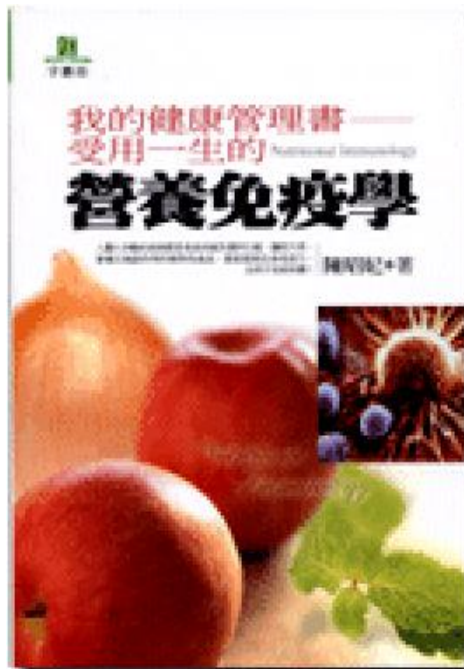


我的健康管理书 ——  
受用一生的 NUTRITIONAL IMMUNOLOGY

# 营养免疫学

杨伯翰大学免疫学博士  
1997年美国十大杰出青年  
“营养免疫学”的创始人

陈昭妃博士著





“我毕生的志向就是将中国浩瀚的本草知识和经验，以科学化的方法来处理，使其发扬光大。而我的目标是研究及生产最有益、最有营养的本草食品，为人类的健康创造最大的福祉。在此，我以最真挚的心情，将我的研究成果奉献给您，同时也希望把健康与智慧的信息带到全世界每一个角落。”

——陈昭妃

**作者简介：**陈昭妃博士，著名美国华裔科学家，“营养免疫学”的创始人。陈昭妃 1962 年出生于中国台湾嘉义，10 岁时随家人移居海外，因幼年曾被当作“弱智女孩”而激励她比常人更加刻苦用功。陈昭妃 19 岁便从美国杨伯翰大学毕业；21 岁，获得微生物学硕士学位；24 岁成立丞燕国际；25 岁获得博士学位。在攻读博士学位时，开始正式转向免疫学专业，并去旁听营养学的课程，决定创立一门把两二者结合起来的学科——营养免疫学。其学科目的就是研究如何通过饮食提高人体的健康，从而避免得到癌症。1988 年，她获得该校免疫学博士学位后，杨百翰大学执教五年之久。

1987 年，她率领多位专家学者，在美国犹他州创办了丞燕国际机构。目前，其分公司已遍及十几个国家和地区。因其在科学界和企业界的突出贡献，1992 年获得全球第三大学术单位国际本草协会最高荣誉马帝拉库兹奖。1995 年，被美国《世界日报》评选为最具影响力的 100 位顶尖华人之一。1996 年，获“美国杰出女青年奖”。美国加州政府命名 1996 年 3 月 8 日为陈昭妃日。1997 年，她荣获“美国十大杰出青年奖”，是 59 年来首位获此殊荣的华人，也是获此奖项唯一的女性。

近年来应邀在中国中央电视台《健康之路》，北京电视台《电视门诊》栏目和安徽电视台《人口健康》栏目中传播营养免疫学健康理念。还分别应中国妇联，中国民政部及中共中央党校以及中国国务院及清华大学的邀请，做营养免疫学专题讲座。2005 年受到了中国国家主席胡锦涛等中国国家领导人的亲切接见。

幼年曾被当作“弱智女孩”的特殊经历，使陈昭妃与中国残疾人艺术团结下深厚情谊，成为中国残疾人艺术团推出新节目的主要赞助人，陈女士与先生张瑞康专程飞回北京，出席中国残疾人艺术团新闻发布会。张瑞康先生，华裔，上海人，曾经是上海歌舞团的独唱演员，1984 年获杨百翰大学“天才音乐奖”赴该校进修而与陈昭妃结识成为终身伴侣，两人共育有两女一男。目前张瑞康先生担任丞燕国际的总经理。

陈昭妃，从一个被当作有智力障碍的女孩子，经过二十年的努力学习，成为一名举世瞩目的科学家。她所著的《草本植物与营养免疫学》科学地阐述了营养与免疫系统之间的关系，在业界引起震动。她所著的《营养免疫学》一书三次再版，畅销美国各大书局。

## 目 录

### 第一篇 最好的医生——自己体内的免疫系统

- 第一章 免疫系统的重要
- 第二章 免疫系统运作模式
- 第三章 致命的病毒与失调的免疫系统

### 第二篇 让人体自然对抗病菌侵袭——营养免疫学

- 第四章 营养免疫学的重要
- 第五章 “正确营养”带来的健康帮助
  - 一、五种正确的营养观念
    - 1、植物性质的营养
    - 2、天然无副作用食品
    - 3、复方且种类多
    - 4、完整食物非单一提炼营养素
    - 5、富含植物营养素、抗氧化剂、多糖体
  - 二、植物的营养内涵

### 第三篇 如何吃才有益

- 第六章 平衡免疫力的饮食策略
- 第七章 营养是健康的根本，食物是营养的来源
  - 一、抗氧化剂
  - 二、植物营养素
  - 三、多糖体
- 第八章 “菜市场”就是营养宝库
  - 一、蔬菜摊（紫花苜蓿、芦笋、稻米和大麦、胡萝卜、洋葱、紫苏、香菇、大豆、姜、丝瓜、苦瓜、花椰菜、冬瓜）
  - 二、水果摊（柑橘、木瓜、桃子、凤梨、草莓、葡萄、香蕉、苹果）
  - 三、中药店（当归、决明子、山楂、人参、甘草、圆叶当归、胖大海、肉桂、枣）
  - 四、珍奇食物（仙人掌、人参果实、仙人掌果实、灵芝、巴西蘑菇、云芝、舞茸、珍珠、蜂皇蜂、花粉）
  - 五、本草花园（菊花、茉莉、莲、薄荷、桑树、玫瑰、洋车前子壳、金银花）

