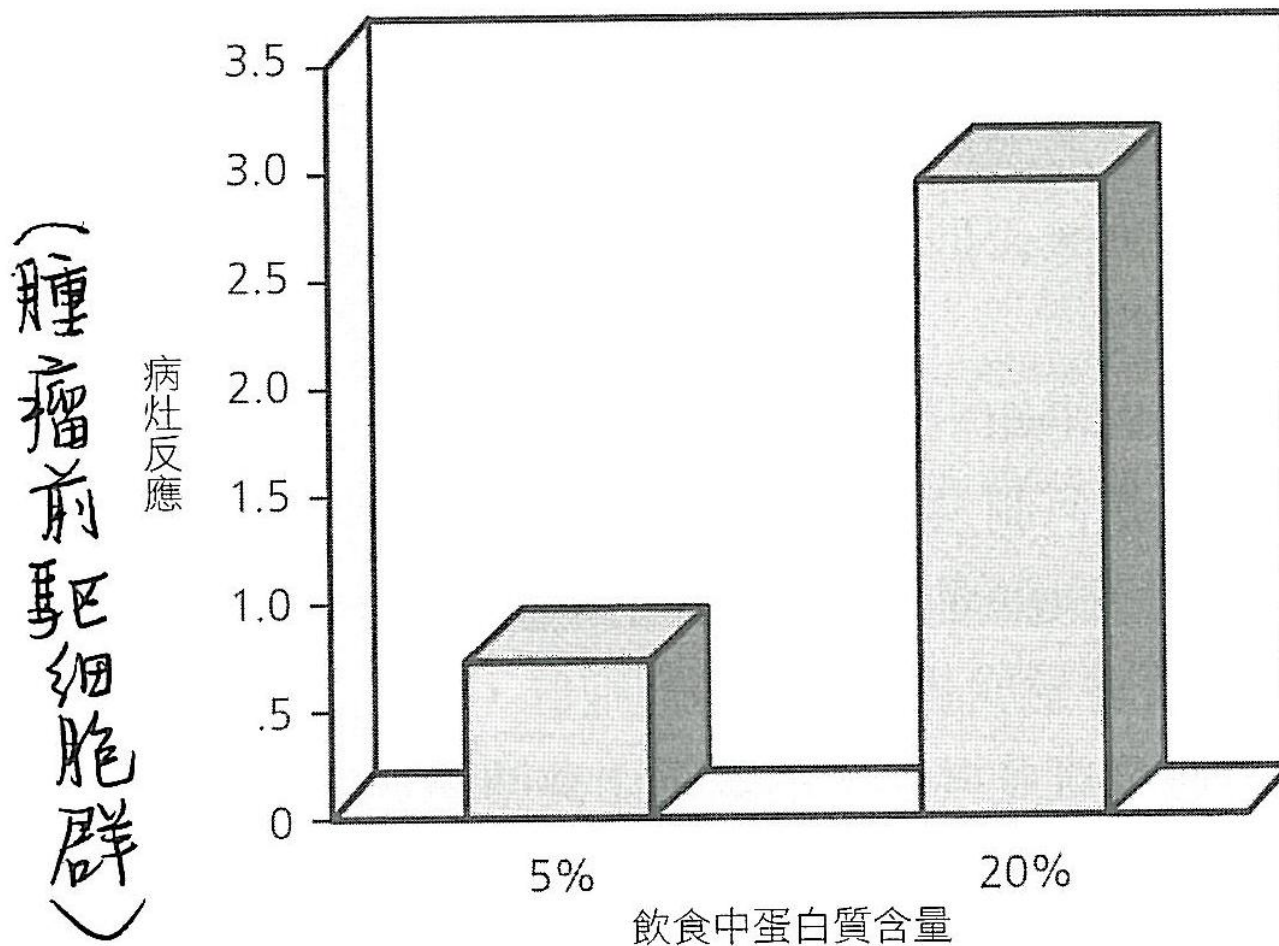
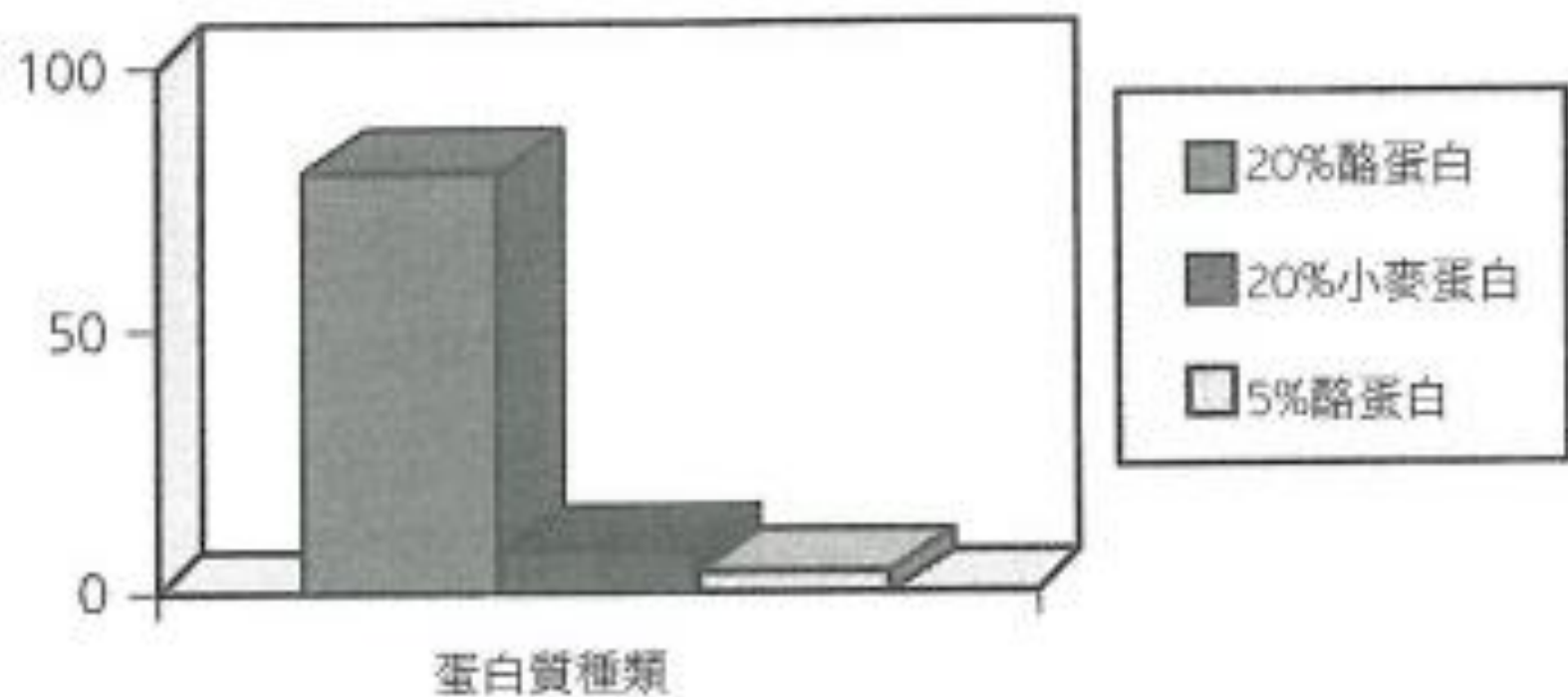


表 3.8 蛋白質種類與病灶反應



腫瘤前驅細胞群

白牛奶--喝還是不喝 (6)

牛奶量產所引致的問題 !!!

- 1) 改用高蛋白飼料包括其他動物內臟餵飼母牛
- 2) 原9個月的哺乳期縮短至3個月, 用人工強迫受孕

大規模奶牛飼養場在擠取牛奶



大規模奶牛飼養場在擠取牛奶

蒙牛股東周年大會



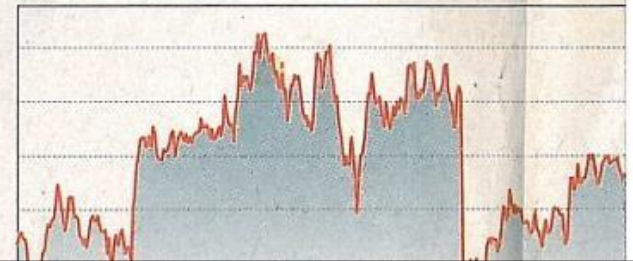
蒙牛下期目標 冀3年內全面

蒙牛（2319）去年底查出黃麴毒素超標，前不久又被揭露「牛尿加牛奶」事件，企業形象大打折扣。公司對到訪的港澳媒體表示，目前銷售已基本恢復至去年底事件前水平，料今年銷售增速低於去年。另外，蒙牛正在新總裁孫伊萍主導下，加快推進規模化養殖，冀至2015年，來自規模化養殖的牧場原奶比例達100%。

記者近日赴蒙牛位於內蒙古和林格爾的牧場及生產基地進行實地考察，參觀加工設施、檢測中心等。蒙牛執行董事兼首席財務官吳景水對到訪記者表示，公司銷售增速放緩，但與行業趨勢

蒙牛股價走勢

2011年1月3日－2012年6月11日



白牛奶--喝還是不喝 (7)

- 量產牛奶導致乳腺增生---乳癌

e.g. Prof. Jane Plant, PhD, CBE :

[Why Women In China Do Not Get Breast Cancer]

" Why I believe that giving up milk is the key to beating breast cancer... "

Yoghurt 酸奶



Yoghurt

- **INGREDIENTS :**

Water, Strawberry Sauce [Strawberry, Sugar, Water, Stabilizer(E440,E410), Modified Starch, Flavoring, Acidity Regulators (E330,E331,E341), Color(E163,E160b)], Milk Solid, Glucose Syrup, Sugar, Stabilizer(E440,E412), Modified Starch, Concentrate of Milk Mineral, Preservative(E202), Live Lactic Culture.

YOGHURT乳酪/酸奶/優格

1) 是發酵過的乳製品

牛奶蛋白經酵母菌分解後--不易引起過敏
酵母菌--其中一種**益生菌** (有助人體健康)

2) **益力多**(養樂多)--含有能耐胃酸和膽鹽的
益生菌--**代田菌**, 維護**腸道健康**, 但市
售的加了甜味劑及香料, 少食為宜.

優格DIY

- 1, **優酪乳**--把牛奶拿去發酵,當酵母菌把牛奶的蛋白質分解掉以後,就成了優酪乳,整個過程大約只需12個小時,十分方便.
- 2, **優格**--把牛奶和優酪乳一起倒入乾淨鍋中,加熱到40度後熄火,燜5-6小時使其發酵,然後倒入密封罐中冷藏.

奶精球 (植脂)



奶精球(植脂)

- 配料---水,植物油,食品添加劑-[酪蛋白酸鈉,磷脂,檸檬酸鈉,卡拉膠],奶粉,食用香料.

陳俊旭-[吃錯了, 當然會生病]

自然醫學博士 陳俊旭 著

吃錯了, 當然會生病!

陳俊旭博士的健康飲食寶典

全家健康, 就從改變飲食習慣開始!

限量回饋版
優惠價 250元

隨書附贈
陳俊旭醫師
有聲CD

強力推薦

許達夫自然醫學診療中心負責人 許達夫, 新光醫院腎臟科醫師 江守山
振興醫院骨科部主任 敖曼冠, 好樣診所院長 李德初
龍合骨科診所院長 游敬倫, 正聲廣播公司名主持人 郝士英

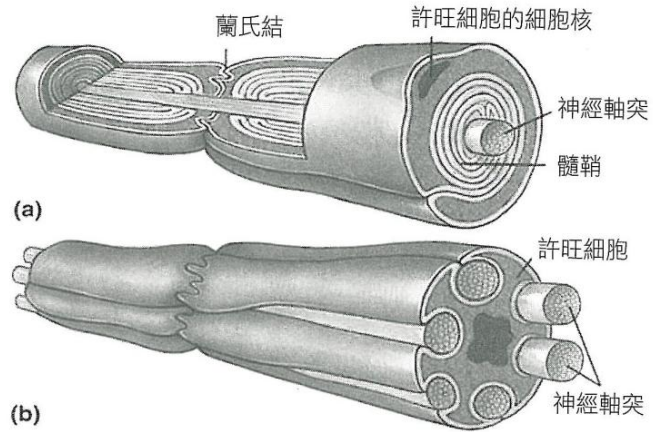
油(脂肪)對身體的重要性--1

- 1)脂肪是體內**五大營養素之一** (脂肪, 蛋白質, 澱粉質, 維他命, 礦物質)
- 2)身體組織**結構與生理運作**需要油脂
- 3)**皮脂腺**使表皮防水, 皮膚濕潤, 抵抗光綫, 細菌及化學物侵襲
- 4)油脂不足---**精神不穩, 免疫力下降, 內分泌失調, 血糖不穩.....**
- 5) 有助神經系統和細胞穩定
見下圖

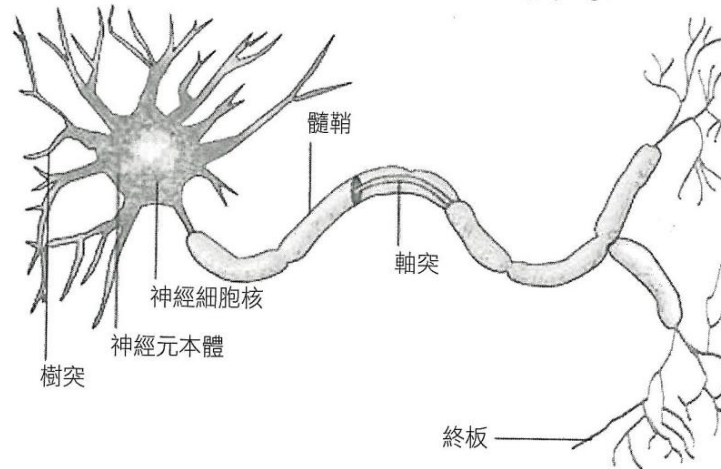
神經細胞構造圖

吃錯了，當然會生病！ 124

許旺細胞與軸突構造圖（取材自 www.gdn.edu）

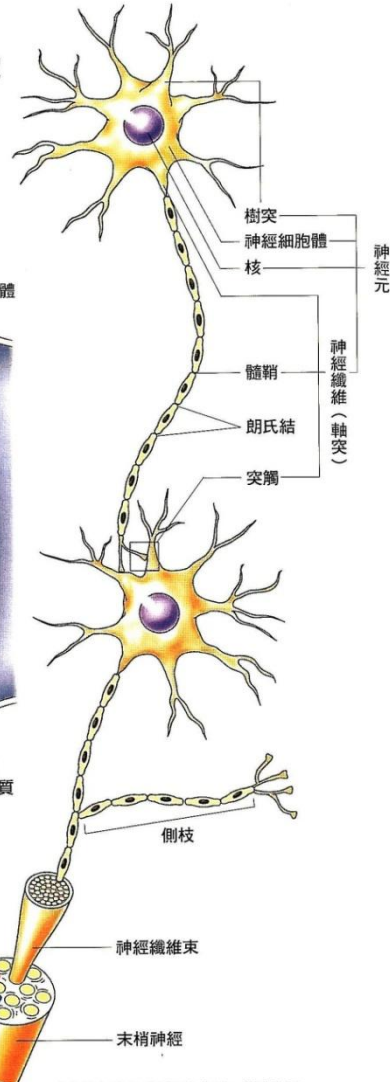


神經元（神經細胞）構造圖（取材自 www.mscalgary.org）

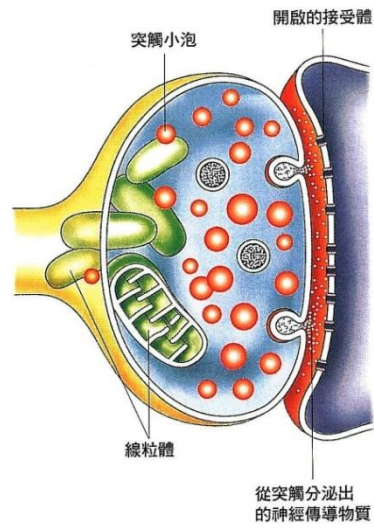


神經細胞構造圖

■ 神經細胞



■ 突觸擴大圖



油(脂肪)對身體的重要性--2

- 4)細胞膜由兩層磷脂質(Phospholipid)構成,一半成分是脂肪,不好的油脂(氫化油, 氧化油)令細胞膜不穩定,皮膚/鼻子/腸胃過敏, 氣喘, 類風濕關節炎, 癌症, 內分泌失調, 視網膜病..
- 5)油脂可以維持體溫
- 6)油溶性維他命A,D,E,K需要由脂肪運送
-----多吃好油可彌補細胞膜及神經細胞之不穩定!