### 第四篇 身体系统的红绿灯

- 第九章 身体系统总动员
  - 一、皮肤系统
  - 二、呼吸系统

- 三、消化系统
- 四、循环系统
- 五、骨骼肌肉系统
- 六、生殖系统
- 七、内分泌系统
- 八、神经系统

#### 第十章 了解药物的真相

- 一、维生素药丸
- 二、感冒药
- 三、肠胃药
- 四、止痛药
- 五、精神病药物
- 六、营养 ABC

# 第一篇 最好的医生——自己体内的免疫系统

## 第一章 免疫系统的重要

人体与生俱来就拥有一个世界上最好的医生——免疫系统。当免疫系统正常运作的时候，它应该扮演一个强大的防线，能有效抵抗大多数的疾病。均衡的营养和适当地保养身体，对免疫系统非常有帮助，不管我们身体状况如何，我们的身体需要不断地补给营养，当我们健康时，均衡地营养可预防我们生病，同样的，当我们生病时，充分的滋养可协助我们从疾病中复原过来。

很多人当他们生病，经过额外的努力才觉察营养的重要性，仅有少数人采取预防措施，在疾病未开始前便已阻止它，功能健全的免疫反应系统能抵抗致命的病菌，而营养对这个系统有举足轻重的作用。营养免疫学是一门研究营养与免疫系统之间奇妙关系的科学，重点是提倡整体健康管制，而不是在人体发生问题之后才去抢修。

### 一、免疫系统强弱影响身体健康

#### 1、衰弱的免疫系统

有些人老是生病：咳嗽、流鼻水、拖延不去的流行性感冒，断不了根的肠胃病。为什么有人生病总是好不了，有人又能很快恢复健康？这其中的关键因素就在于我们身体的免疫系统——身体本身抵抗疾病能力的强弱。

免疫系统功能不健全，使疾病感染有机可乘，这些疾病的祸首是一些微生物体，当我们身体健康状况良好时，它们无法兴风作浪，但是一旦我们防卫系统“垮台”，就是免疫系统没有发挥正常功能时，严重的感染就会发生。爱滋病患者就是处于“危机四伏”的情况当中，这种疾病的特征是免疫失调，免疫系统衰竭，使病人容易受细菌、微生物、病毒或真菌的感染。

一个免疫系统健全的人不容易生病，一些癌症病患或其他严重病症的患者，因为接受抗癌治疗，也会有可能使免疫系统功能低落。免疫功能反应不良，会使身体脆弱，容易受到各种微生物的侵袭。

免疫系统是身体对抗诸如细菌或病毒等传染源最好的防卫军。它是由白血球、免疫体和抗体组成的复杂网络，当我们受伤时，它可以帮助伤口愈合，并且保护我们身体免受外来病毒的侵袭。它也可以防止我们身体细胞再生时由基因突变引起的肿瘤或癌症病变。

#### 2、过度活跃的免疫系统

过度活跃的免疫系统也会产生问题，它可能导致过敏或自体免疫疾病的发生。过敏是免疫系统对某些没有威胁的物质，如花粉、动物皮毛等，产生过度反应的结果。当免疫系统分不清敌我而攻击自己的细胞或组织的时候，自体免疫反应症就会发生。对于自体免疫疾病的治疗，如风湿性关节炎、多发性硬化症、狼疮、胰岛素依赖性糖尿病、牛皮癣、肌纤维痛和肠炎等，一般都给予病人药物抑制他的自体免疫反应，但是这样做会削弱体内免疫系统，而在这种情况下，人们就比较容易患上癌症和各种病毒性感染。况且药物也只能发挥抑制症状的效果，而无法治疗疾病。

### 3、平衡的免疫系统最健康

健康的人身上，都有一个设计巧妙，均衡运作的免疫系统。它能恰如其分地去抵抗病菌感染，治疗伤口，杀死癌症细胞。良好的免疫系统不会过度反应也不会反应不及，当它的功能运作良好时，数量适当、形式健全的白血球和免疫体就会共同合作而对付入侵者，并且将它一举歼灭。恰当的免疫反应让我们拥有健康。

当我们的免疫功能无法正常运作时，我们就容易受到疾病的感染，而造成免疫系统功能不良的原因很多，诸如遗传、化学或放射线治疗、运动过度、老化、压力或是饮食不均衡等因素都可能使免疫系统不能完全发挥功能，因而容易使我们得病。

## 二、药物无法取代免疫系统功能

### 1、没有所谓“药到病除”，疾病是长期累积的结果

许多人很自然的认为疾病是突发的，其实并非如此。大部分的疾病都是在长期发展下所形成的，有些微生物在首度引起症状之前，可能已在人体潜伏多年，例如 AIDS 病毒可有长达十年的潜伏期。当最初之症状终于浮现时，大家都期望能够一针见效，药到病除，但是在治疗过程上却很少有这种大快人心的疗效，正如同入侵的细菌或病毒需要时间来繁殖到足以克服人体的防御一般，人体的免疫系统也需要时间来突破它们的侵袭。另外，人体亦需要时间修补入侵者所损害的组织及器官。

又如，癌症无法像感冒那样即时就能被发现，通常，被确诊患上癌症已是几年后的事了。实际上，当细菌或病毒刚刚入侵人体时，正是所谓“敌弱我强”之时，如果此时免疫系统强大当然就能将它们“一举歼灭”。因此营养免疫学强调免疫系统需要平时加以不断维护，而不是等到疾病发生时，才想办法补救它。

### 2、抗生素隐藏的副作用

今天人类所制造的抗生素有一百多种，却没有一种抗生素没有副作用，而我们身体中的抗体是没有副作用的，且能在短时间产生出来。发明制造一种新的药物需要几年时间，而身体只要几个小时就可以将抗体分泌出来。