油(脂肪)對身體的重要性--4

7)壞油---

- 1, 化學溶劑萃取的油---超市中廉價出售的玉米油, 花生油, 芥花子油... (用己烷或汽油萃取...剩下幾拾個ppm己烷(Hexane), 甲苯等化學物質, 原油的各種營養素盡失.....)
- 2, 氫化植物油/反式脂肪(trans-fat)---將好膽固醇(HDL)變成壞膽固醇(LDL).....
- 3, 經高溫氧化的油, 產生自由基傷害血管及細胞膜, 致癌.....

反式脂肪 (trans fat)

氫化過程產生反式脂肪

- 為使植物油可更耐高溫，延長食物的保質期，保持口感及降低成本，某些植物油的加工程序會加入氫化過程 (hydrogenation)，從而使植物油由液體轉化為半固體或固體，但反式脂肪亦會同時形成。氫化程度越高，油會越接近固體。理論上，完全氫化的植物油不應含有反式脂肪，但性質較硬；而部分氫化植物油 (partially hydrogenated vegetable oil) 的性質較軟，但卻含較多反式脂肪。
- 科學研究顯示，反式脂肪與飽和脂肪同樣會增加血液內“壞膽固醇”的含量，但反式脂肪卻同時減少血液內“好膽固醇”的含量，因而增加罹患冠心病的風險。相對於飽和脂肪，反式脂肪對於人體造成的危害可能更大。
- (擇錄自”選擇月刊” 2008. 05. 14 p. 9)

顧小培「激活酵素,除慢性病」

2.05

反式脂肪 增壞膽固醇



「洪水猛獸」一詞出自《孟子》〈滕文公〉。朱熹曾為這書的內容作註解：「邪說橫流，壞人心術，甚於洪水猛獸之災」，所以孟子要走出來「講耶穌」。須知「水」與「獸」本來並非壞東西，甚至十分有益，缺之不可；只是水太多了，變成洪水；獸太惡了，成為猛獸，才引致禍端。

現今在一般人心目中，對健康構成最大禍害的「洪水猛獸」，乃是「脂肪」。過去大半個世紀以來，人人談脂肪色變，敬而遠之，甚至以素食為尚。這態度有沒有道理？不可說沒有，但須仔細看清楚，脂肪本來並非壞東西，甚至十分有益，缺之不可；只是去到「泛濫」或「作惡」的程度時，才引致禍端而已。

脂肪有甚麼好處？最重要好處之一是能提供能量。正如汽車、電器一樣，人需要有能量才能活動。汽車的能量來自汽油；電器的能量來自電；人體的能量主要來自脂肪，包括日常進食得來的脂肪，以及身體所儲藏的脂肪。脂肪本身不但是製造能量的「燃料」，脂肪組織 (Adipose tissue) 也是儲藏能量的倉庫。

顧小培[激活酵素,除慢性病] pp.59-62

.....可是反式脂肪甚有害處,會令一些所謂
“壞膽固醇”多了,同時減少一些“好膽固醇”
(N.Engl.J.Med.,Vol. 340, pp. 1994-1998)

油(脂肪)對身體的重要性--3

8)好油----(初搾冷壓/未經精制)

i) 適合煎,煮,炒

椰子油 Coconut Oil (177/232-C)

山茶油 Camellia Oil (180/xx-C)

芝麻油 Sesame Oil (185/xx-C)

牛油果油 Avocado Oil (190/271-C)

葡萄籽油 Grape Seed Oil (216/250-C)

苦茶油 Tea Seed Oil (223/252-C)

米糠油 Rice Bran Oil (xx/254-C)

note : (Smoke point冒煙点)

油(脂肪)對身體的重要性--4

ii) 適合涼拌 (初搾冷壓)

椰子油 Coconut Oil (177-C)

橄欖油 Olive Oil (160-C),

亞麻子油 Flax Seed Oil (107-C),

note : (Smoke point 冒煙点)

註：涼拌 <49-C, 水炒 100-C,

中火炒 163-C, 煎炸 190-C

氫化油--頭號殺手

健康頭號殺手：氫化油

氫化油的各種名稱

反式脂肪酸 (Trans Fatty Acid)、轉化脂肪 (Trans Fat)、氫化植物油 (Hydrogenated Vegetable Oil)、氫化棕櫚油 (Hydrogenated Palm Oil)、植物乳化油、植物酥油 (Vegetable Shortenings)、起酥油

優點

不易敗壞、可重複高溫油炸、降低成本、使食物酥脆、賣相好

缺點

自然界幾乎不存在、人體無法正常代謝、有肝毒性、干擾必需脂肪酸的代謝、細胞膜缺損、荷爾蒙障礙、增加壞膽固醇、使血管硬化、心肌梗塞、腦中風、過敏、自體免疫、免疫力下降、癌症、糖尿病病變

哪些業者經常使用

食品加工廠、麵包糕餅店、速食店、西餐廳、一般餐廳、飯店、早餐店

隱藏在什麼食物中

1. 油品：人造奶油 (乳瑪琳)、植物酥油、炸油
2. 需油炸、烘烤、酥製的食物：炸雞、薯條、烤麵包、餅乾、蘇打餅、爆米花、油條、鹽酥雞、臭豆腐、炸排骨、炸雞腿……等等
3. 零食糕餅類：洋芋片、冰淇淋、巧克力、餅乾……等等

好壞油一覽表

好油與壞油一覽表

分類	油的種類	常見食品	備註
絕對不能吃的油 (壞油)	氫化油(人造奶油、植物酥油、氫化棕櫚油、千年油鍋)	薯條、烤麵包、餅乾、蘇打餅、爆米花、油條、鹽酥雞、臭豆腐、炸排骨、炸雞腿、洋芋片、冰淇淋、巧克力	自然界幾乎不存在，人體不會代謝，是健康的頭號殺手
	棉花籽油	餅乾、蘇打餅	有毒，會毒殺精子
最好少吃的油 (壞油)	氧化油	沙拉油大火炒菜 超過冒煙點烹調	產生自由基與致癌物
	動物性油脂	一般市售的豬、牛、雞、鴨	烹煮前盡量切片川燙 去除抗生素與人工激素
	化學溶劑萃取的油	市售大豆油、玉米油、菜籽油... ...等等	廠商不會標明油是如何製造的
	精製植物油	精製的橄欖油、 精製椰子油	有些廠商會標示精製 (Refined)
可以吃一些的油 (算好油)	無污染的動物性 油脂	有機無毒的豬、 牛、雞	多吃蔬果與適度運動 可抵銷花生四烯酸的 缺點
可以多吃的油 (好油)	未精製的初榨植 物油	未精製的初榨橄 欖油 未精製的椰子油	記得回家冷藏測試
需額外補充的油 (好油)	無污染未精製的 Ω3、Ω6油	未精製的亞麻仁 油	有些人缺乏酵素，吃 了比較沒效果
		未精製的無污染 魚油或海豹油	注意產地與檢驗報告

各種油脂的冒煙點

未精製的各種油脂	冒煙點	適合的烹飪法
葵花油 Sunflower oil	107°C (225 °F)	涼拌、水炒
紅花油 Safflower oil	107°C (225 °F)	涼拌、水炒
亞麻仁油 Flax seed oil	107°C (225 °F)	涼拌、水炒
菜籽油 Canola oil	107°C (225 °F)	涼拌、水炒
大豆油 Soybean oil	160°C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
玉米油 Corn oil	160°C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
冷壓橄欖油 Olive oil	160°C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
花生油 Peanut oil	160°C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
胡桃油 Walnut oil	160°C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
芝麻油 Sesame oil	177°C (350 °F)	涼拌、水炒、中火炒
奶油 Butter	177°C (350 °F)	水炒、中火炒
酥油 Vegetable shortening	182°C (360 °F)	反式脂肪酸， <u>不建議食用</u>
豬油 Lard	182°C (360 °F)	水炒、中火炒
馬卡達姆油 Macadamia oil	199°C (390 °F)	涼拌、水炒、中火炒
棉花籽油 Cottonseed oil	216°C (420 °F)	殺精蟲，不建議食用
葡萄籽油 Grapeseed oil	216°C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
杏仁油 Almond oil	216°C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
榛子油 Hazelnut oil	221°C (430 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
椰子油 Coconut oil	232°C (450 °F)	水炒、中火炒、煎炸
橄欖渣油 Pomace	238°C (460 °F)	水炒、中火炒、煎炸
苦茶油 Tea sea oil	252°C (485 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
米糠油 Rice bran oil	254°C (490 °F)	曾發生管路污染，現較少食用
酪梨油 Avocado oil	271°C (520 °F)	水炒、中火炒、煎炸

註：涼拌 (<49°C /120 °F)，水炒 (100°C /212 °F)，中火炒 (163°C /325 °F)，煎炸 (190°C /375 °F)

各種冷壓食用油優點

1) 椰子油Coconut Oil

含月桂酸, 辛酸, 肉豆蔻酸. 天然抗生素, 能增進甲狀腺功能, 抗老化功能, 可改善眼睛健康, 護膚護髮, 消腫止痛, 可作按摩油用.

2) 橄欖油Olive Oil

含橄欖多酚. 可抗自由基, 抑制壞膽固醇, 抗心血管病.

3) 亞麻籽油Flax Seed Oil

含Omega-3, 木酚素. 能調節體內荷爾蒙, 預防腦退化症和腦血管病, 縮小腫瘤.

各種冷壓食用油優點-2

4) 山茶油 **Camellia Oil**

含生育醇(維他命E). 能抗氧化, 抗病毒, 修復胃和口腔黏膜, 抑制幽門螺旋菌.

5) 牛油果油 **Avocado Oil**

含植物固醇, 葉酸, 胡蘿蔔素. 能降低壞膽固醇, 保護心血管和視網膜.

6) 葡萄籽油 **Grape Seed Oil**

含葡萄籽素(花青素). 能抗自由基, 預防心血管病變, 皮膚老化, 關節炎, 益肝腎.

各種冷壓食用油優點-3

7) 芝麻油 Sesame Oil

含卵磷脂, 芝麻酚, 維他命E. 能潤腸通便, 益肝, 補腎, 養血, 潤燥, 預防和改善心腦血管病, 舒緩支氣管炎, 保護食道粘膜, 延緩衰老.

8) 米糠油 Rice Bran Oil

含穀維素, 植物固醇, 維他命E群. 能降低壞膽固醇, 舒緩更年期綜合症.

老人痴呆症

唐朝藥王孫思邈驗方---

豬油加人參煎煮後每天一勺,治老人痴呆症
如神(日記千言).

油拔法 Oil Pulling

- 1) 早上起床先喝一杯熱水,
- 2) 在刷牙前, 口含1-2茶匙好油持續漱口
15-20分鐘,
- 3) 吐出後, 用清水或鹽水清潔口腔,
- 4) 一天最少一次.

功效：1, 清潔口腔防止口瘡

2, 潔齒

3, 去牙石以防牙周病

4, 潔面...Dr Karach...

油(脂肪)對身體的重要性--5

- 陳俊旭--壞油才是慢性病的頭号元兇
- 紐約州於2006年12月全州禁用反式脂肪
- 加拿大1992年調查母乳含7.2%反式脂肪
- 美國近年研究氫化植物油吃越多,癌症罹患率越高

油拔法 (油漱口) 步驟

1. 空腹時做，如在早上，可於刷牙前做，之前可先喝一杯水。
2. 含1-2茶匙的油，持續漱口15-20分鐘
3. 吐出後，用清水或鹽水清潔口腔，可以再喝點水。
4. 一天至少一次漱口。

布緯食療

比例：有機低脂肪「茅屋芝士」(Cottage Cheese) 2份 + 冷壓亞麻籽油 1份。

如用於治療疾病，可以將食用份量和次數加大。用手動攪拌器或低速電動攪拌器把冷壓亞麻籽油和芝士打至完全拌勻，成為乳脂狀。

1. 攪拌好後必須立即服用，以免氧化。
2. 在攪拌好之前絕對不可添加任何東西。
3. 加強功效，可以混合一至兩湯匙亞麻籽粉。

增加口感 (後加)：

- 加果仁：最好是有機的果仁如胡桃 (pecans)、杏仁或核桃仁；不可以加花生。
- 加新鮮生果如香蕉、菠蘿、藍莓、木莓 (raspberries) 或鮮榨果汁。
- 加有機可粉、有機椰絲或肉桂粉 (cinnamon)，增加香味。



甜杏仁油 (較普遍於外用)

【重要營養素】脂溶性維他命E。

【外用】美容、全身護膚、美髮、上妝和卸妝。

甜杏仁油 + 椰子油 (比例 1:1 按摩油) ▶ 改善濕疹、預防妊娠紋。

甜杏仁油 + 少許蘆薈 ▶ 防魚尾紋或眼部細紋。

甜杏仁油 + 薑粉 ▶ 促進血液循環、排除體內毒素、舒筋活絡。

Q&A

Q1. 壞的橄欖油?

純橄欖油 (Pure Olive Oil 或 Pomace Oil)，是用化學溶劑 (通常用乙烷) 把橄欖渣中的橄欖油提取出來，經精製過程，把胃煙點提高，這是一種劣等油。

Q2. 什麼是胃煙點 (發煙點)?

把油逐漸加熱，開始冒煙的那個溫度，就稱作胃煙點。超過胃煙點之後，食用油會開始變質，產生氧化式脂肪酸及大量自由基，當中包括致癌物質。

Q3. 點解自由基咁可怕?

自由基是一種不穩定的原子，它會攻擊及氧化細胞，使細胞失去功能並破壞DNA，產生退化性疾病，加速老化，並增加致癌機率。

Q4. 點解椰子油咁好?

椰子油當中超過50%為月桂酸 (lauric acid)，月桂酸亦是母乳中最重要的飽和脂肪酸，可以消炎，抵抗病毒，促進新陳代謝，調節生理機能。

一般油類都是長鏈脂肪，過量食用會積聚脂肪，對心臟造成負擔。但椰子油屬中鏈脂肪酸，不容易轉變為較大脂肪分子，所以不會囤積成脂肪，同時，中鏈脂肪不需酵素水解及膽汁乳化即可吸收，不會增加身體代謝負擔。



健康油來!

綠盈坊 (銅魚涌分店)
銅魚涌英皇道937號
麗池大廈地下A舖
電話: 2104 1088

要皮膚靚，身體好，多吃好油，少吃壞油。

一般人誤會「多油」，就會引致心血管病，但如果多的是「好油」，不但可以幫身體排出壞膽固醇、預防心臟病，而且還可以幫助修復皮膚和內臟，穩定神經與細胞，因為膽固醇是細胞膜的主要原料，好油可以提供好的細胞膜原料。

很多城市人皮膚暗啞、滿面粒粒，九成是吃了很多壞油，要靚就先轉吃好油。



小貼士

人體不斷新陳代謝，約7年所有的細胞就完全代謝最少一次。如果現在立即轉用好油，7年後你全身的內臟、皮膚就會煥然一新，整個人脫胎換骨。

O'Farm 有機店

【港島區】

天旺 麗魚涌 太古 上環 香港仔

【新界區】

屯門安定 屯門時代廣場 屯門雅都 元朗 朗屏

坑口 寶琳 廣景樓 葵芳 大埔

荃灣綠楊坊 荃灣廣場 天水圍康富 天水圍天耀 粉嶺

馬鞍山翠安

【九龍區】

油塘 黃埔 紅磡 黃大仙 九龍城

樂富 鑽石山 藍田

健康通訊熱線 (852) 8111 1575 (資料由綠盈坊有機店提供)

www.o'farm.hk

好油、壞油之分



好油

冷壓、初榨、未精製、未氧化的植物油

如冷壓椰子油、冷壓芝麻油、冷壓橄欖油、冷壓茶籽油等...都是好油，開瓶後要避光冷藏，以免和空氣接觸後，加速氧化。

氫化油

在製造氫化油的過程，只差一個步驟就變成塑膠，所以吃氫化油等同吃塑膠。氫化油含反式脂肪，在人體很難被代謝，造成不穩定的細胞膜，引至心臟病、皮膚敏感及各種慢性病。因為成本比豬油、牛油還低，而且可以延長食品保存期，氫化油已被廣泛用於食品加工。

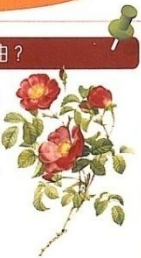
氧化油

油開瓶後和空氣接觸，就會逐漸氧化。食油多次高溫加熱(萬年油)或加熱至高於冒煙點，都會加速油氧化，甚至釋出致癌物質。

知多D

點解台灣人咁喜歡用茶花籽油？

茶花籽油是冷壓油中，屬於耐高溫一類，冒煙點達180°C以上，而且味道芳香，適合高、低溫烹食和涼拌，並且可滋潤胃部 and 口腔黏膜、加快傷口癒合、預防自由基、抗氧化、抗病毒、滋養皮膚等。此外，台灣產後婦女，特別愛用它來煮食補品。



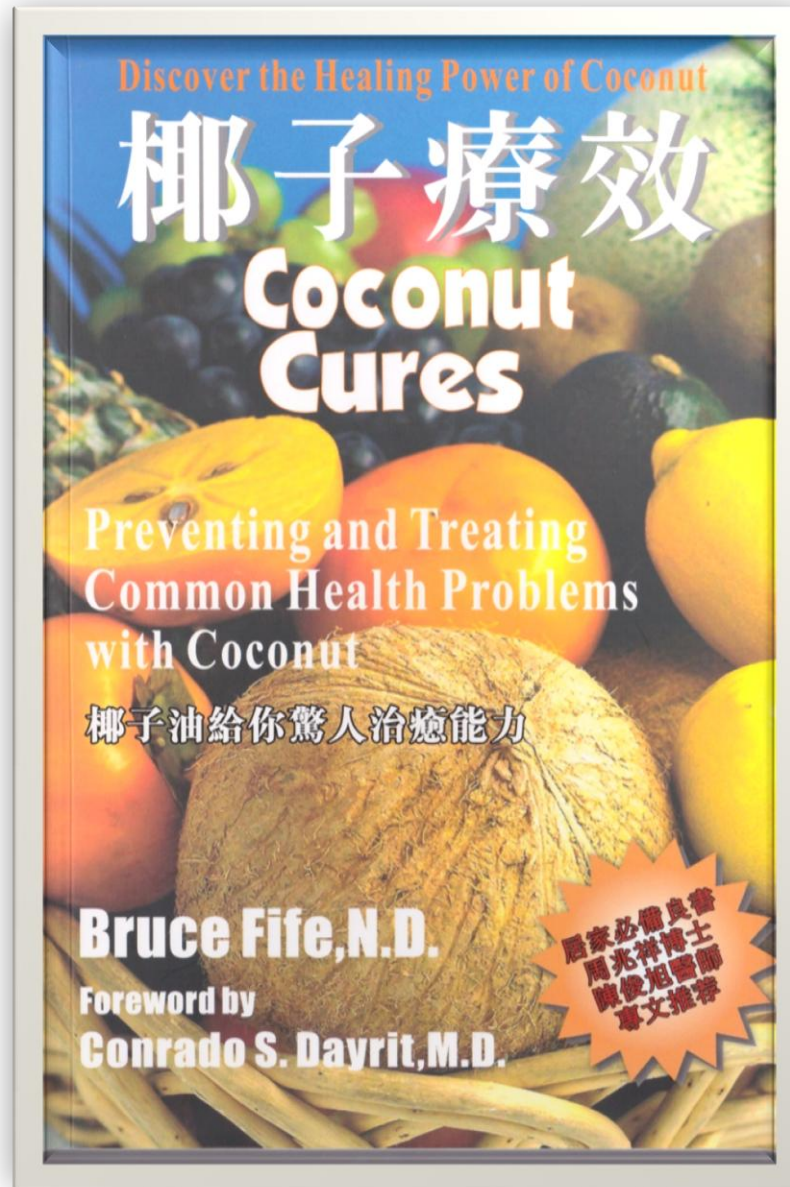
煮食用好油

	橄欖油	葡萄籽油	牛油果油	茶花籽油	米糠油
食用方法	涼拌、低溫煮食	煎、煮、炒、炸、涼拌	煎、煮、炒、炸、涼拌	煎、煮、炒、炸、涼拌	煎、煮、炒、炸、涼拌
冒煙點	160°C (冷壓)	215°C	220°C (冷壓)	180°C (冷壓)	260°C
功能	抗自由基、抑制壞膽固醇和癌細胞、抗心血管病。	抗自由基、預防心血管病變、皮膚老化、關節炎、益肝腎、防癌。	降低壞膽固醇、保護心血管和視膜網。	抗氧化、抗病毒、修復胃和口腔黏膜、抑制幽門螺旋菌。	降低壞膽固醇、舒緩更年期綜合症。
重要營養素	橄欖多酚	葡萄籽素(原花青素)	植物固醇、葉酸、β胡蘿蔔素。	生育醇(維他命E)	穀維素、植物固醇、維他命E群。
其它					油的黏性低，省用油量。

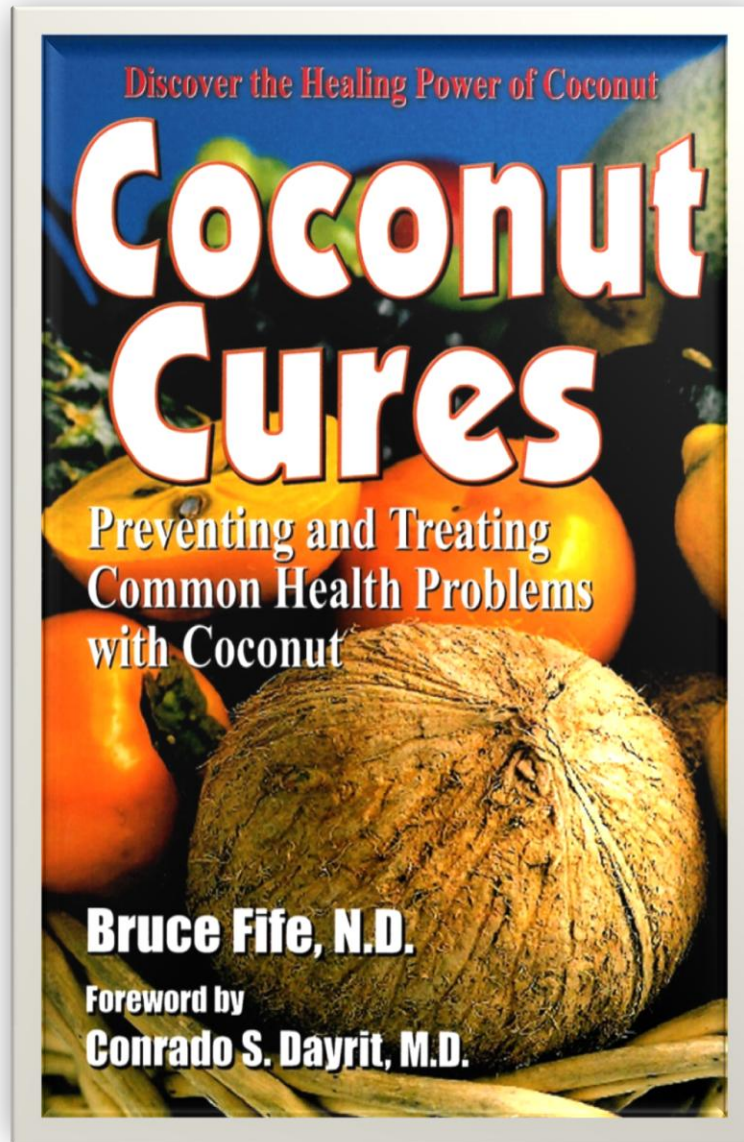
健康保健油 除了煮食外，有些油還有特別的保健用途，如用於布緯食療或油拔法。

	亞麻籽油	葵花籽油	芝麻油	椰子油
食用方法	低溫烹調，直接喝	低溫烹調	中溫烹調，調味油(增加食物香味)	低、高溫烹調，直接喝
冒煙點	107°C (冷壓)	107°C (冷壓)	185°C (冷壓)	220°C (冷壓)
特別功能	布緯食療：增加免疫力，抗病毒。	油拔法：改善口腔疾病與慢性病。	油拔法：改善口腔疾病與慢性病。	油拔法：改善口腔疾病與慢性病。改善皮膚發炎、喉嚨發炎、咳嗽。
重要營養素	omega-3和木酚素。	維他命E、植物固醇、磷脂、胡蘿蔔素。	卵磷脂、芝麻酚、維他命E。	月桂酸、辛酸、肉豆蔻酸。
功能	含天然抗炎因子，預防各種慢性病、縮小腫瘤、調節體內荷爾蒙、預防腦退化症和腦血管病。	改善循環系統、防止心血管病。	潤腸通便、益肝、補腎、養血、潤燥，預防和改善心腦血管病、舒緩支氣管炎、保護食道黏膜、延緩衰老。	天然抗生素、抗微生物、增進甲狀腺功能、抗老化功能。
其它	改善濕疹和乾燥皮膚。		減輕牙周炎、口臭、扁桃腺炎及牙齦出血。	• 穩定性高、保存期長。 • 中鏈脂肪酸分子，不容易囤積成身體脂肪。 • 改善眼睛健康、保溼、護膚和護髮、消腫止痛、可當作按摩油使用。

Bruce Fife --[椰子療效]



Bruce Fife-[Coconut Cures]



白糖不要吃

- 傷害牙齒
- 掠奪體內維生素B
- 破壞鈣新陳代謝
- 對神經系統有壞影響
- 免疫力降低, 易感冒
- 情緒低落, 緊張

ref: 周泳杉-[21世紀健康飲食]

白糖不要吃(2) - (陳俊旭博士)

- 1) 糖分子--抑制體內維他命 C 作用,降低抵抗力,身體容易發炎
- 2) 白糖是精製去除黑糖(Guard Angels)雜質(礦物質,維生素,植化素--制衡糖分子壞處)而成
- 3) 白糖降免疫力--令白血球吞噬細菌降低50%
- 4) 壞的代糖-
 - 1, 阿斯巴甜(Aspartame)-- 憂鬱, 疲倦, 易怒, 失眠, 視覺問題, 聽力減退, 耳鳴, 暈眩, 失憶...
 - 2, 糖精(Saccharin)-- 容易致癌

白糖不要吃 (3) - (陳俊旭博士)

5) 優質代糖—

- 1, 甜菊(Stevia)-- 甜度是白糖的200倍,能穩定血糖, 非常適合糖尿病人, 且能抗病毒.
- 2, 木糖醇(Xylitol)-- 甜度與白糖相仿, 副作用輕微腹瀉.
- 3, 蜂蜜—e.g. 紐西蘭純正蜜糖—MANUKA
- 4, 羅漢果糖
- 5, Maple Syrup

升糖指數 (GI) /升糖負擔 (GL)

- 1981 年多倫多大學 Dr David Jenkins 提出升糖指數 Glycemic Index (GI) 觀念
- 1997 年哈佛大學又提出升糖負擔 Glycemic Load (GL) 觀念

升糖指數GI / 升糖負擔GL

升糖指數與升糖負擔的定義為何？

升糖指數（GI值）的營養學定義為：以「食用純葡萄糖（pure glucose）100公克後，2小時內的血糖增加值」為基準，把食用純葡萄糖的GI值設定為100，然後拿各種食物來做比較，而得到的數值（也有一派是拿白麵包當作GI值=100來做比較）。升糖指數越高的食物，轉換成血糖的速度越快，食用後越容易使血糖升高。

升糖負擔（GL值）的營養學定義為： $GL=GI/100 \times$ 食物所含醣類的含量（克數）。升糖負擔越高的食物，含醣密度越高，食用後越容易使血糖升高。

升糖指數 GI / 升糖負擔GL (1)

高升糖指數食物 (70 以上)

食物	升糖指數	升糖負擔	食物	升糖指數	升糖負擔
泰國香米	109	46	玉米片	81	21
麥芽糖	105	--	荔枝	79	16
大棗乾	103	42	泡麵	77	19
葡萄糖	100	10	薯條	76	22
葡萄糖 + 花旗參 3g	78	8	五穀雜糧	76	--
糯米	98	31	甜甜圈	76	17
馬鈴薯 (煮)	88	16	南瓜	75	3
馬鈴薯 (烤)	85	26	運動飲料	74	13
麵條	85	--	貝果 (硬麵包圈)	72	25
餅乾	85	10-18	西瓜	72	4
披薩	80	22	白米飯	72	36

中升糖指數食物 (56-69)

食物	升糖指數	升糖負擔	食物	升糖指數	升糖負擔
黑麥麵包	69	--	烏龍麵	62	30
砂糖	68	7	米粉	61	23
哈密瓜	65	--	玉米	60	20
葡萄乾	64	28	木瓜	59	10
可口可樂	63	16	鳳梨	59	7

升糖指數 GI / 升糖負擔GL (2)

低升糖指數食物 (0-55)

食物	升糖指數	升糖負擔	食物	升糖指數	升糖負擔
蜂蜜	55	10	牛奶	40	3
芋頭	55	4	草莓	40	1
香蕉(熟)	50-70	13-16	蕃茄	38	4
香蕉(生)	30	6	蘋果	38	6
全麥麵包	55	12	熟番薯	37	13
糙米飯	55	18	冬粉	33	16
奇異果	53	6	綠豆	31	5
純柳橙汁 (無糖)	53	12	雞蛋	30	--
芒果	51	8	扁豆	30	5
蕎麥麵包 (50%蕎麥)	47	10	白腎豆	28	7
麻薯	48	32	香腸	28	1
香吉士柳橙	48	5	葡萄柚	25	3
胡蘿蔔(熟)	47	3	純優格 (無糖)	23	3
胡蘿蔔(生)	16	1	果糖	23	2
葡萄	46	8	腰果	22	3
白麵包加醋	45	7	花生	18	1
豆漿(無糖)	44	8	蘑菇	15	--
義大利麵 (煮 15 分鐘)	44	21	海藻類	15 以下	--
義大利麵 (煮 5 分鐘)	38	18	葉菜類蔬菜	15 以下	--
水梨	44	5	黃豆	14	1
眉豆	42	13	木糖醇	8	1

升糖指數 (GI) / 升糖負擔 (GL)

e.g. **GI / GL**

烤馬鈴薯 85 / 26

甜甜圈 76 / 17

西瓜 **72 / 4**

糯米飯 98 / 31

白米飯 **72 / 36**

糙米飯 55 / 18

木糖醇 8 / 1

黃豆 14 / 1

熟蕃薯 37 / 13

升糖指數 (GI) /升糖負擔 (GL)

- 升糖指數 (GI) :----
低 0-55; 中56-69; 高70以上
- 升糖負擔 (GL) :----
低 0-10; 中11-20; 高21以上

適合血糖高的人士:----

GI < 50 ; GL < 10

太古砂糖-1



太古砂糖-2



优级白砂糖

Premium white granulated sugar



配料：(白砂糖)

净含量：7.5克

保质期：36个月

贮存条件：保存于阴凉干燥处，

开封即用

产品标准代号：GB 317

质量等级：优级

食品生产许可证编号：

QS4401 0303 0211

生产商：太古糖业(中国)有限公司(分装)

地址：广州经济技术开发区锦绣路

明华一街穗兴工业大厦6号4楼

客户服务热线：(86)20-8206 8492

餐饮原辅料

生产日期：

20121222B12

产地：上海市

E04E080C20

金黄咖啡调糖

Golden coffee sugar crystals



配料：(白砂糖)

净含量：5克

保质期：24个月

贮存条件：保存于阴凉干燥处，

开封即用

产品标准代号：Q/MADB 0002S

食品生产许可证编号：

QS4401 0303 0211

生产商：太古糖业(中国)有限公司(分装)

地址：广州经济技术开发区锦绣路

明华一街穗兴工业大厦6号4楼

客户服务热线：(86)20-8206 8492

餐饮原辅料

生产日期：

2013年3月2日J1

产地：广东省佛山市

E08N050020

黃砂糖 / 黑糖(紅糖)

黃砂糖 (二級砂糖)

含有少量礦物質及有機物，因此帶有顏色。



黑糖
(又稱為黑砂糖，在大陸叫做紅糖)