大部分人体的疾病和免疫系统失调有关，近来，因为各种疾病的产生，科学家才发现免疫系统是健康的关键。那么有药物可以来提升抵抗能力、免疫功能吗？有时，有一些药物可以刺激某一种免疫功能。但是免疫系统并非由单一的器官或组织构成，而是由人体多个器官以及分泌的特殊物质共同组成的复杂化合物，它无法用某一种化学药物简单地来替代。我们对于免疫系统的了解非常有限，免疫学是一门非常新的科学，直至最近癌症、爱滋病的肆虐以及 SARS（严重急性呼吸道症候群）的爆发才让人们重视自身的免疫功能和营养免疫学。

感冒大部分是由病毒所引起，目前市面上的感冒药只能治疗症状，却无法消灭病毒，当我们处于休息状态时，免疫系统运作功能较强，容易毁灭入侵的病毒，而不是感冒药将感冒治好。每个人都拥有世界上最好的医生——免疫系统，帮助我们抵抗疾病，免于各种疾病的侵害。

以前，祖先大多是死于传染病，因为卫生条件比较差，这个世纪，大部分人是死于“富贵病”，那是因为现代人吃得好，却并不代表吃的健康，从而引起免疫系统不平衡，容易导致疾病的产生，因此患上癌症、心脏病等机率都比较高。

### 3、营养均衡，免疫系统就会健康

化学药物的使用，会刺激免疫系统中的某种成分，但它无法替代免疫系统的成分和功能，并且还会产生副作用，营养免疫学是一门提倡使用有益的天然食物提升个人本身的防御系统以对抗疾病的科学。有益健康的草本植物，能够促进免疫系统的功能，进而增强身体防卫系统的能力。天然的植物可以支持身体自然的平衡而不是去干扰身体。适当的营养摄取可以增强人体免疫功能，抵抗疾病的产生，却不会带来任何不良作用。

当科学家们对免疫系统的功能有更深入的了解，同时更多有识之士关心化学药品会带来刺激免疫系统的恶果时，科学界开始寻求用天然植物增强身体的抵抗力，而不是去取代免疫系统的某一种功能。许多植物，像椎茸、舞茸、巴西蘑菇（姬松茸）和灵芝都有非常好的用处，这些天然菇类已被证明能有效的治疗癌症，因为它们不但能去除身体内的毒素，也能增强免疫系统功能。食用这些植物以及其他有益健康的食品，身体的自然均衡状态得以保存，并且能帮助免疫系统不受各种疾病侵扰。

## 第二章 免疫系统运作模式

提起恐怖主义和战争，我们的脑海里就会浮现流血、苦难和极度混乱的画面。国家安全对于每个国家来说都是最重要的大事，因此各国都备有训练有素的士兵、精密尖端的武器及先进的防御系统，以昼夜不停地监视并维护整个国家的安全。

同样的，我们的身体也时时刻刻对“敌人”保持警戒，即使是我们肉眼也无法观察到的“敌人”。我们吸入的空气、摄入的食物饮料、每天接触的物体，表面上看起来似乎是干干净净的，实际上却沾满了各种微生物——细菌、病毒、灰尘、寄生虫和霉菌。一旦我们的身体放松戒备，这些微生物就会趁虚而入，致命的入侵者能够通过人体皮肤上的多种途径而轻易地进入人体。

幸好我们也有一支精密的军队保护着我们——免疫系统，这支军队从不轻视任何敌人，而且时时刻刻都在提醒着我们注意它们的存在，喉咙发痒或眼睛流泪都是免疫系统在努力工作的信号，即使如此，我们仍常常忽视它们，也许是因为我们看不见它们的缘故吧！我们经常想的是如何保护我们的心脏、皮肤和其他器官，却很少考虑到免疫器官是否健康，只有当免疫系统出现问题，或我们生病后，才会注意到它们的存在。

### 一、关于免疫系统

我们的免疫系统是一个了不起的杰作，在任何一秒内，它都能调派协调着不计其数、不同职能的免疫部队，从事复杂的任务，它不仅时刻保护我们免受外来入侵物的危害，还包括预防体内细胞突变引发癌症的威胁。如果没有免疫系统的保护，即使是一粒灰尘就足以让人致命。让我们进入人体内认识这支不容易被察觉的强盛军队：

#### 1、人体的新兵训练营：免疫系统

人体的免疫系统并不在某一个特定的位置，相反地，它需要人体多个器官一起共同协调运作，主要共有三道防线，是具有执行其功能所需之独特组织。

人体防御疾病与感染的第一道防线，是皮肤及排汗系统的粘液组织，它们在很多有

害成分进入人体之前，便能充分将其捕获，汗液和抗菌物质会捉住细菌，而眼泪和粘膜液会分泌出酵素以分解侵入者的细胞壁；免疫系统的第二道防线在体内，在这里，免疫系统的成员将持续其“寻找与摧毁”的任务；免疫系统的第三道防线包括若干器官，如淋巴结及脾，它们具有淋巴液及血液，是一个可循环的通行系统，在这个通行系统当中，免疫系统工程的成员，将可赶在血液及淋巴内的有害成分增殖之前，进行最后的狙杀。

淋巴结是外围淋巴器官，骨髓和胸腺也是人体主要的淋巴器官。另外，长久以来，人们觉得盲肠和扁桃体没有明显的功能而选择割除它们，但是，最近的研究显示，盲肠和扁桃体内有大量的淋巴结，这些结构能够协助免疫系统运作。