黑糖的鈣含量是白糖的10倍，鐵含量是白糖的3.6倍。因為甘蔗汁熬煮的時間比較久，糖漿經過高度濃縮，所以顏色很深，也因此含有高濃度的鈣、鐵、錳、鋅、鉻、離氨酸、蘋果酸、檸檬酸、甘醇酸、核黃素、胡蘿蔔素、菸鹼酸等營養成分。



冰糖 / 白砂糖

冰糖

冰糖是純度最高的糖，以白砂糖為原料，重新加水溶解，加石灰或白矾使雜質沉澱，重新結晶而成，水分比白糖少，所以結晶顆粒也比白糖大很多。



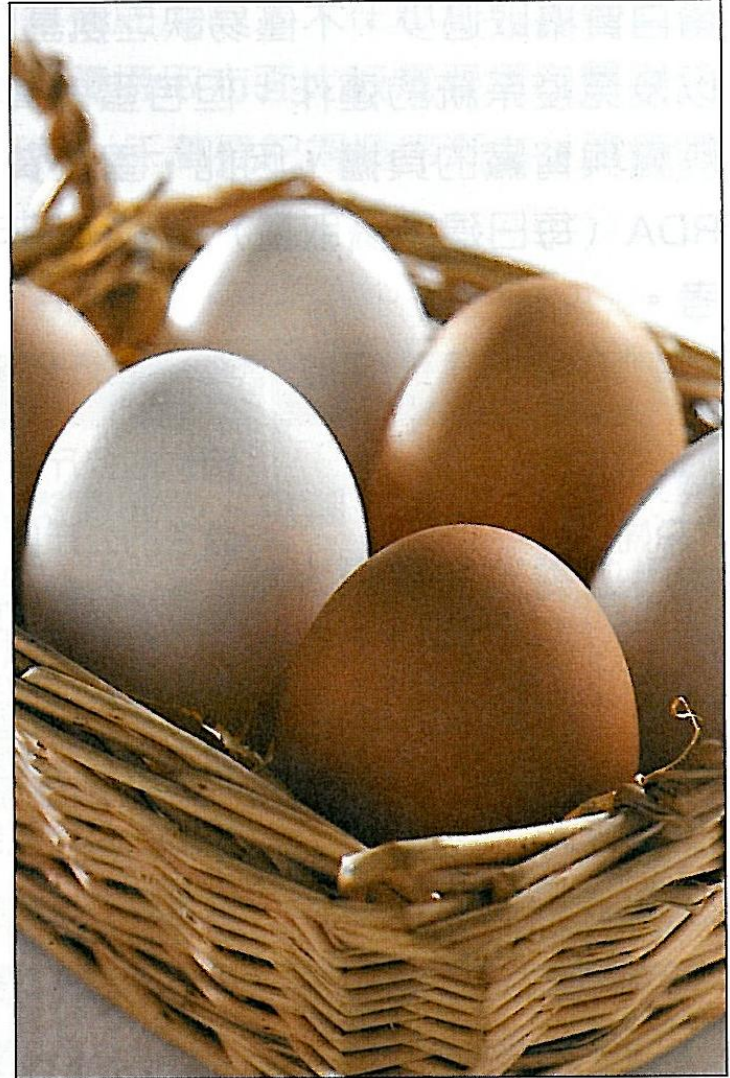
白砂糖

過濾時，加入碳酸或石灰，把糖漂白，製造出來的就是白砂糖。



雞蛋-1

1), 由80年代末開始
醫生及營養師告
戒體內**含總膽固
醇偏高**人士全部
一律**停止進食**蛋
黃.



雞蛋-2

2), 陳俊旭 - [吃對了,永遠都健康]

成份	蛋黃	蛋白
水份	51%	88.3%
蛋白質	16.1%	9%
脂肪	30.5%	0%
維生素,礦物質	2.4%	2.7% (納+維生素B2)

Note: 2.4%=包括膽固醇, 卵磷脂, 鈣, 鐵, 硫, 磷, 硒,
維生素A、B1、B2(核黃素) & D

雞蛋-3

卵磷脂的優點

- 1, 乳化脂肪及膽固醇，避免血管疾病及中風
- 2, 佔腦細胞 30%
- 3, 佔神經細胞 20%
- 4, 製造乙醯膽鹼, 促進生長記憶神經傳遞物質(軸突), 缺乏則會引致記憶力減退及加速失智症的型成
- 5, 預防脂肪肝, 促進肝細胞再生, 預防肝硬化

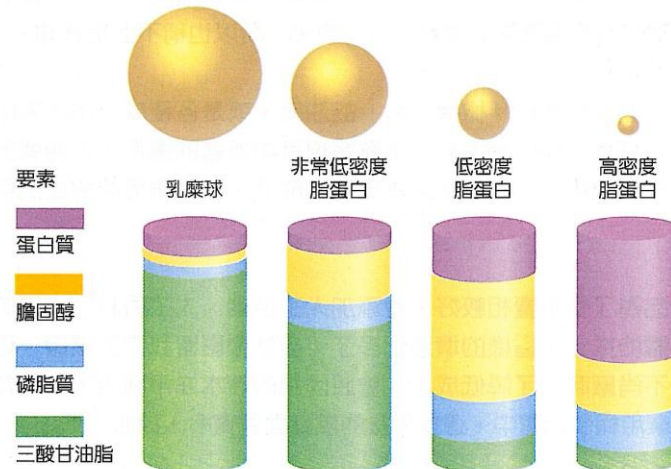
煎蛋 v.s. 水煮蛋



各種脂蛋白的內含物比例

因而對膽固醇心生恐懼，其實膽固醇有好有壞，由於早期病理學家發現動脈裡面的硬化斑塊，主要成分是膽固醇與三酸甘油脂，因此很多人就把造成動脈硬化的元兇指向膽固醇，基本上這是不夠客觀的。

食物中的膽固醇是油溶性的，如果被吃下肚子，被吸收到血液中會呈現油滴狀。油滴在血液中是不會溶解的，會到處亂竄、難以控制，且無法順利運輸。因此，人體很聰明，會利用血液中球狀的脂蛋白把膽固醇包覆起來，然後運送到該去的地方，好像校車載學生上下課一樣。然而，不是每一種脂蛋白的組成與功能都一樣，它的密度會因為包覆的內含物不同而有差異。若包覆的蛋白質越多，這類圓球的密度越高；包覆的膽固醇、磷脂質、三酸甘油脂越多，這類圓球的密度就越低。



▲各種脂蛋白的內含物比例。

由於脂蛋白的密度不同，因而有所謂的高密度脂蛋白(HDL)與低密度脂蛋白(LDL)之稱。被包覆在HDL的膽固醇就叫做「高密度脂蛋白膽固醇」(HDL-C)，簡稱「高密度膽固醇」；被包覆在LDL的膽固醇就叫做「低密度脂蛋白膽固醇」(LDL-C)，簡稱「低密度膽固醇」。其實膽固醇就是膽固醇，分

雞蛋-4

6, 炒蛋與水煮蛋之分別---

- i, 30年前美國做膽固醇實驗 - 檢測吃過炒蛋(經高溫氧化)後, 人體中壞膽固醇LDL提高了, 好膽固醇HDL則下降
- ii, 幾年前美國改用水煮蛋做實驗, 連續吃一個月, 身體中總膽固醇反而下降, 好膽固醇HDL則升高 (顛覆了以前的看法)

袁維康--[營養謬誤], pp.178-188 放心食蛋

- 1, 袁博士(50多歲)每天吃蛋兩, 三隻以上
- 2, 多吃雞蛋膽固醇升高, 繼而出現心血管疾病, 這是近乎街知巷聞的謬誤 !!!
- 3, 卵磷脂製造出磷脂質(Phospholipids) – 細胞膜的構成物質
- 4, 膽素可增加乙醯膽鹼, 增強老人記憶
- 5, 膽素可促進肝功能, 預防膽結石
- 6, 葉黃素(Lutein)及玉米黃素(Zeaxanthin)可增強視力及防治黃斑點退化病 (Macular degeneration) (雞蛋-5)

雞蛋-6

7, 可減低患血管硬化及心臟病的風險, 雞蛋含 B6, B12, 甜菜鹼(Betaine)--抗氧化, 抑制同半胱胺酸(Homocysteine), 減慢甲硫氨酸破壞膠原組織及血管壁細胞

8, 研究報告健康成人每日進食雞蛋兩隻, 不會導致血管內皮層功能(Endothelial Function)有任何負面影響

(International Journal of Cardiology, March 2005, Vol 99)

雞蛋-7

- 9, 科研--35位年逾60歲長者, 一日一蛋五星期, 結果葉黃素增25%, 玉米黃素增40%, 膽固醇水平無增減 (“one egg per day boosts Eye Health”, Net Doctor, 22 Sept 2006, news.netdoctor.co.uk)
- 10, 德國食物及藥物管理局(BGA)授權以高濃度卵磷脂治療急性肝炎, 脂肪肝(Fatty Liver) 肝硬化, 西藥及化學中毒的肝受損
- 11, 建議吃水煮蛋及煎太陽蛋, 不建議蒸水蛋或炒芙蓉蛋, 因蛋黃搗攔及煎炒後令膽固醇氧化變壞

雞蛋-8

12, 蛋殼有17,000孔, 蛋買回來後即以洗潔精或肥皂水洗淨放回紙盒及雪櫃中(4°C), 蛋在室溫中的老化一天等於在雪櫃中一週

(注意: 生蛋白含大量抗生物素蛋白(Avidin), 一隻蛋的蛋白便可中和近5.7克的生物素Biotin (Vitamin H), 是維持皮膚, 指甲和頭髮健康的重要維他命)

雞蛋-9

Dr. Jonny Bowden-[地球上最健康的150種食材],
pp.236-238 (吃蛋黃的一百個理由)

- 1, 身體所有九種必要氨基酸, 全都集中在蛋黃裡
- 2, 如果沒有適當的磷脂膽鹼, 肝臟會開始累積脂肪和膽固醇
- 3, 一顆大蛋可以提供300ugm膽鹼, 和315ugm磷脂膽鹼

陳俊旭—[氨基酸的種類]

必需氨基酸	條件氨基酸	非必需氨基酸
組氨酸 Histidine	精氨酸 Arginine	丙氨酸 Alanine
異白氨酸 Isoleucine	半胱氨酸 Cysteine	天冬醯氨酸 Asparagine
白氨酸 Leucine	穀氨醯胺 Glutamine	天門冬氨酸 Aspartic Acid
離氨酸 Lysine	甘氨酸 Glycine	西瓜氨基酸 Citrulline
甲硫氨酸 Methionine	脯氨酸 Proline	麩氨酸 Glutamic Acid
苯丙氨酸 Phenylalanine	絲氨酸 Serine	羥基脯氨酸 Hydroxyproline
羥丁氨酸 Threonine	牛磺酸 Taurine	鳥氨酸 Ornithine
色氨酸 Tryptophan	酪氨酸 Tyrosine	
纈氨酸 Valine		

雞蛋-10

- 4, 膽鹼在體內代謝過程中會形成甜菜鹼, 有助降低可能引發心臟病的胱胺酸
- 5, 肝臟代謝的地點通常是在細胞膜, 而磷脂膽鹼又是所有生物細胞膜的主要成分之一
- 6, 我們的記憶力和思考功能, 更是不能缺少乙醯膽鹼, 可預防大腦失智

雞蛋-11

7, 每周吃六顆蛋的女性跟只吃兩顆蛋的女性相比, 乳癌發生率風險降低了44%

(癌症流行病學生物標記與預防), January 2005

8, 蛋的營養--優質蛋白質, 葉黃素和玉米黃素
膽鹼, 磷脂膽鹼, 15種微量維生素及礦物質

9, 越少翻炒或讓蛋黃接觸到越少的氧氣, 膽固醇氧化的機會就會越少, 水煮荷包蛋跟水煮蛋都能使氧化作用達到最低

雞蛋-12

三藩市方滔醫生

膽固醇及蛋黃新知(中信福音中心醫學講座)

[http://www.youtube.com/watch?v=npUP5M
PMrI0](http://www.youtube.com/watch?v=npUP5MPMrI0)

(at youtube 34'10"方醫生說每星期吃蛋8隻)

李潔編著-[茶療]



茶利

- 1, 消滯
- 2, 茶碱利尿
- 3, 隔宿茶漱口洗眼可消炎
- 4, 維他命C
- 5, 氟可防蛀牙

茶忌

- 1, 咖啡因易骨折
- 2, 缺氟引起齲齒，過多則中毒
- 3, 鞣酸=單寧酸(tannin)結合低價鐵
成鞣酸鐵引起貧血
- 4, 茶碱利尿, 酒後茶, 酒精加快入腎
傷腎
- 5, 茶葉泡浸過久釋放過多鉀離子傷腎

黃豆 Soy Bean

黃豆(大豆)是
營養豐富的素
食嗎？



黃豆(大豆)--素食者可大量進食嗎

e.g. 1989年德州高中畢業女生開始素食,食物中超過一半是大豆產品.....

1997年子宮長了網球大的瘤.....

1999年乳腺增生.....

2000年甲狀腺癌....

Why ??? 百思不得其解 ???

袁維康-[營養謬誤]

揭開令人震驚的科研真相！

嚴謹探索過千份醫學文獻，反擊坊間不盡不實的健康資訊！要健康的你必看書！

營養謬誤

袁維康

你可能錯了！

謬誤 1：進食高膽固醇及飽和動物油脂會導致血管阻塞及心臟病。

真相：膽固醇在血液的水平，是不會明顯地被餐膳裏的脂肪和膽固醇所影響。很多有高血膽固醇的人沒患上冠心病，也有不少於 30% 曾心臟病突發的病人，其血膽固醇水平是低於正常範圍的。美國心臟學會制定的降膽固醇飲食法，已被多次證明無助減低心臟病患者。

謬誤 2：素食最健康。

真相：每年素食男性的總死亡率都輕微高出非素食者（93%對89%）；素食婦女的全年死亡率比非素食婦女，更明顯高出近三成（86%對54%）。

謬誤 3：低脂飲食最健康。

真相：低脂飲食與患上憂鬱症、心理精神病、困倦、暴戾、自殺的比率增加有關連。

謬誤 4：無卡路里減肥汽水可減肥。

真相：美國德州聖安東尼奧市大學科研發現，每日喝減肥汽水比不喝的，超重機會高出65%，甚至比喝傳統汽水的更易肥！

謬誤 5：飲豆漿、食豆類有益健康。

真相：黃豆其實含有多種有害物質，如植酸 (Phytic acid) 阻礙必需礦物質的吸收，強力的蛋白酶抑制劑 (Trypsin inhibitor) 阻礙蛋白質的消化吸收，導致氣脹及消化不良，長期更會導致氨基酸缺乏症。

糾正你的飲食觀念，才能健康樂活。

袁維康--[黃豆忌食]-1

190

黃豆忌食

隨着飽和脂肪會引致心臟病、血管阻塞等等的謬誤被大肆宣傳後，素食主義便繼之抬頭。除蔬果外，粉麵飯、豆製品便是素食者的主要食糧。最新科研對兩者貶多於褒。最近更有多本著作面世，揭露黃豆對身體的害處及其黑暗的宣傳技術，其中具代表性的是 Kaayla Daniel 博士所著的 *The Whole Soy Story*。

早於 1913 年，美國農業部只列大豆為小規模種植的工業用農作物，而非食糧。今天大豆已覆蓋達 7,200 萬畝美國耕地，其大豆業亦成為世界之冠，對美國經濟舉足輕重。大豆主要用來餵飼雞隻、豬牛及三文魚，另大部份被榨成油脂，生產無益的煮食油、氫化成人造牛油、沙律醬等。現時大豆是經基因改造，及含有最高農藥污染的農產品之一。大豆業初時向美國人宣傳食豆的好處，除了抹黑肉類蛋白質及飽和脂肪外，更將亞洲人的健康青春，歸功於自古以來大量進食豆製品。經各方傳媒廣泛吹噓報導，數十年間，香港亦吹起食豆製品之風，豆漿舖亦如雨後春筍，成行成市。

事實上，大豆一向不是中國人的主糧。傳統家常菜譜中，用黃豆做的

蛋白質的謬誤

191

饅菜，想也想不到。雖然黃豆早在周朝（公元前 1134-246 年）已與大麥、小麥、小米、大米，並列為祭天的五種農作物，但據當時記載黃豆不能食用，而是輪作（Crop Rotation）之用，令耕地再次肥沃起來。現今有機耕種，亦藉種植大豆來補充泥土的氮質濃度。直至周朝的中期，發酵技術面世，製成豆豉、豉油、腐乳，大豆才有機會成為中華食材，麵豉湯亦隨之在日本風行至今。再到約公元前兩世紀，中國人將大豆磨成漿水後，加入石膏粉，沉澱成豆腐後，大豆的食用才逐步增加。

① 植酸有害

黃豆含有害物質

植酸（Phytic Acid）在黃豆的含量比所有種子類、果仁及莢類高出幾倍。❶ 此有機酸和腸道食物中的必需礦物質，如鈣、鎂、鐵、銅及鋅結合，形成不水溶及身體無法吸收的植酸鹽，大大阻礙礦物營養的吸收。其實，植物例如香蕉、菠菜、大黃、穀類、可可豆中充滿植酸和草酸（Oxalic Acid），都阻礙鈣質的吸收。老人家忌諱用死亡一詞，便用「豆腐菠菜」、「冬瓜豆腐」等來表達，正好說出此不為意的食物錯配，是帶有危險性的。菠菜，即卡通人物大力水手的「大力菜」，

袁維康--[黃豆忌食]-2

192

在我孩提時紅極一時，因它的鐵、鈣含量豐富，但後來隨着營養學研究的深化，發現菠菜含大量草酸，反阻礙礦物質吸收，亦影響消化力。再者，黃豆中的植酸非常頑強，不像其他食物般，可在慢火長時間的烹煮中減少。2

當大家吃完豆漿、菠菜、香蕉等食物之後，口舌呈現一種特別粗澀感，這就是植酸鹽及草酸鹽所帶來的。對植酸和草酸的影響，科學界已有數百份科研文獻發表。科學界普遍認同第三世界國家廣泛出現的礦物營養不良，是由於他們的主要食糧是高植酸和草酸的穀類、豆莢、蔬菜類所造成。3 只有長時間的發酵，才能顯著降低大豆中植酸含量。

★
黃豆亦含有強力的蛋白酶抑制劑 (Trypsin Inhibitor)，阻礙蛋白質的消化吸收，導致氣脹及消化不良，長期食用會導致氨基酸缺乏症。在動物試驗中，高蛋白抑制劑的餐膳導致胰腺破壞、腫大及胰臟癌。4 還有，黃豆含有血凝固物 (Hemagglutinin)，黏着紅血球，使其輸送氧氣的功能大減。上兩者均屬抑壓生長物質，對孩童的成長構成障

蛋白質的膠凝

193

② 蛋白酶抑制劑 ③ 及血凝固物

礙。小鼠戒奶後，只餵食大豆是無法正常生長的。在豆腐的製造過程中，蛋白酶抑制劑及血凝固物已在大豆浸泡時，酌量釋出水中，製成豆腐的沉澱物，其份量才得以大減。但長時間發酵仍是唯一除去以上物質的處理方法。★

④ 大豆異黃酮是兩頭蛇

大豆中被稱為植物性雌激素 (Phytoestrogens) 的類異黃酮 (Isoflavones)，一度紅極一時，實質上是條兩頭蛇。因它只有 2% 雌激素的效應，反有平衡雌激素作用。若雌激素低如更年期時，它帶來些少雌激素效應；當雌激素水平高如經前綜合症患者，它可佔據雌激素接收器，降低體內雌激素作用。☆☆

類異黃酮並非對所有人有益，尤其是對嬰孩害處更大。大豆嬰兒奶粉降低甲狀腺功能，減慢新陳代謝，導致甲狀腺腫大及甲狀腺炎，引致嬰孩患上甲狀腺毛病機會多達兩倍。幼童以豆奶為主糧，會吸收過多的異黃酮。以每公斤體重計算，所吸收的份量，是足以在一個月後降低成人甲狀腺功能的 8 倍。5 含異黃酮的豆製奶粉，令食用的嬰兒血清雌激素量，比餵哺母乳及牛奶粉的，高出 13,000 至 22,000 倍。6

袁維康--[黃豆忌食]-3

根據瑞士一項報告指出·60公斤的成年女性吸收100毫克異黃酮·
便相等於一顆避孕丸的藥力(以6公斤的嬰兒計算即約10毫克)。

因此·嬰兒被餵食豆奶粉的異黃酮含量·即等同服食了最少4顆避孕
丸! 7

經發酵的豆製品才是有益食物

總而言之·經發酵的豆製品才是經歷代驗證有益的食物·卻非素肉·
豆漿奶。 ☆

Reference

1 El Tiney, A. H., "Proximate Composition and Mineral and Phytate Contents of Legumes Grown in Sudan," *Journal of Food Composition and Analysis*, 1989, 2:67-68.

2 Ologhobo, A. D., et al., "Distribution of Phosphorus and Phytate in Some Nigerian Varieties of Legumes and Some Effects of Processing," *Journal of Food Science*, Jan-Feb 1984, 49:(1):199-201.

3 Harland, B. F., et al., "Nutritional Status and Phytate: Zinc and Phytate X Calcium: Zinc Dietary Molar Ratios of Lacto-ovo-vegetarian Trappist Monks: 10 Years Later," *Journal of the American Dietetic Association*, Dec 1988, 88:1562-1566.

Moser, P. B., et al., "Copper, Iron, Zinc and Selenium Dietary Intake and Status of Nepalese Lactating Women and their Breast-fed Infants," *Am J Clin Nutr*, Apr 1988, 47:729-734.
Van-Prensburg, et al., "Nutritional Status of African Populations Predisposed to Esophageal Cancer," *Nutrition and Cancer*, 1983, 4:206-216.

4 Rackis, J. J., et al., "The USDA Trypsin Inhibitor Study. I. Background, Objectives and Procedural Details," *Qualification of Plant Foods in Human Nutrition*, 1965, 35.

5 Cassidy, A., Bingham, S. and Setchell, K. D., "Biological Effects of a Diet of Soy Protein Rich in Isoflavones on the Menstrual Cycle of Premenopausal Women," *Am J Clin Nutr*, 1994, 60(3):333-340.

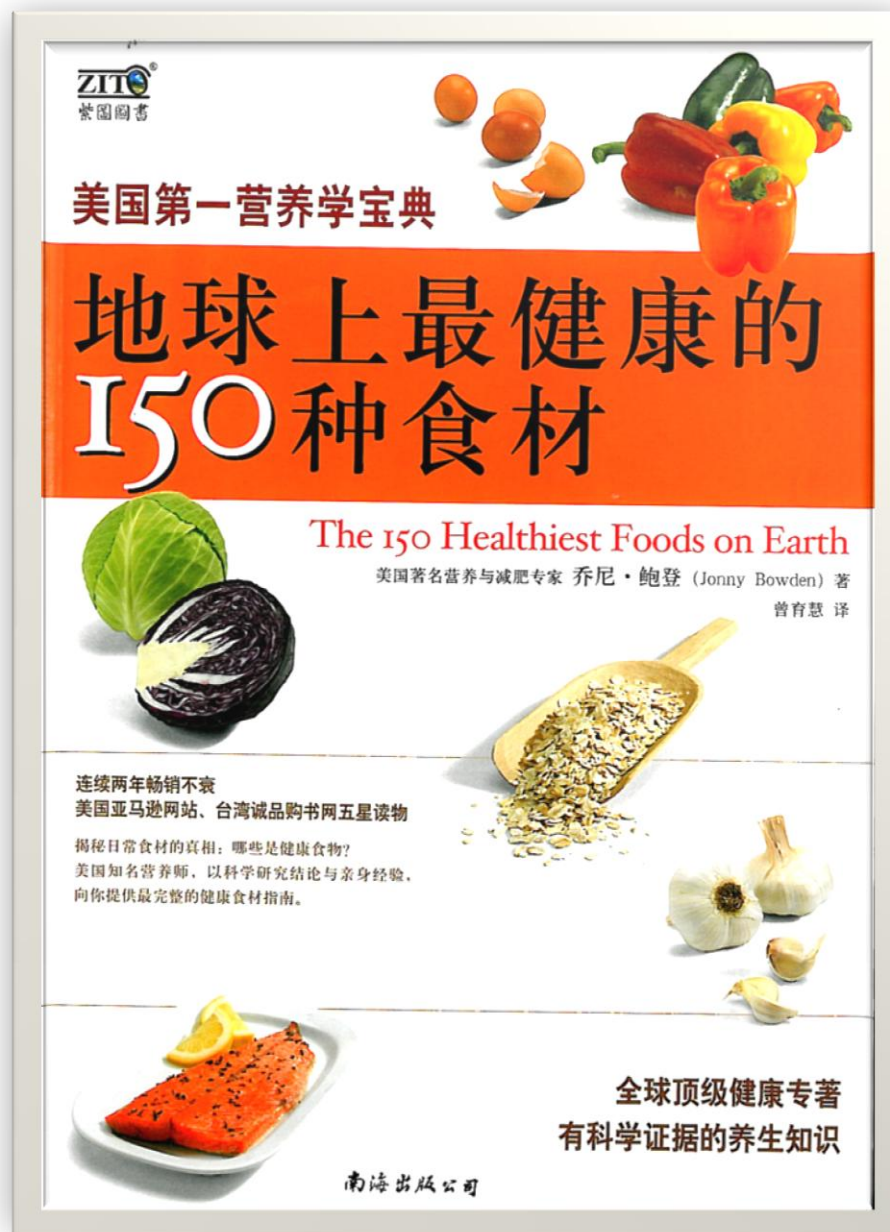
6 Setchell, K. D. and others, "Isoflavone Content of Infant Formulas and the Metabolic Fate of these Early Phytoestrogens in Early Life," *Am J Clin Nutr*, Dec 1998, 68(6 Suppl):1453S-1461S.

7 *Bulletin de L'Office Federal de la Santé Publique*, No 28, 20 Jul 1992.

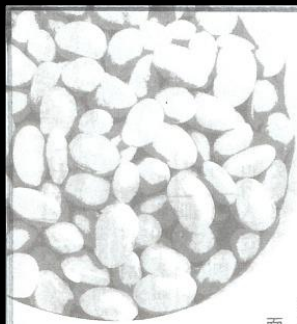
袁維康-[黃豆忌食]

- 1, 植酸 Phytic Acid (防礙礦物質如鈣鎂鉀等的吸收)
- 2, 蛋白酶抑制劑
- 3, 血凝固物(紅血球)
- 4, 大豆異黃酮是兩頭蛇

Jonny Bowden[地球上最健康的150種食材]



大豆要小心吃(1)



6

大豆類

大豆食品好嗎？

我幾乎可以聽到讀者們不約而同的疑問：在本書中收錄地球上最健康的食物中，幾乎見不到大豆，總得要給個說法吧！是印刷錯誤嗎？不，不但沒有錯，而且坦白說，我對大豆實在沒有特別偏好。很多讀者也許不知道，大豆在營養學界裡是一項很有爭議的食品。支持者感信任何大豆製品都是健康食品，對於這項所謂的「事實」，許多科學家、營養學者和研究者都不會提出任何質疑。另一方面，反對者的言論有時卻過於偏執、憤怒（也許是因為不受重視所致），甚至過於誇張大豆的負面影響（和危險性），反而越容易拔刻意忽視。



P.197

地球上最健康的 150種食材

The 150 Healthiest Foods on Earth

美國知名減重與營養專家 強尼·包登 (Jonny Bowden) 著
曾育慧 譯



哪些是健康食物？
該吃什麼？該怎麼吃？
如何為自己和家人作出健康的飲食選擇？

美國知名營養師，集古今中外文獻、科學研究結論與親身經驗，
提供您關於健康食材的最完整飲食指南。



台北醫學大學保健營養學系助理教授
楊幼芳 (中食物治療) 作者
國防醫學院博士、美國醫學院醫師
自然醫學博士、自然醫學醫師

楊淑惠
陳月卿
陳皇光
王宥驊
專業推薦

大豆要小心吃 (2)

女性雌激素抑制劑

女性紅血球凝集劑

女性甲狀腺腫毒

女性植酸

大豆類

大豆的負面消息

這並不表示反對派的意見不成立。大豆裡有大量天然毒質，或稱「抗營養素」，其中最主要的是強效的酵素抑制劑——會阻礙蛋白質在消化時所需的酵素活動。（當然，有些人相信蛋白質酶抑制劑具有保護人體免於癌症的功效，這也是爭議點之一。）大豆裡還有會導致紅血球凝集的酵素，以及會抑制甲狀腺功能的甲狀腺腫素。此外，大豆裡的植酸是所被研究的穀類和豆類當中含量最高的（植酸會阻礙礦物質的吸收，但經過發酵作用後，效力會減弱）。雖然大豆有植物性動情激素，但對人體是好的，會受到許多因素的影響，不只是年齡和性別而已。以色列健康部在最近公布的健康建議中，強烈建議孩童與大人攝取大豆的分量應加以限制，而且應避免用大豆配方奶粉餵養嬰兒。《小兒醫學、腸胃病學與營養學期刊》(Journal of Pediatrics, Gastroenterology and Nutrition) 近來刊登一篇以大豆蛋白嬰兒配方的研究，文中提出大豆蛋白奶粉的營養價值並沒有優於奶粉，而且，「其高含量的植酸（鋁和植物動情激素（大豆異黃酮）……可能帶來不良影響。」

FDA 調整對大豆的評價

包括大型機構在內，各界對於大豆即健康的堅定信念已經開始動搖。美國心臟學會營養委員會在二〇〇六年四月，就不再支持食用大豆能降低膽固醇的看法。美國食品藥物管理局 (FDA) 最近也正在檢討大豆的健康效益。還有，哈佛女性健康觀察中心 (Harvard Women's Health Watch) 在二〇〇六年四月也以此撰文，標題為〈大豆：不再是奇蹟〉。

亞洲飲食中的大豆，和在美洲被視為健康食品的大豆，其實是截然不同的角色。亞洲用的是經過自然發酵的豆製品，如大豆天貝（譯註：soybean tempeh，原本是印尼傳統發酵食品，為肉類替代品，且為當地人主食之一）、味噌，以及經古法釀造的醬油。不但如此，在亞洲飲食中所佔的分量並沒有想像中那麼多。其實亞洲人從飲食得到的健康效果，究竟是因為吃大豆還是經常食用魚和海藻，到目前為止並不清楚。

大豆策略

其實，在現今薯條、速食、反式脂肪與高果糖玉米糖漿泛濫成災的世界裡，吃一點大豆蛋白還算不上是最糟的。但因為上述原因，我不認為大豆製品是地球上最健康的食品之一。

我對大豆的看法可總結如下：

- 發酵大豆製品如味噌和天貝（遵從古法發酵的亞洲做法）跟大多數傳統發酵食品一樣（如德式酸菜），是非常健康的。
- 每日一份優質的大豆蛋白粉不但無害，對某些人反而有利。
- 大多數的「大豆製品」，如大豆洋芋片、豆奶、大豆冰淇淋、豆腐冰淇淋、大豆漢堡、大豆起士、大豆拿鐵等等，都是垃圾食品，根本不是健康的替代食品。
- 除非沒有其他選擇，否則我不會買大豆奶粉餵養嬰兒或小孩子。
- 不管在任何情況下，大豆都不會是我唯一的蛋白質來源（素食者請特別注意這點）。
- 我不建議吃大豆異黃酮補充品。

大豆的正面資料俯拾即是，若想知道它另一面的訊息，則要多花點力氣找。想更了解關於大豆的爭議，我建議先在網路上蒐尋瑪麗·艾寧格醫師 (Dr. Mary Enig)，再閱讀她以此為主題的眾多著作，包括《大豆計謀》(The Plot of Soy) 和《大豆警戒：悲劇與宣傳技倆》(Soy Alert: Tragedy and Hype)。如果想找簡明、饒富趣味，同時亦有大量學術根據的，那就要看凱拉·丹妮爾博士 (Kayla Daniel，艾寧格的博士指導學生) 所寫的《大豆全記錄：美國健康食物的黑暗面》(The Whole Soy Story: The Dark Side of America's Health Food)。最後，你可以再看凱瑟琳·戴絲瑪森 (Kathleen DesMaisson) 回顧五百篇關於大豆的正反面研究之後，整理出來一份公正的客觀結論。

(Kathleen DesMaisson) 回顧五百篇關於大豆的正反面研究之後，整理出來一份公正的客觀結論。
這篇文章有網路版 (www.naturalnews.com/soy4303.html)，結論十分合理，我由衷贊同。

16位健康專家
物專家不
是十六位！）當中，沒有人提到大豆。

垃圾食品

專家會著注

意！

Jonny Bowden:大豆食品好嗎？

- 1, 植酸
- 2, 強效酵素抑制劑
- 3, 紅血球凝集酵素
- 4, 甲狀腺腫素(抑制甲狀腺功能)

黃豆應如何吃才健康-1

1), 發酵過的豆製品最有益 ---

i, 納豆 :--

黃豆加上納豆菌(枯草桿菌)發酵製成,過程中釋放出一種特殊的血栓溶解酵素--納豆激酶,可防治心腦血管栓塞. 日本富崎醫科大學須見洋行教授: 全世界食品中唯有納豆激酶 (Nattokinase)能溶解掉已經形成的血栓.