#### \* 肠胃守护者：集合淋巴结

就像盲肠一样，集合淋巴结对肠胃中的入侵者起反应，它们对控制人体血液中的微生物入侵者至关重要。

#### \* 士兵工厂：骨髓

骨髓负责红血球和白血球的制造，它们就像免疫系统里的士兵，每秒钟就有八百万个血球细胞死亡，并有相同数量的细胞在这里生成，因此骨髓就像制造士兵的工厂一样。

#### \* 训练场地：胸腺

就像为了赢得战争而训练海军一样，胸腺是训练各种兵种的训练厂。胸腺指派 T 细胞负责战斗工作。此外，胸腺还分泌具有免疫调节功能的荷尔蒙。

#### \* 战场：淋巴结

淋巴结是一个拥有数十亿个白血球的小型战场，当因感染而需开始作战时，外来的入侵者和免疫细胞都聚集在这里，淋巴结就会肿大，甚至我们都能摸到它。肿胀的淋巴结是一个很好的信号，它正告诉你身体受到感染，而你的免疫系统正在努力 working，作为整个军队的排水系统，淋巴结肩负着过滤淋巴液的工作，把病毒、细菌等废物运走。人体内的淋巴液大约比血液多出四倍。

#### \* 血液过滤器：脾脏

脾脏是血液的仓库，它肩负着过滤血液的职能，除去死亡的血球细胞，并吞噬病毒和细菌。它还能激活 B 细胞使其产生大量的抗体。

#### \* 咽喉守卫者：扁桃体

扁桃体对经由口鼻进入人体的入侵者保持着高度的警戒，那些割除扁桃体的人患上链球菌咽喉炎和霍奇金病的的机率明显较高，这就证明了扁桃体在保护上呼吸道方面具有非常重要的作用。

#### \* 免疫助手：盲肠

盲肠能够帮助 B 细胞成熟发展以及抗体（IgA）的生产，它也扮演着交通指挥员的角色，生产分子来指挥白血球到身体的各个部位，盲肠还能“通知”白血球在消化道内存在有入侵者。在局部免疫过度活跃时，盲肠还能帮助抑制抗体潜在的有害反应。

## 2、 人体忠实的“步兵”：白血球细胞

执行免疫系统防御任务的是一群勤劳的士兵，也就是白血球细胞。主要包括 B 细胞、T 细胞、巨噬细胞及颗粒性细胞等。

#### \* 特定防卫战士：B 细胞和抗体



B 细胞提供体液免疫——透过在血清、淋巴液等体液中循环流动的抗体来保护人体。B 细胞扮演与入侵者作战的角色，能针对不同的入侵者产生特定的抗体以对付他们。抗体，也称为免疫球蛋白，是我们体内搜索敌人的导弹。它首先追踪、锁定目标入侵者，然后就触发免疫反应彻底摧毁入侵者。

有些 B 细胞具有记忆功能，一旦相同的入侵者再次攻击，B 细胞就会很快识别，并立即产生抗体与之战斗。

#### \* 非特定防卫战士：T 细胞

T 细胞给人体带来细胞性免疫力。它们提供非特定免疫，即只负责搜索和摧毁敌人而不管其种类为何。辅助 T 细胞是免疫系统的指挥官。它们通过化学信号通知、命令其他士兵作战。毒性细胞和自然杀手细胞是入侵者致命的狙击手。一旦感染的情况受到了控制，抑制 T 细胞就会调节抗体的生产，并发出战争结束的讯号。

#### \* 噬菌者：吞噬细胞和颗粒性细胞

吞噬细胞诸如单核细胞和巨噬细胞，是巨大的细胞吞噬者，它们负责吞噬清理敌人。巨噬细胞是具有多种功能的免疫细胞，除了清除体内战争后留下的残骸以及老化的血球，它们还能分泌特殊物质召唤细胞涌向外来物入侵的地点。

## 二、阵容强大的军队

为了更清楚的理解我们的免疫系统是如何工作的，让我们简单的了解一下免疫系统如何与感冒病毒进行对抗：

\* 病毒入侵人体，免疫系统开始启动。

\* 巨噬细胞前去吞噬入侵的病毒。人体组织所浸浴的淋巴液，是透过淋巴管行经全身的，淋巴液中的巨噬细胞，有“人体的清道夫”之称，是人体的清洁队，透过显微镜观察巨噬细胞，将可以觉它似乎有很多小手，这些小手可以向前伸展，抓住细菌，给一个致命的拥抱。

\* 呼叫其他免疫细胞帮忙，巨噬细胞表面呈现部分被摧毁的病毒（抗原）。

\* T 细胞前来帮忙，一个辅助 T 细胞应召唤前来，并与巨噬细胞连成一体。

\* 制造免疫物质，这个结合体释放出一些酵素如白细胞介素、肿瘤坏死因子和干扰素。

\* 免疫物质使其他免疫细胞增生扩散，B 细胞繁殖并制造抗体。

\* 开始进攻被病毒占领的细胞，自然杀手细胞开始对受病毒感染的细胞射击进攻。

\* 抗体（免疫球蛋白）锁定病毒，发信号给补体让其摧毁病毒，然后由巨噬细胞将其吞噬。

\* 战胜退兵，并留守士兵监控，在感染受到控制后，抑制 T 细胞将活跃的免疫细胞召回。不过一些记忆细胞继续留下，自行记忆其特定性质或组织，人体的免疫系统不但会储存这项资讯且会将其转成训练新的淋巴球课程，当相同入侵者再度出现人体时，记忆细胞即可辨识，并立即产生对抗的抗体，以便病人再次受到同种病毒侵袭时，身体可以快速消灭它们，这也就是预防接种与免疫的基本原理。

人们一旦感冒，就会出现发烧、咳嗽、疲倦、肌肉酸疼甚至呼吸困难等症状。随着这些症状慢慢在三、四天内减轻、消退，我们就自然而然地认为，流感不过是生活中又一件麻烦的事罢了！