(日本人吃納豆已經超過一千年)



混入醬油的納豆

印度古法-- 蒜頭汁, 薑汁, 檸檬汁, 蘋果醋.

降膽固醇高血壓偏方

胸悶，他懷疑是心血管有事，照方服用兩星期已無胸悶現象。

有一劑「降膽固醇高血壓避免中風」的偏方，我知道了很久，但一直沒有寫出來。所有我寫出來的所謂「秘方」、「偏方」，在寫之前，我必定請教過中醫，或者對醫理十分了解的學者，

而在之前，他的長輩被驗出冠狀動脈一條輕微阻塞，兩條嚴重阻塞，已不能通波仔，必須搭橋，醫生排期一個月手術，他服用此方一個月後，再檢查，已經恢復正常，不需要動手術。

甚至要我認識的人，或者我自己親自服用過，認為有效我才寫出來。這劑「偏方」，據說是岳華傳出來，

田畝半

嚴浩
有此前因，我便將此方抄錄如下：白背黑木耳二兩，瘦豬肉二兩，紅棗五個，生薑二片。用法：先用水浸透木耳，將湯料以適量清水煮一小時，得湯約二碗，每晨空腹飲下，餘渣酌量食之。日飲一劑，廿五日為一療程，之後再抽血驗膽固醇。如體質怕寒，加生薑二片。服至正常後，不時服食，不用長服。白背黑木耳要去信得過的藥房買。這東西對心腦血管都有幫助。

而服用者心臟三條血管嚴重栓塞，醫生已排期為他做手術，但他服此方僅二十五天後，醫生在手術前覆驗，發現血管通暢，已經「沒有栓塞」。雖然岳華是老朋友，但我沒有聽他親自說過，所以不算。想不到前兩天食神艾迪又提起這個方，巧的是，他自己也服用過。

肥艾迪迨級體重，多年前

西對心腦血管都有幫助。

黃豆(大豆)應如何吃才健康 -2

ii, 味噌(麵豉)--用黃豆, 適量米, 麥混和後蒸熟, 加上鹽, 通過黴菌, 酵母菌發酵而製成.



黃豆(大豆)應如何吃才健康 -3

2) 豆腐的好處-

蛋白質--去除鹽分,降低血壓

不飽和脂肪酸--減血中壞膽固醇LDL

卵磷脂--乙醯膽鹼,預防腦細胞老化

鹼質--促進體內脂質代謝,不發胖

維他命B6及E--美容皮膚

注意事項一

i, 痛風病人少吃

ii, 多吃會增加體內碘流失

iii, 多吃增加體內氮廢物增加腎臟負擔

(中國人吃豆腐已有2,000年歷史)



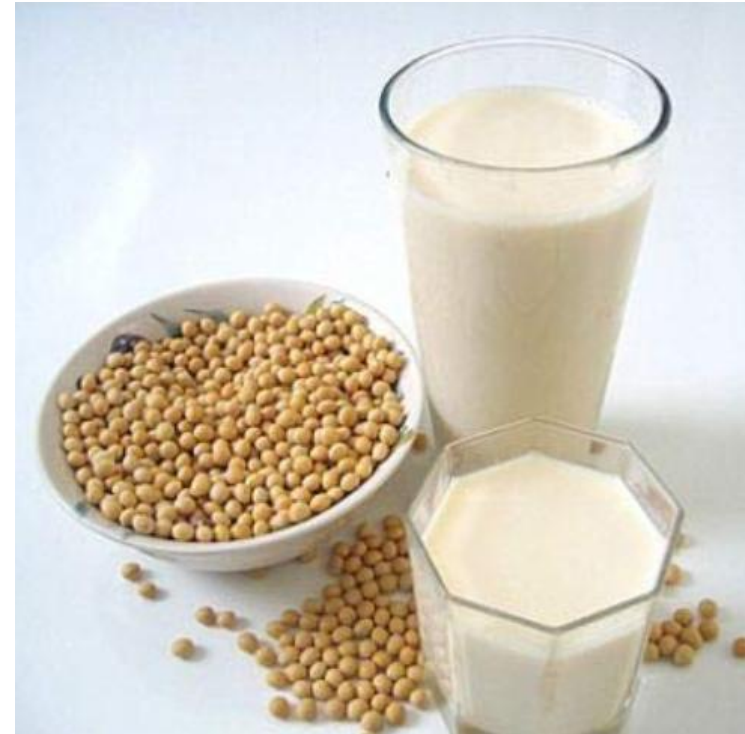
黃豆(大豆)應如何吃才健康 -4

3) 豆漿--

- i) 豆漿煮熟後再煮10分鐘可去除大部份不良物質！
- ii) 用白糖比黑糖口感較佳但不理想, 可改用優質代糖—甜菊, 木糖醇, 蜂蜜.....

注意事項一

- i, 2個小時內喝完, 易變質, 需放冰箱冷藏
- ii, 不要放在保溫瓶中, 溫度緩慢下降, 細菌大量繁殖, 易變酸



白米損失的營養



去除 蛋白質、脂质、
维生素B群、维生素E、维生素D、纤维
素、微量元素 钾、镁、锌、铁、锰、铬

糙米

蛋白质层
内种皮 煎粉胚乳外胚层
米糖 胚盘 幼芽 胚根



稻谷

米糠(糙米皮層)的營養

- 蛋白質, 脂質
- 維生素B群(雜), 維生素E, 維生素D
- 纖維素
- 微量元素-- 鉀, 鎂, 鋅, 鐵, 錳, 鉻.

-----吃白米將失去上述大部份的營養



糙米

● **糙米**：保存了完整的稻米營養，蛋白質、脂質、纖維及維生素B1的含量較高，可以刺激腸胃蠕動，有助於排除體內毒素、淨化血管、幫助消化、促進新陳代謝。另外，像腳氣病是因為缺乏維生素B1，所以多吃糙米還可預防腳氣病發生。



燕麥

● **燕麥**：含有豐富的蛋白質、維生素B群以及可溶性纖維等。其豐富的可溶性纖維β-聚葡萄糖可抑制飯後血糖濃度上升，延緩胃腸的排空時間，讓人比較容易有飽足感，且可促使膽酸排除體外，降低血液中的膽固醇含量，不僅可預防心臟病、高血壓，對於減重者也是相當好的食物。



蕎麥

● **蕎麥**：含有豐富的蛋白質、維生素B群、抗氧化物維生素P、礦物質以及必需氨基酸，可降低血脂、增強血管彈性，並具有紓壓、幫助睡眠的功用。其中纖維含量是一般白米的6倍，有「淨腸草」之稱，對於清除腸內宿便有很好的效果。

● **小米**：為台灣原住民傳統的農作物，含有醣類、蛋白質、膳食纖維、維生素B群、葉酸、菸鹼酸以及礦物質等豐富的養分，可幫助人體能量代謝、消除疲勞，不但容易消化且不含過敏原，屬於穀類中少見的鹼性食品。



小米

● **紅薏仁**：又稱為糙薏仁，是沒有去麩皮的薏仁，營養價值比白薏仁更高。薏仁富含蛋白質、油脂、維生素B1、B2，以及鎂、鋅、鈣、鐵、磷等礦物質，可以降低血液中膽固醇與三酸甘油脂的濃度，有助於血糖穩定、刺激腸胃蠕動、促進脂肪代謝。尤其吃素者因為缺乏肉類中所含的鋅，平時可多吃薏仁補充。



紅薏仁

● **蓮子**：含有豐富的澱粉、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵及維生素B1、B2與胡蘿蔔素等營養成分，常吃可以有安養心神、去除煩躁的效果，有助於提升睡眠品質，屬於老少咸宜的養生食品。



● **芡實**：含有豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素等營養成分，是坊間「四神湯」的主要材料之一，可以幫助水分代謝，具有健胃整腸、固脾護腎的功效。

● **黃豆、紅豆、綠豆、眉豆**也是常見的十穀米成員：黃豆含有大量離氨酸以及豐富的植物性雌激素（異黃酮），是莢豆類中營養素及蛋白質含量最豐富的豆類；紅豆富含醣類、蛋白質、膳食纖維，以及B種維他命等營養成分，對婦女相當有益；綠豆富含醣類、蛋白質及膳食纖維、鈣等營養素，有解暑的功效；眉豆則含有葉酸、礦物質鉀、鐵、鎂、維生素B1等營養素，以及豐富的離氨酸和色氨酸。





小麥

● **小麥**：富含澱粉、蛋白質、脂肪、礦物質、鈣、鐵、硫胺素、核黃素、菸鹼酸及維生素A等，尤其小麥中的維生素E，可降低膽固醇，並防止膽固醇黏上動脈壁，預防心臟病等疾病問題。



麥片

● **麥片**：含有菸草酸、維他命B6、葉酸、鋅、銅、鐵、纖維素。

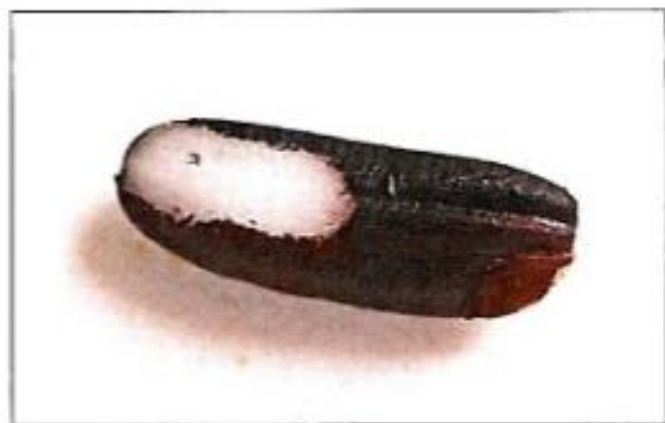
● **黑糯米**：又稱為紫米或黑米，是香米的一種，因不易種植所以產量較低，價格也較高。其含有豐富的蛋白質、鐵質、維生素B群、A、E，以及多種必需氨基酸與微量元素，可補血暖身，因此常為產婦坐月子的主食。



黑糯米

不過黑糯米的真假可得先檢查清楚，購買時可用指甲將外層刮開，若出現純乳白色則為真正的黑糯米；若刮開後裡面有黑色素滲入，就有可能是造假的黑心商品。

▶ 真正的黑糯米，用指甲將外層刮開後，裡面應該是純白色的。



其實不論是五穀米、十穀米或糙米都是很好的米，種類越多、越粗糙越好，確實有預防大腸癌、降血壓、減肥、防便秘等好處，用來取代白米當做主食，是很好的選擇。但對於糖尿病患而言，雖然五穀雜糧富含纖維，但仍舊屬於高澱粉食物，不可過量攝取，應該控制在總熱量攝取的40%以下。

五穀米 / 十穀米

- 注意事項

- 1) 轉吃糙米或十穀米需要循序漸進

- 2) 病人或脾胃虛弱者暫停或少吃, 以免引起消化不良.

陳俊旭博士--吃十穀小提醒

陳博士小提醒

五穀米中常有黃豆、紅豆、綠豆等豆類，豆類容易產生氣體，因此容易脹氣的人不宜多吃，而消化道潰瘍的病患，可能也不容易消化。另外，有克隆氏症和潰瘍性大腸炎的患者，由於腸壁脆弱，對於糙米、全麥的粗糙纖維比較不耐受，所以在發炎期應該避免這類刺激性較強的非水溶性纖維食物，改為食用白米粥較恰當。

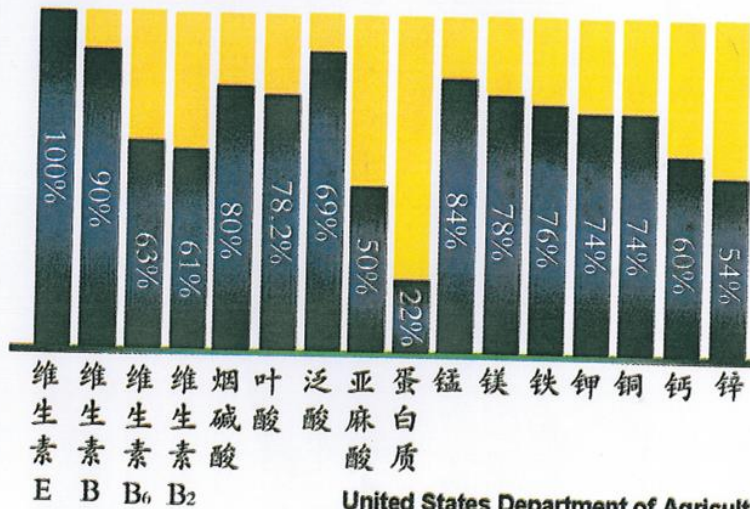
對於這類腸道發炎的患者，纖維質攝取仍然很重要，我建議應該攝取水溶性纖維食物，例如燕麥、薏仁、軟芭樂、蘋果、柑橘、洋蔥、香蕉、秋葵、洋菜。

白麵粉所損失的營養



您需要吃的是粗糧

精白麵損失的營養成分



United States Department of Agriculture

白麵粉損失的營養

- 維生素E/B -- 100%/90%
- 維生素B6/B2 -- 63%/61%
- 煙碱酸/葉酸 – 80%/78.2%
- 泛酸/亞麻酸 – 69%/50%
- 蛋白質 – 22%
- 錳/鎂/鐵 – 84%/78%/76%
- 鉀/銅/鈣/鋅 – 74%/74%/60%/54%

-----United States Department of Agriculture

2011 年大腸癌躍居本港首位！

2014-1-21 明報

萬人驗大腸癌 14% 證發病 高於亞太地區 專家：已響警號

【明報專訊】大腸癌已超越肺癌成為本港十大癌症首位，施政報告亦提出資助較高風險組群接受大腸癌篩查。中文大學醫學院 2008 至 2012 年間為逾 1 萬名無病徵市民做大腸癌篩查，結果證實近一成半參加者有癌症或癌前病變，醫學院認為調查結果敲響警號，預料日後的全民調查結果相若，並建議政府先推行成本較低的大便隱血測試。



中大大腸癌篩檢結果

	大便隱血測試	大腸鏡
參與人數	5,863	4,869
大腸腺瘤	93 (1.6%)	1,151 (23.6%)
後期腫瘤	56 (1.0%)	188 (3.9%)
大腸癌	10 (0.2%)	14 (0.3%)

中大醫學院在 2008 年 5 月至 2012 年 12 月，共為 10,732 名 50 至 70 歲市民進行大腸癌篩查

資料來源：中大大腸癌教育中心

◀中大大腸癌教育中心在 2008 年至 2012 年間為逾萬名市民進行大腸癌篩檢，結果 14% 參加者被檢出有大腸癌或癌前病變，中心總監黃至生醫生表示已響警號。
(盧翊銘攝)

據醫管局癌症資料統計中心，每年死於大腸癌個案約 1900 人，而 2011 年新增大腸癌個案有 4450 宗，多於同年肺癌 (4401 宗) 49 宗，成為本港十大癌症首位。

中大醫學院大腸癌教育中心在 2008 年 5 月至 2012 年 12 月間，為

示，以收集糞便樣本做檢測的大便隱血測試，準確度可達近九成，至於大腸鏡檢查準確度則達 100%。

政府早前提出以先導計劃形式，資助 65 及 70 歲市民做大腸癌檢查。

中大醫學院副院長 (臨牀) 胡志遠表示，國際上 50 歲起為大腸癌發病年

資助驗腸癌 料成私院大水喉

特稿

施政報告建議資助 65 歲及 70 歲年齡組別的市民，到私家醫院做大腸癌篩查，

大，據悉，有私院已增闢多間大腸鏡手術室，以流水作業方式操作提供服務。以浸會醫院為例，2013 年該院共進行了 18,600 宗，佔私營市場逾六成。仁安醫院近 2 年大腸鏡檢查也不斷增加，2012

高纖維素

e2out



有關報導

KESIHATAN
AKKIB : 04/04/2010


Nyah toksin atasi masalah usus

Dok. RABIATUL ADAWIYAH KOH ABDULLAH
adawiyah.koh@utusan.com.my

PENGUMPULAN toksin banyak dipengaruhi cara hidup yang kurang sihat seperti pencemaran udara, air dan makanan yang dipenuhi dengan pelbagai toksin. Ditambah pula dengan cara hidup yang kurang bersenam mengakibatkan bahan buangan bertoksin terkumpul di dalam usus dan terjadinya sembelit dan najis terlonggok. Najis terlonggok adalah sejenis toksin yang boleh menjejaskan kesihatan badan.

Mengikut kajian usus yang dilakukan oleh pakar, walaupun kita membuang air besar secara normal setiap hari, tetapi terdapat 6 hingga 10 paun najis terlonggok di dalam usus kita. Seringkali keseluruhan usus besar terlonggok dengan najis lama dan bahan kumuh yang mengeras. Ia hanya membenarkan najis yang lembik dan kecil untuk melalui saluran usus yang sempit. Akibatnya, kebanyakan dari kita mempunyai masalah sembelit.

Sembelit merupakan masalah yang disebabkan kesukaran untuk membuang air besar dan najis terlonggok adalah bahan toksin yang terlekat di usus akibat daripada perkumuhan yang tidak sihat. Bahan toksin ini akan diserap oleh mukus usus dan boleh mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan seperti lompas kolon, tekanan darah tinggi, masalah kesihatan jantung, hati, buah pinggang, kencing manis dan sebagainya. Bukan itu sahaja, ia juga boleh membawa masalah seperti kulit yang berkedut, jerawat dan sakit kepala datang haid. Justeru itu, cara paling berkesan untuk mengatasi masalah tersebut adalah menghapuskan sembelit dan masalah najis yang terlonggok di dalam usus.



Peningkatan makanan berasaskan fiber boleh dilakukan dengan menambah pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan.

尼亞毒素造成腸道問題

根據腸胃專家研究，就算你好像平日那樣排便，都還會留有6至10磅的糞便粘附在我們的腸道裡。

宿便將造成腸癌，高血壓，心臟問題，腎臟疾病，糖尿病和等

3大主要成份

- 低聚糖 (益生元)
(Oligosaccharides - Prebiotics)
- 纖維—水溶性與非水溶性兩種的平衡
(Fiber – Balanced soluble and insoluble)
- 螺旋藻
(Spirulina)

“eZout”

Contact person : ---
Janice Tai 戴婉琮
(tel-9420.3223)

www.one2u.com

ONE Community Worldwide | Home of Hi-Tech Wellness Products

eAIR | eAROMA | eDROPS | eLIFE | eMIND | eNUTRA | eWASH | EzOUT



ONE Community Worldwide
Home of Hi-Tech Wellness Products



Copyright © 2009-2013 ONE Community Worldwide
Best viewed with Chrome 5.0, Firefox 3.6 and Internet Explorer 8.0
[Terms of Use](#) | [Privacy Policy](#)

陳俊旭--健康四寶飯

不必動用到營養

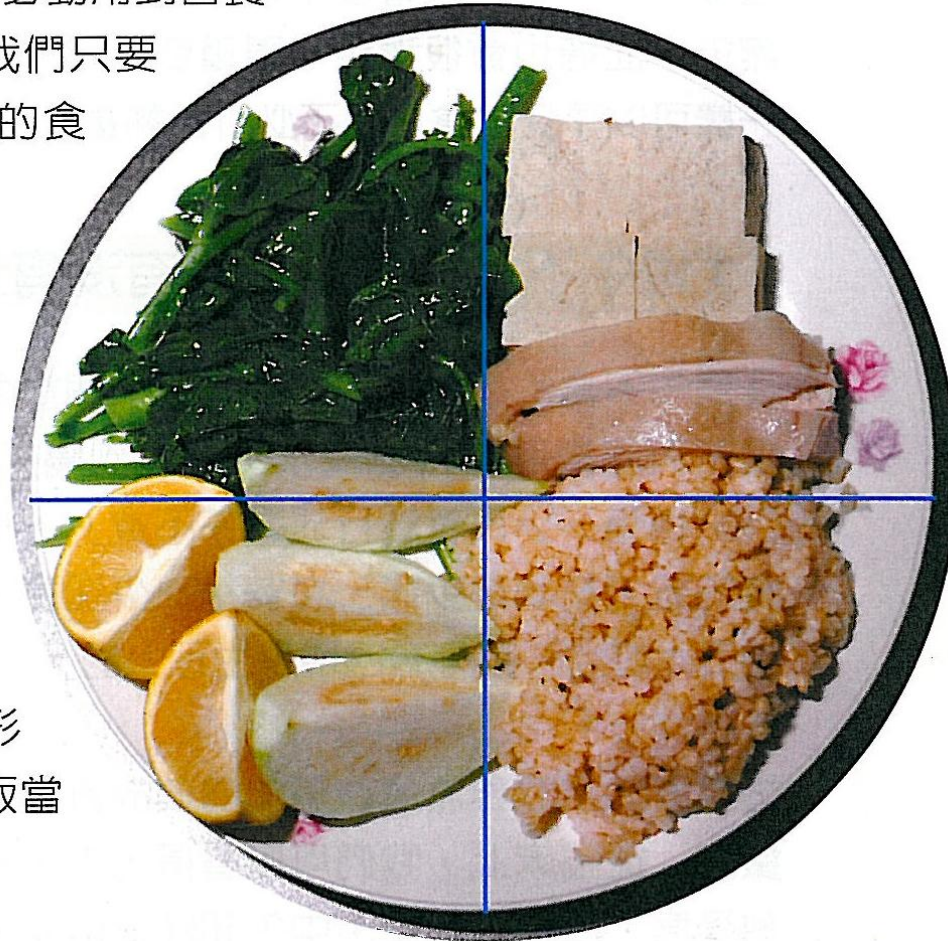
我們只要
吃的食

不

食

形
飯當

中間型
是第一



▲目測法(中間型代謝型態)：將餐盤劃分成4等分，蛋白質類食物、澱粉類食物、葉菜類蔬菜、水果各佔1/4的空間。

養生健康頌

- 1. 起床一杯水
- 2. 靜坐十分鐘
- 3. 腹呼吸十下
- 4. 日提肛一百
- 5. 按摩眼耳鼻
- 6. 鳴天鼓三十
- 7. 扣齒兼按腰
- 8. 拍面胸胃經
- 9. 內關合谷足三里
- 10. 拍手腿關節50下
- 11. 早陽光15分
- 12. 拍打大腸經
- 13. 拉手筋六分
- 14. 雙腳下蹲50
- 15. 百敲膽胃經
- 16. 肩背常保暖
- 17. 吃時令新鮮
- 18. 少肉多菜七分飽

養生健康頌 (續)

- 19. 慢嚥兼細嚼
- 20. 戒口冰冷寒
- 21. 中午睡20分
- 22. 平心兼養性
(減除貪嗔癡慢疑)
- 23. 健步30分微出汗
(或八段錦卅分)
- 24. 拉腿筋20分
- 25. 熱水泡腳15分
- 26. 十一時就寢

--- PSW121001 ----

<PSW>:[骨正筋柔・氣血自流]

<黃帝內經>：[經脈者，所以能決生死，處百病，
調虛實，不可不通][通則不痛，痛則不通]

——完——

謝謝光臨

陳俊旭-[吃對了,永遠都健康]

台灣第一位取得美國「自然醫學」醫師執照的專家告訴你：

吃對了， 永遠都健康！

自然醫學博士 陳俊旭 著

你一天究竟吃進多少可怕的食物？
所謂的低油、低蛋白飲食，真的健康嗎？
市售食品充滿陷阱，該怎麼挑才好？
99%的人都吃錯！
看完本書，你將遠離恐怖的有害食物！

百萬人都在實踐的健康餐飲法則！
教你選對柴米油鹽醋茶，遠離有毒飲食物質！
想要擁有「無病無痛」的快樂生活，現在就從「吃對東西」開始！

陳俊旭-[不生病,食在很簡單]

自然醫學博士 陳俊旭
營養師 陳怡靜 著

陳俊旭：吃錯了，當然會生病 ③ 健康食譜篇

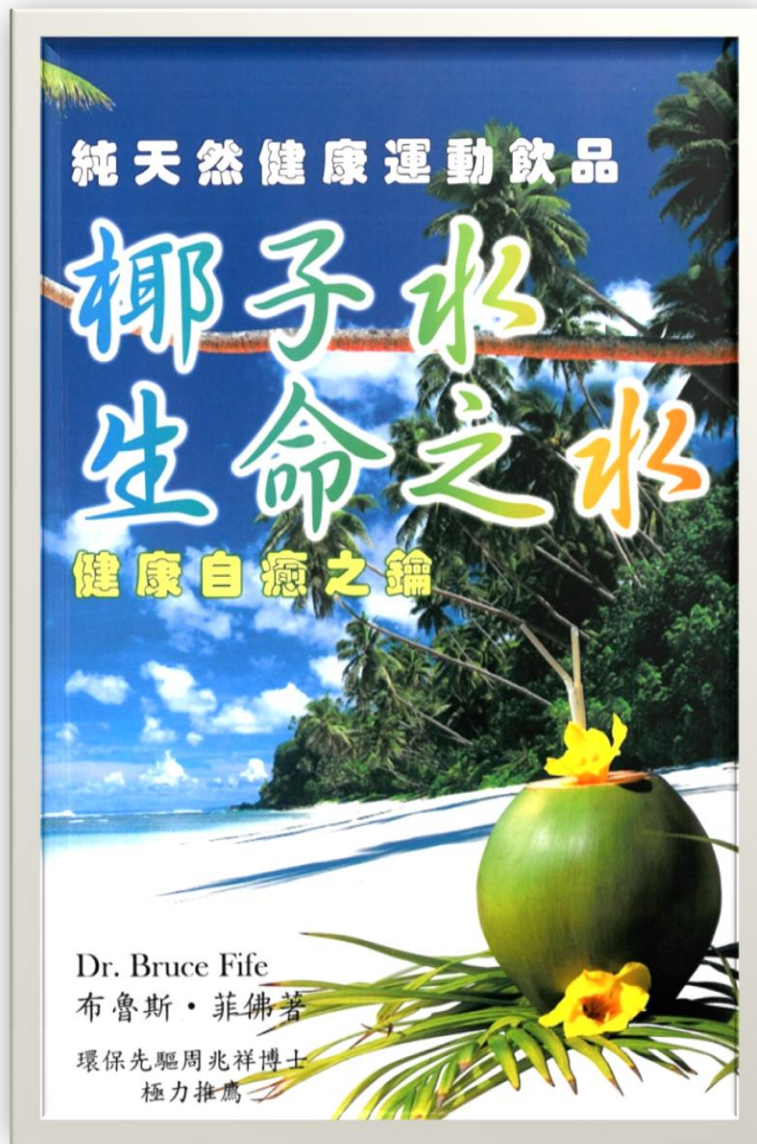
台灣第一本自然醫學的
健康食譜書

不生病
食在很簡單

最完整、最正確的觀念，
最實用的
72道健康食譜大公開，
有效提升抗發炎、
抗百病戰力！

Author: Chen Junxu (Natural Medicine Doctor), Chen Yiqing (Nutritionist).
Title: Don't Get Sick, Eating is So Simple.
Series: Healthy Diet Series, Volume 3.
Key features: Most complete and correct concepts, most practical, 72 healthy recipes revealed, effectively improves anti-inflammatory and anti-disease combat power.

[椰子水,生命之水]



純天然健康運動飲品

椰子水 生命之水

健康自癒之鑰

Dr. Bruce Fife
布魯斯·菲佛著

環保先驅周兆祥博士
極力推薦

[酵素才是你的維他命]

酵素 體質再生的能量 才是你的維他命

不論你現在是否已開始使用酵素，絕對別讓你的未來對酵素食品還是一知半解！從前酵素只是一種生物學上的名詞，現在酵素食品已經發展成營養健康的保健聖品，更是營養健康的趨勢；過去的人造營養補充，只是以劑量強迫身體接受，但健康的未來必須回歸到全方位營養強化及細胞的代謝、修補與再生，蔬果發酵正是這體質再生的能量，酵素食品才是你真正的維他命！

黃伯誠理事長◆總策劃
酵素食品發展協會◆著

生化博士 邱彰博士 · 生機權威 歐陽英 老師 ◆ 熱情推薦

負離子電位療法

For health,
for enjoy life, for smile.

最新預防醫學

35

活化細胞的

負離子

電位療法

為什麼你的疾病治不好呢？

自己維護自己的健康——無副作用、
安全無害的負離子自然療法就是最好的療法！

很多醫學的臨床例加以證實——
能夠改善難治疾病與慢性病的負電子療法！

- 詳細說明負離子療法的醫學根據、實驗例、臨床例，從細胞層級來探討健康！
- 負電子療法能夠活化全身細胞，提高自癒力，藉此治療疾病。

健康生活研究所◎監修

 正義出版事業有限公司 / 印行

科技養生 (預防醫學)

負離子電位療法 (脈動高電位微電
流靜電場治療)

One Community— eLife machine

負離子电位療法



“eLife “ machine

Contact person : ---
Janice Tai 戴婉瓊
(tel-9420.3223)

www.one2u.com

ONE Community Worldwide | Home of Hi-Tech Wellness Products
eAIR | eAROMA | eDROPS | eLIFE | eMIND | eNUTRA | eWASH | EzOUT



ONE Community Worldwide
Home of Hi-Tech Wellness Products



Hong Kong Malaysia China Indonesia Singapore Thailand Myanmar Taiwan

Copyright © 2009-2013 ONE Community Worldwide
Best viewed with Chrome 5.0, Firefox 3.6 and Internet Explorer 8.0
[Terms of Use](#) | [Privacy Policy](#)

負離子的作用

- 1) 負離子可以中和或帶走環境或人體疲勞或代謝過程中產生的正離子，讓人覺得舒服很多.....

楊定一[真原醫]pp. xx-xx

- 2) 正離子對身體做成.....的傷害???

糖尿病Diabetes-形成及治療(2)

4, 負離子電位療法 (脈動高電位微電流靜電場治療)

高血壓的形成及治療

(1) 西藥-四大類

i, 鈣通道阻隔劑(Calcium Channel Blockers), 当大量鈣湧入血管壁平滑肌細胞令血管收縮...e.g.- Norvasc, 心悸, 肌肉痛, 頭痛, 脚腫, 消化不良, 嘔心, 抑鬱, 疲倦.

Supplement- (五羥黃酮 Quercetin)

(Eur.J. Pharmacol., Vol.598, pp.75-80)

高血壓的形成及治療 (2)

ii, 腎上腺素接受體拮抗劑 (**Adrenergic Receptor Antagonists**), 情緒刺激腎上腺素分泌致令血管壁收縮...e.g. 多種藥---嘔心, 氣促, 暈眩, 疲倦, 失眠.

Supplement- (蘋果果膠)

iii, 去水丸 (**Diuretics**), 腎小球阻隔, 血球, 蛋白質回流血管, 水. 氯. 鈉進入腎小管 (Loop of Henle)...e.g. xxx, 血鈉過低影響神經系統--耳鳴...

高血壓的形成及治療 (3)

iv, **血管緊張素(Angiotensin)**,肝造血管緊張原激素,腎的腎素(Renin) 轉為血管緊張原I, 肺的ACE生物酵素轉為血管緊張原II,

1, **Captopril/Ramipril**-(抑制肺ACE生物酵素)-不斷乾咳.

Supplement :**五羥黃酮** (Biol. Pharm. Bull., Vol. 27, pp.2035-2037)

2, **Losartan**-封閉血管內壁接收器...容易沖離

(2) **中醫**-- 中藥, 針灸....

(3) **ChelationTherapy螯合治療**-- 去血中鉛,水銀,鎘...

(4) **印度古法**- 蒜頭汁, 薑汁, 檸檬汁, 蘋果醋

降血壓 / 通血管

(5) 其他方法

1, 通血管葯 (T's brother)--

Supplement from 顧小培 :

i, 紅莓素複方--補血舒心粉劑

ii, 金印草素複方--血脂保健粉劑

2, M's mom—

3, 陳玉琴--每日按壓左右手心包經各10分鐘.