但是你知道吗？2001 年，世界卫生组织（WHO）报告指出，全世界大约 10% 的成人至少感冒一次，而每年大约有 20 万至 50 万人死于流感。美国疾病控制及预防中心估计每年大约有 5 万美国成人因肺炎而就医，此外每年还有 20 万人感染 A 型肝炎。曾因食物引起的疾病而导致腹泻、呕吐的大约有 760 万人，其中 5 千多人死亡。美国疾病控制中心指出感冒并发症还会引发肺炎、充血性心力衰竭和哮喘等严重疾病。

另外，近年爆发的 SARS，主要症状为发高烧高于 38℃、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难，跟感冒几乎完全一样，稍不注意，病情就在忽略下恶化，虽然已经尝试使用几种药物，但是到目前为止，仍无较具成效的建议用药或治疗方式，一般用来杀死细菌用的抗生素对病毒并没有效果。

## 一、没有药物能真正治好感冒

### 1、感冒药不过是抑制症状

伴随着感冒而来的流鼻涕、不停地打喷嚏、浑身无力，总是让人急躁烦恼。我们的第一反应就是赶紧吃药止住这些症状。这些药物以感冒药、止咳糖浆、抗生素和止痛剂等形式普遍存在我们身边，非常轻易就能够买到。其实药物是无法治疗感冒的，因为大部分的感冒是由病毒引起的。感冒药也许能够帮助抑制一些症状，不过病毒却仍然在病人体内不停地乱窜。事实上，服用感冒药还有可能会延长感冒期。目前专家同意轻微的感冒不应盲目治疗的说法，专家们一致认为几天之后感冒会自行痊愈。

打喷嚏、流鼻涕和喉咙有痰都是我们身体以自己的方式告诉我们：它正在将病毒喷出体外，鼻水和痰液中也有许多被捕获的病毒。因此当您服用感冒药时，您止住的不是感冒，而只是暂时抑制了这些症状。在用药物止住打喷嚏的同时，您也阻止了将入侵病毒排出体外的过程。

### 2、不要随便吃退烧药

许多专家将人体温度设定达摄氏 37.7 度以上就定义为发烧。即使是轻微的发烧都会使人感到不舒服，尤其还伴随着浑身酸痛、眼睛刺痛和其他症状。这时您就会很急切地希望通过吃药来缓解这些症状。不过美国玛约医学教育研究基金会（Mayo Foundation for Medical Education and research）、约翰霍普金斯儿童中心（the John Hopkins Department of Pediatrics）以及约翰霍普金斯儿科部（the John Hopkins Department of Pediatrics）的研究员们都建议，除非年幼的儿童需要快速抑制发烧症状外，一般人在不了解病因的前提下服药抑制发烧可能对人体更加有害。

人们不会无缘无故地发烧，它是您的免疫系统在努力工作的信号。一些如引起感冒的病毒入侵时，需要较凉的环境滋生繁殖。在感染期间，免疫系统会分泌特殊物质使人体体温升高。这样能减缓入侵者繁殖的速度和能力。当您出现轻微发烧时，很可能您的身体正在竭尽全力消灭入侵者。而如果您不分青红皂白的使用退烧药，就可能使免疫系统在战胜入侵者的

任务上带来更大的困难。此外，体温升高，还能增加免疫细胞的生产和活动。不过，体温过高也会因为改变了身体的酵素而对身体带来损害。

### 3、咳嗽帮助您排出病毒

通常，咳嗽被认为是普通的免疫反应，就像打喷嚏时把鼻子中的病毒喷出一样，咳嗽主要是将肺和喉咙中的病毒排出。咳嗽还能有效清除呼吸过程中的疼痛或阻塞物体。排痰性咳嗽能够从喉咙排出大量的痰液和微黄的脓液，从而帮助我们除去体内感染的物质。美国国家卫生研究所（The Americano National Institutes of Health）建议排痰性咳嗽不应用咳嗽药来抑制，而且滥用咳嗽药还会导致上瘾的结果。

不过专家建议如果咳嗽连续超过两个星期或发生在儿童身上时，应该前往医院，询求专业医师的诊治。

## 二、病毒与细菌

流感最初的症状很像肺炎或 SARS（严重急性呼吸道症候群），不过肺炎是由细菌引起的，而 SARS 是由病毒引起的。该如何区别细菌性感染和病毒性感染呢？哪一个更具危险性呢？虽然很多人将两者混为一谈或分不清这两者的差别，实际上这两种微型“入侵者”有着天壤之别。

### 1、构造不同

细菌的大小远远大于病毒，约 0.1 微米到 10 微米不等，病毒通常更小，只有 0.02 到 0.2 微米，如果把病毒比为一个人，那细菌就像一座十层高的大楼。与病毒相比，细菌是比较复杂的生物体。它们有生命，并具有一切必要的遗传机能以进行繁殖，约 20 至 30 分钟就会一分为二进行繁殖，病毒只具有蛋白质膜和为数不多的 DNA 或 RNA 等遗传物质，通常被归类为非生物体，需要入侵一个细胞作为宿主，并利用宿主的遗传物质进行繁殖，病毒本身不能进行繁殖。

### 2、新兴疾病多是由病毒引起

大多数的细菌对人体是无害的，我们生活在无数种细菌的包围下，这些细菌存在于我们的肠、皮肤以及所有身体孔隙中，帮助我们阻挡引起各种疾病的细菌进入身体，还能帮助生产对人体有益的维生素 K。总而言之，目前仅发现 30 余种细菌对人体有害，研究认为大部分新发现的疾病都是由病毒而非细菌引起。

多数有害细菌和病毒是通过近距离直接接触传播的，例如不清洁的手将细菌或病毒传到鼻、口和眼睛。因此我们普通的日常行为，如接触门把、桌面等都能使我们的手沾上无数的微生物，进而威胁我们的健康。

### 3、戴口罩能够保护我们免受感染吗？

常见品牌的医用口罩能够过滤 3 微米以上的细菌。病毒具有可滤过性，且小于 0.2 微米。医护人员所用来抵抗 SARS 冠状病毒的 N95 口罩能够过滤 0.3 微米以上的微粒，但研究显示病毒通常只有 0.02 至 0.2 微米，因此这种型号的口罩是否有效目前尚具争议性。

## 三、病毒、癌症、爱滋病与免疫系统的关系

### 1、癌症

大约 20% 的癌症与病毒有关，而其中的 80% 是子宫颈癌和肝癌。癌症是基因错误引起的疾病，一些病毒透过使宿主细胞的染色体组发生变异以引发癌症，这些变异使宿主细胞的繁殖不受控制，首先是单个细胞产生异常变化而转变成癌细胞，接着这个癌细胞成倍增加，不久肿瘤开始变大，并且压迫周围组织，这个肿瘤并扩散至全身，值得庆幸的是，人体自身具有发现并修补或抵御及改变突变细胞的能力。然而，尽管人体自身具有一定的抵御功能，但一旦人体免疫功能下降，就可能无法有效的抵抗并战胜这些癌变细胞。例如疱疹家族成员——伊波（Epstein-Barr Virus, EBV）病毒与 Burkitt's 淋巴瘤的产生有关。B 型肝炎病毒与肝细胞癌有关，HIV 与卡波西氏瘤有关，而人类乳突状病毒则与生殖器及子宫颈癌有关联。

肿瘤一般分为两类：一是恶性肿瘤或癌肿瘤，一是良性肿瘤或非癌肿瘤。恶性肿瘤最显著的特性是它会扩散与转移。换言之，一旦肿瘤开始在体内生长，癌细胞就会随着免疫系统的淋巴液或血液转移至人体的其他部位，并开始在新的地方形成肿瘤。

并非所有的肿瘤都是恶性的，良性肿瘤通常不会危及生命，其肿瘤细胞也不会无限制增长或扩散。一般而言，良性肿瘤细胞在许多情况下生长缓慢。然而，有些良性肿瘤生长也会对患者造成一定的危害，如堵塞或压迫周围组织，当然，也有很小一部分的良性肿瘤可能会演变为癌症。由于良性肿瘤可能引发种种问题，探测肿瘤生长的位置以及加以防范是十分重要的。

## 2、爱滋病（后天免疫不全症候群）

爱滋病毒在人体内看来就像一宗神秘谋杀案中盘根错节的布局，正在进行一场诡诈欺瞒的致命游戏。一旦病毒进入患者体内的恐怖分子，因为它们罩上了一层蛋白质的伪装，使得身体本身与病毒对抗的防卫机构，也就是使抗体产生混淆，而误将它们视为“自家伙伴”。

A. I. D. S. 是由人类免疫不全病毒（HIV）所引起的，此病毒攻击人体部分的免疫细胞。一般病毒的繁殖都比植物或动物快上万倍，但几乎没有像 HIV 繁殖的这么快，当它遇到免疫系统时，很容易就可以产生变化，使人体无法对抗任何形式之感染。

不可讳言的，医学界对于 AIDS 仍无较具成效的治疗，但在预防患者感染其它致命疾病的工作上，却是大有斩获。在几经努力之后，科学家发现导致 AIDS 患者死亡的肺囊肺炎，应该可以被加以预防。另外，在防止其他的次级感染，例如霉菌性肺病，医学界也获得了若干成功。

数年前，我们都认为 AIDS 必然致命，但出人意料的，科学家发现了令人振奋的转变，某些人在感染 HIV 之后，仍然存活了十年以上，而这些患者的真实遭遇，重燃了其他患者的希望。

而另一方面，在许多普遍缺乏营养的第三世界国家，HIV 呈阳性反应者及爱滋病患的人数则呈现增加的现象。专家们相信爱滋病之所以在非洲能够站稳脚根的一项因素，在于该地区普遍存在的蛋白质——营养不足所致。这种营养不良的形态可能会减少淋巴球总数并降低 T 细胞机能，抑制身体对病毒施行攻击的能力。适当的营养及健康的免疫系统是与 HIV 病毒奋战的希望来源，拥有健康的免疫系统，我们便有希望运用自身的力量与这个致命的杀手——HIV 与爱滋展开反攻。

健全的免疫系统是无可取代的，当其功能正常时，人体具有抵抗疾病所需的武力，免疫

系统藉简单的规则（容忍标有“自体”的物质，摧毁标有“非自体”的物质），而圆满达成任务，但癌症的特殊性，却是免疫系统与本身叛变细胞的相对抗。如果人体不能迅速辨认出这些细胞，这些异常细胞就会迅速繁殖，并且影响正常细胞，癌症虽然可怕，不过事实却证明，部分患者已经能克服它。

在对抗疾病过程中，最有力的武器莫过于人类的免疫系统。当免疫系统发挥适当的机能时，身体便具有切必须的弹药来抵抗疾病、战胜环境中污染物及毒素的不断攻击。免疫系统极为复杂，它甚至能记住特定的入侵者并采取必要的步骤预防这些掠夺者进一步的侵犯行动，人类的免疫系统是一种防御机构，缺少了它，我们便完全无法生存。

## 第二篇 让人体自然对抗病菌侵袭——营养免疫学

### 第四章 营养免疫学的重要

健康的免疫系统是无可取代的，功能正常的人体，具有防御疾病、克服疾病，甚至克服环境污染及毒素持续侵袭的所有武器。科学的长期进展，已开发出针对各种特定疾病的药物，但部分医学界人士却仍在寻找健康免疫系统的适当取代者，很多人都认为只要没有呈现可见之疾病症候之前，即属于健康，这并不完全正确。

大多数疾病在对外显露症候之前，都已经长期存在体内，逐渐的，我们会注意到自己感到更疲乏，或身体反应不正常。此种一般性的“虚弱”感觉，在更严重的疾病症候显现之前便已出现许久。当我们感到病势沉重之时，通常已来不及预防，因此，为避免与疾病接触的最理想方法，便是注意免疫系统的健康，而在日常中提供免疫系统适当的营养，便是我们应该要认真去做的。

我们所摄取的营养与免疫系统的反应有明确的相关性。而二者之间的影响，就是营养免疫学的基础。免疫学的最基础教育，乃是研究人体的免疫系统，及其用以防御病原和外来物质攻击的方法。自从抗生素发现后，大家都把注意力集中在药物与疾病的治疗上，反而忽略了人体系统的神奇功能与疾病的预防。

营养与免疫系统的关联，是营养免疫学专门学科的基础。这也是名为营养免疫学的新兴研究领域。而此学科所一再强调的，就是“营养健全的免疫系统具有正面性的影响力”。

#### 一、营养均衡与免疫系统的关联

营养在抵抗感染上，扮演极重要的角色，缺乏任何一种营养，对免疫系统都有不利的影晌。但营养免疫学并不是研究人体需要多少蛋白质、矿物质或维生素的科学，而是着重于研究植物营养素、抗氧化剂和多糖体的科学。虽然人体缺乏蛋白质，矿物质或维生素会引起免疫功能失调，但当今社会大部分人并不缺乏这些营养，相反地，却缺乏对免疫系统功能极其有益的植物营养素、抗氧化剂和多糖体等营养。因此，如何使我们获得这些营养，以维持免疫系统的最佳状态，是我们探讨健康议题的主要关键。

##### 1、免疫系统的强度取决于饮食

在人类历史上，人体一直不能免于疾病的困扰，但由于我们免疫系统的衰弱，今天可能是疾病最猖狂的时期之一。免疫相关疾病的增加有很多原因，追根究底则与我们所吃的食品品质有关。今天的食物大多含有防腐剂及农药，高度精制的食物更缺乏消化及吸收所需的维生素、矿物质及酵素。而我们体内的防御系统亟需我们为其提供营养，才能发挥有效的功能。

科学家已经发现愈来愈多的食品会影响正常的免疫系统功能，例如营养不良会降低免疫系统功能，污浊空气中的毒性物质容易造成免疫系统失调，导致诸如红斑狼疮，风湿热及血管球性肾炎等自体免疫疾病。一般人都了解某些饮食会严重影响血管性疾病的患者。另外，在动物实验中，亦普遍利用食疗的观念，以预防或发展自体免疫疾病的次级损害，以及癌症的治疗。

由前述及其他证据，我们可了解，营养失调很显然的使免疫系统失去效率，而人体也容易受病毒等感染，甚至于引发手术后并发症的危险。健康人对疾病的免疫反应快速有效，当某人已经营养不良或有慢性病时，其防御系统即会变弱，以至于让疾病有机可乘，因此，在日常生活中摄取适当的营养对人体的健康非常重要，而一旦身染疾病才开始注意营养，则未免太迟了。

由于免疫系统的强度及功能绝大部分取决于饮食，因此，一旦营养失调，影响最深、最巨的也是免疫系统。而免疫系统一旦受损，人体也容易感染，特别值得注意的是，此种损害通常难以弥补。饮食中蛋白质不适当时，会抑制体内蛋白质的合成，使抗体浓度减低。蛋白质-热量缺乏症是未开发国家的儿童常见的营养问题之一。近来对非洲儿童的研究显示，早年的营养不良会造成免疫系统的不健全，容易导致以呼吸道及胃肠为主的重复感染。

营养失调及感染的恶性循环极难破除，营养失调的母亲产下婴儿时，如果母亲喂食母乳，婴儿的生长及发育将可维持；但婴儿断奶后，如果食用受到污染的水调配的稀饭或牛奶，婴儿将会出现连续性的腹泻及感染性疾病，且历时较长，此种重复感染会削弱免疫系统功能，造成其他严重的感染，同时也会妨碍婴儿生长。

## 2、免疫系统愈强病毒愈不容易作用

两军交战，自然是兵强马壮的一方胜出，一支羸弱的军队很快就会对入侵者投降。我们的身体也是同样的道理。当微生物攻击人体时，健康的免疫系统就会立即投入战斗。

以两个人面对同样的流感病毒为例，一个人病得很严重而另一个人却没事；虽然他们面对相同的病毒威胁，却只有那个免疫系统较弱的人罹患了重感冒。

细菌、病毒和其他一些微生物是引起许多疾病的罪魁祸首，可是一旦遇上强大的免疫系统，它们就没有用武之地了。强大的免疫系统功能保护我们免受感染的侵害。显然，大多数疾病都是由于免疫系统故障所引起的。

我们的免疫系统在羸弱时会出现故障。免疫系统需要健康的饮食和适量的休息才能维持正常的运作，因此营养不良及压力过大都会使我们更容易生病。

孱弱的免疫系统使我们在高传染性的疾病面前更容易患病，例如 SARS、肺炎、脑膜炎、肝炎、流感、肺结核和食物中毒。孱弱的免疫系统还能引致癌症的产生。在一般情况下，我们的免疫细胞会不停地在身体各处巡逻，杀死变异细胞，防止癌症的生成。美国国立癌症研究所 (The American National Cancer Institute) 指出，羸弱的免疫系统无法快速识别和摧毁这些癌细胞，从而导致癌症在人体内无法控制地蔓延开来。

在美国，每四例死亡中就有一例是因为癌症。2000 年全世界有超过 700 万人死于癌症，并发现了 1000 万例癌症新病例。癌症主要包括肺癌、乳癌、结肠癌、皮肤癌、子宫癌和前列腺癌。

不过研究发现，有些癌症病人被宣判只有三个月的时间可以存活，可是经过五年，他依然健康，而且还找不到癌细胞的存在；爱滋病虽然可怕，但是仍有少数人其血液中虽有 HIV 病毒的存在，可是过了五年、十年、并未产生任何爱滋病的症状；这差别就在于抵抗能力的强弱，大部分的疾病都是因为免疫系统失调造成的，只要抵抗能力够强，就能抵抗大部分的疾病。

## 二、免疫系统保健重于药物治疗

### 1、现代化的隐忧

#### \* 环境污染

现今，我们的生活环境与祖先时代的环境已迥然有异。特别是当代人口增长速度加快，给我们的生活环境带来很不同的影响。一般而言，平均每增加 2% 的人口，我们的环境品质就会下降 1%。另一方面，现代工业的进步虽然为人类带来了便利，但也为人类带来了污染。释放于空气中的化学物，倾注于水与土壤中的有毒废弃物，使纯净的水与空气日复不见。为了增加农作物产量，杀虫剂和化学肥料大量地使用；为了使动物更快的生长，人们大量使用了抗生素和荷尔蒙，同时，森林也被摧毁用以生产大量牲畜所需的谷物，例如，在美国所生产的玉米，有 80% 是用以喂食牲畜；牲畜的增加同时也带来了环境污染，因为排泄也相对增加了。目前牲畜数目远较人口数目来得多，而这些牲畜所产生的排泄物是人类的六倍，这些排泄物中所含的硝酸盐可深入地下饮水层，给人类健康带来危害，这类硝酸盐不仅会导致先天性缺陷，也会毁灭很多鱼类及其他海洋生物。

#### \* 压力

美国职业压力协会 (The American Institute of Stress) 解释，当人体面对紧张的情况时，脉搏就会加速跳动，血液涌入大脑，这时头脑比较清晰，能够更好地作出决断，血糖上升会给予我们更多能量，而血液也暂不以消化以及运送养料为主要任务，而是迅速流到臂、腿等较大肌肉中，给人体更多力量、速度和能量，在远古时代，这些反应帮助人体应付突发的自然挑战，例如与敌人作战或对抗野兽的袭击。

不过，在现代生活中，愈来愈多的心理因素导致压力的产生，如婚姻问题或经济关系。在这些情况下，频繁的焦虑会导致人体对压力的正常反应转变为有害的一面，并容易引发如中风、心脏病、糖尿病、溃疡和肌肉僵硬等疾病。长期焦虑会削弱免疫系统抵抗疾病的能力。科学家们认为压力会使人体分泌出皮质类固醇 (Corticosteroid)，这会抑制免疫系统并增加罹患癌症和流感等疾病的机率，使我们免疫系统的功能也下降了许多。

#### \* 饮食观念不正确

除了环境污染、压力之外，缺乏营养保健知识也是现今疾病增加的主因。现代人在饮食中摄取过多的脂肪，误认为营养的意思就是要摄取很多肉类或乳制品，吸收超乎身体所需的卡路里，而对日常的身体锻炼及对蔬菜、水果及绿色食品的摄取都过少。

食用植物性食物以获得植物性营养，是健康饮食的正确观念，吃过多的肉类，除了使蛋

白质的摄取过量，加重肾脏负担外，也会不小心吃入过多的动物性脂肪，导致血脂质过高、心血管疾病，免疫力降低。

## 2、过分依赖药物的错误观念

不幸的，现代的人当试图治疗不良饮食习惯所造成的疾病时，常仅止于治标而非治本。例如，当我们抑郁、失眠或疲乏时，我们会吞下一颗药丸。很多药丸可以帮我们减肥、治疗溃疡，使我们振奋，或使我们平静，但当我们吞下药丸时，通常只是处理了症状，而非治疗病根。

免疫系统涉及不计其数的细胞、特殊物质以及器官之间的高度复杂的相互作用。这些免疫战士明确知道应该什么时候、在哪里、怎么采取适当行动摧毁入侵的物质，而不会伤害人体其他细胞。

与免疫系统不同，药物仅针对一个特殊的目标进行工作，例如刺激或压制免疫系统。不过，在完成这些任务的同时，药物会产生副作用。有时这些副作用比需要用药物治疗的那些情况更具高度危险。

抗生素就是这类危险药物之一。研究人员不断警示公众：滥用抗生素会影响后天免疫性，并会使细菌具有耐药性。例如，您的孩子服用抗生素来治疗链球菌咽喉炎，这时抗生素就取代免疫细胞来阻止感染。因为孩子的免疫细胞没有与细菌作战，他们也就没有得到对付这些细菌的免疫性，一旦以后遇到同样的细菌，免疫细胞依旧无能为力。如此会导致链球菌咽喉炎复发，当您的孩子在第二次感染咽喉炎时仍旧服用抗生素，细菌很可能已经具备了对这种抗生素的耐药性。因此，在某些情况下，最好让我们自己的身体来抵抗疾病。

类固醇被广泛用于治疗过敏症、自体免疫疾病和移植器官后避免身体对器官出现排斥现象。类固醇是抑制免疫力的药物，同时也是一种消炎药。它们透过削弱免疫反应产生功效，也就是它们降低人体对感染的抵抗力，使感染加重而更难治愈。

多年来，科学家们一直警告公众一些药物，包括抗生素、类固醇和其他抑制免疫力的药物会造成肾脏和肝脏中毒损害。例如，类固醇会引致积水和腹胀。这是肾脏和肝脏出现故障的信号。一些抗生素会导致骨髓中毒。

抗生素不能杀死病毒。因此抗生素对治疗流感、SARS 以及其他病毒性感染无效。抗生素能够杀死细菌，可用来治疗肺炎和其他细菌性感染。

多数抗生素是通过摧毁细菌的细胞壁来杀死细菌的，这样可以阻止细菌的繁殖。不过病毒根本没有细胞壁，因此抗生素无法杀死病毒。

许多人在使用抗生素治疗病毒性感染时，根本没有意识到这实际上会使病情更加恶化。因为抗生素会连带地将对人体有益的细菌一起杀死，此举将为病毒提供了更好的滋生环境。在这种情况下，服用抗生素不仅对病情没有帮助，还会带来或轻或重的副作用。较轻的副作用包括腹