顧小培 [調校血壓的藥] - 信報 2009. 8. 6

信報 副刊專欄 二〇〇九年八月六日 星期四

調校血壓的藥

很多人說今天的孩子比從前的幸福：我覺得既是又不是 (yes and no)。物質享受方面肯定是較以前進步了。早我一代的遭連年戰亂、朝不保夕；我年小時，亦家家都是捉襟見肘、胼手胝足；孩子有飯吃有書讀已是很好了，那有餘錢提升（今天所謂的）生活水準。再者，那時富人也沒有當今的先進環境設施用具和豐富物質。但在另一些範疇，「今」則不如「昔」，最明顯的是生活壓力。從前孩子面對的壓力較單純，出人頭地當然

好，但中規中矩、不過不失，也可混過去了。現在須面對三大方面的壓力。第一是「質」，須跟着社會步伐，不論學習和工作，能比人家好當然上算，但要合格本身已是不容易，因為要學及面對的愈來愈艱深和複雜。其次是「量」。第二次世界大戰後人人拚命生孩子，五十年代末期，全世界人口才不到二十六億；今天是六十七億，多了百分之一百五十。須處理事、物、人的量，排山倒海。尚有最大的壓力—來自父母、社會、同儕，以至自己。「我要發奮」說來容易，尚須堅持和經得起挫折。以香港教育制度為例，一般高官像工廠老闆，追求的是平穩的生產和管理，說的是理論，行的是制度，全不顧孩子原是人，教師也不是機器模具。教習朝令夕改，為的往往不是素質的改進，而是行政與措施的統一推行，其目標已捨本逐末，其施行方式日益高壓跋扈；為政者一聲「微調」，帶起連天風浪，莘莘學子，情何以堪？

人體中的血壓，主要源自心臟的操作，但為了因應各種變化，必須有「微調」的機制。其中之一，在於血管。血管壁上有平滑肌，此肌能收縮擴張。若收縮，血壓會升高；反之則下降。在收縮方面，有一個既定的動作，動作始自肝。肝先造出一個「血管緊張素原」(Angiotensinogen) 的激素。這激素隨血液去到腎，被腎素 (Renin) 轉為「血管緊張素一」(Angiotensin-I, ANGI)；ANGI 再隨血液去到肺，被一個叫 ACE 的生物酵素轉為「血管緊張素二」(Angiotensin-II, ANGI_{II})。後者黏在血管上的接受體 (叫 AT₁ Receptor)，令血管壁的平滑肌收縮，血管便狹窄了，血壓也隨之而升高。有一個藥叫 (Captopril) 能大大抑制 ACE，從而降低血壓，特別是上壓 (收縮壓 Systolic Pressure)。但 Captopril 有一個不良副作用，服後令人不斷乾咳。另有一類降血壓藥，例如 (Losartan)，功能在於阻止 ANGI_{II} 黏在 AT₁ Receptor，從而不讓血壓上升。Losartan 沒有導致病人乾咳的副作用，漸漸成為較暢銷的降血壓藥；但降血壓的效果原是差強人意，因為它的作用點在血管，很容易被血液沖離。明天續談降血壓補健食品。



顧小培

伍志堅-[預防搭橋通波仔] (整合治療)

**BYPASSING
BYPASS
SURGERY**

第二版
預防搭橋通波仔
埃爾默·克蘭頓醫學博士著 伍志堅醫生譯

全球銷量過百萬冊
埃爾默·克蘭頓醫學博士著 伍志堅醫生譯

整合治療：非外科手術治療方法 扭轉動脈硬化
改善血液循環的堵塞 延緩衰老過程

心血管疾病 慢性退化性疾病 糖尿病患者 必讀

ELMER M. CRANTON, M.D.

每年超過一百萬美國人接受搭橋手術和血管成形術（俗稱通波仔），消費高達五百億美元。但是大多數患者並不知道有一種簡單、非外科、在醫務所進行的醫療程序，可以擴張他們堵塞的動脈、避免搭橋/通波仔。整合治療不但能夠透過疏通全身的動脈，為你預防中風和截肢手術，並且較搭橋/通波仔更安全、更便宜。

專家給整合治療的評價：

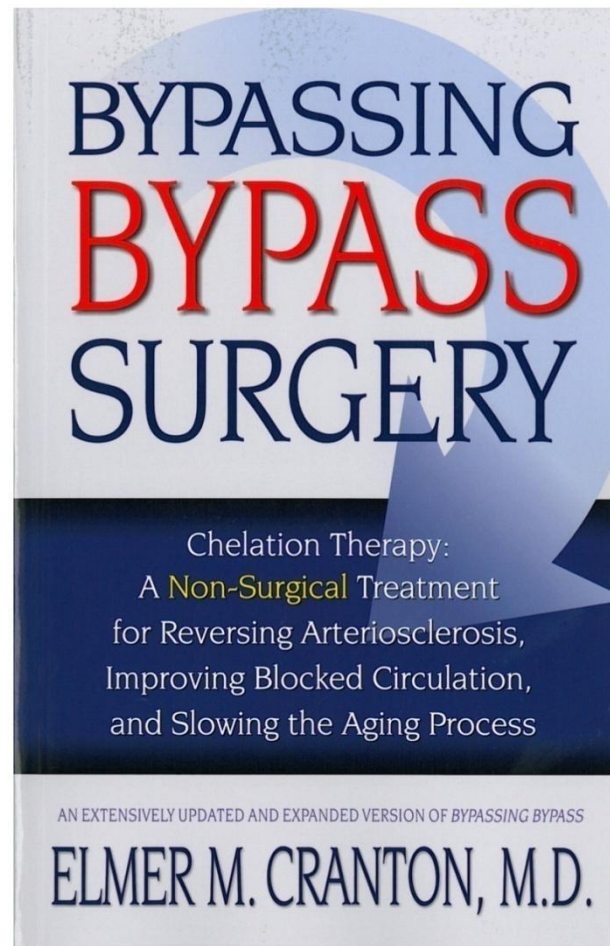
「……舒緩心血管疾病患者的心絞痛和間歇性跛行的痛楚，以及改善氣促和疲勞的症狀。」
——詹姆斯·卡特醫生、哲學博士、美國路易斯安那州新奧爾良市
圖蘭大學公共健康與熱帶醫學學院 營養學系主席兼教授

「……每一位關注改善生命的人，都應該閱讀克蘭頓醫生這本書。」
——拉爾夫·列維醫生 美國新澤西醫學院約翰·甘迺迪醫療中心
臨床血管外科副教授 心血管外科首席顧問

「……自從我給病人提供整合治療之後，效果的持續性延長，風險也大大地降低，外科手術的效果也相應提升，並且往往可以避免手術。」
——彼得·萬德斯卡醫生 哲學博士
荷蘭國際生物醫療中心 心臟外科醫生兼行政總裁

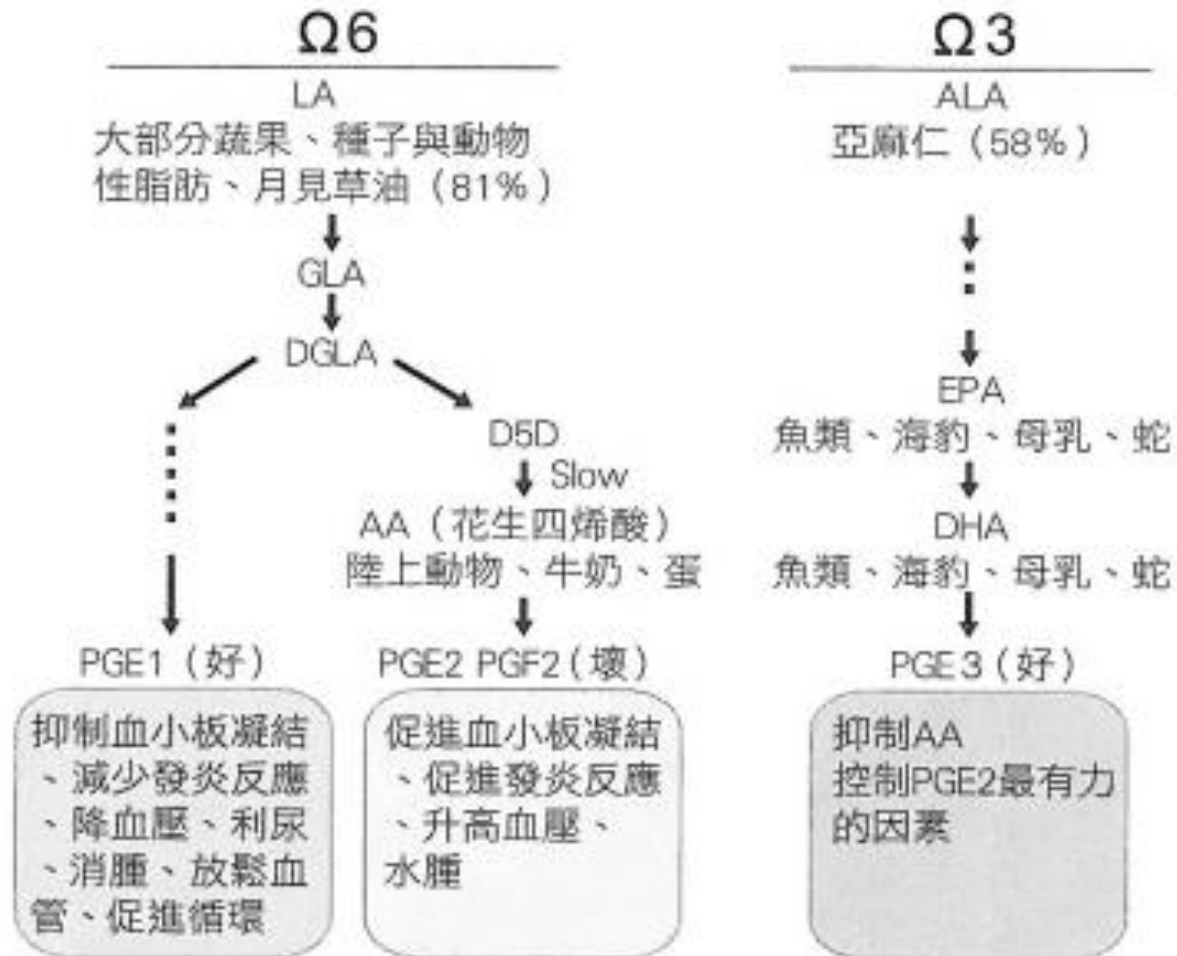
9 789881 753106
ISBN 978-988-17531-0-4
HK \$98

Elmer M. Cranton, M.D. [Bypassing Bypass Surgery]

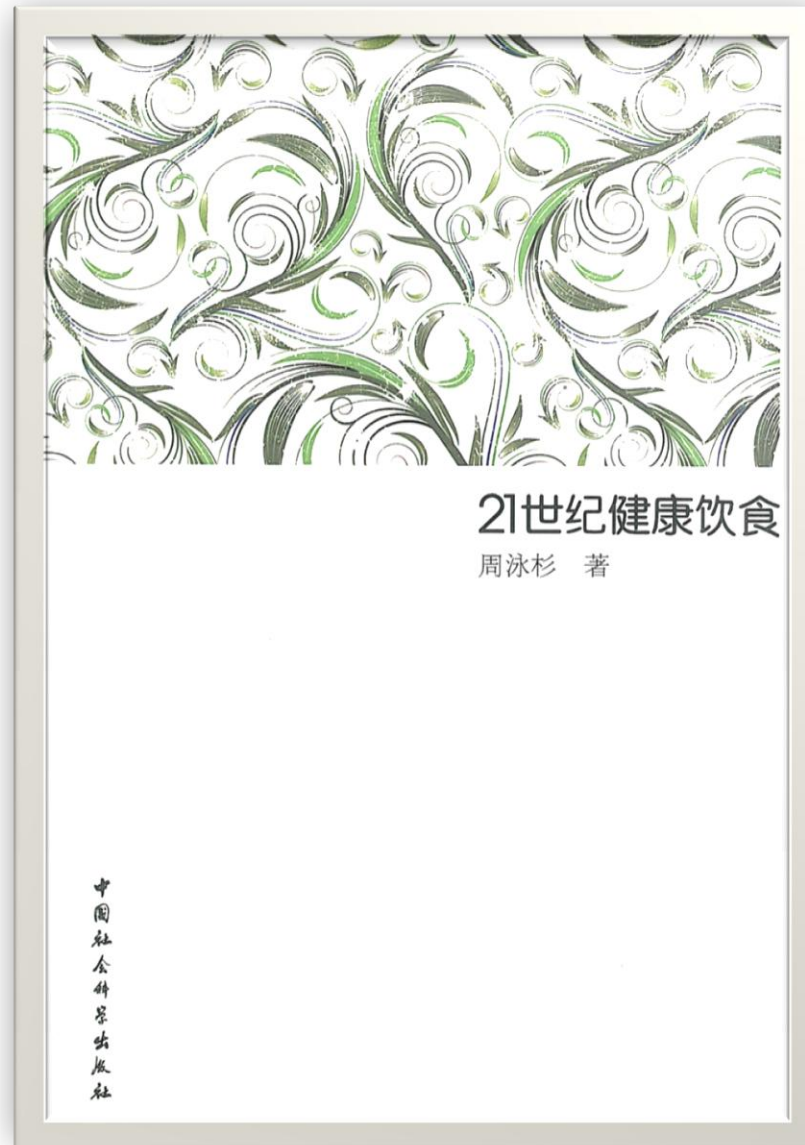


前列腺素合成路徑圖

體內各種前列腺素合成路徑圖



周泳杉-[21世紀健康飲食]



醫生罷工死亡率下降

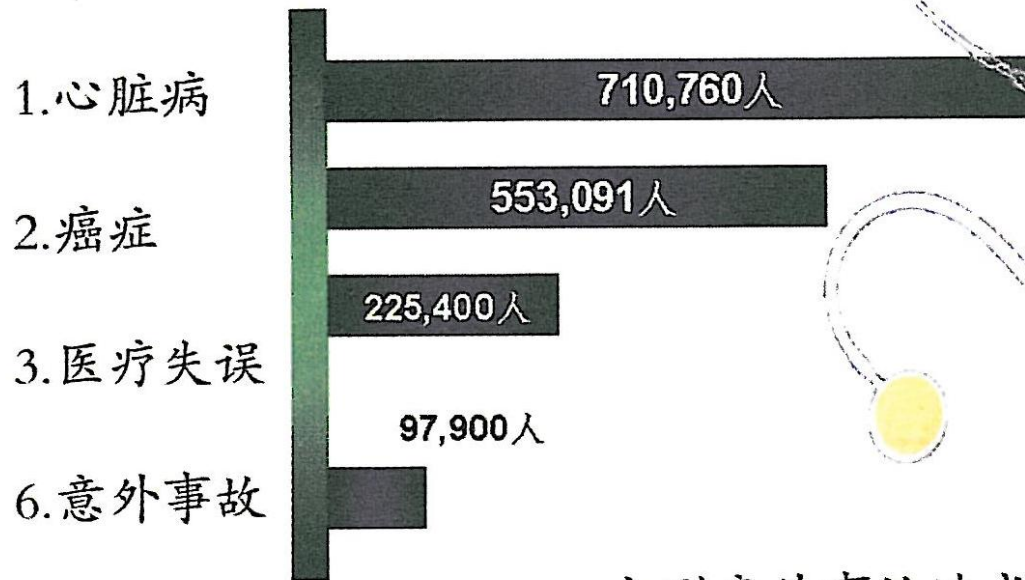
周泳杉—[21世紀健康飲食]

- 1, 1973年以色列醫生罷工1个月, 死亡率降低50%.
- 2, 數年後哥倫比亞醫生罷工2个月, 死亡率降低35%.
- 3, 洛杉磯醫生抗議醫療保險額下降而延誤醫療, 死亡率降低18%.

美國三大死亡原因

医疗增加 ≠ 健康保障

美国主要死亡原因



大型意外事故造成社会恐慌
然医疗失误伤亡却很少被关注

Starfield B, 2000.

四白儘量少吃少喝

- 白牛奶
- 白糖
- 白米
- 白麵粉

細胞膜構造圖

125 第五章 追求健康，從改變飲食習慣開始！

細胞膜構造圖（取材自 www.uic.edu）

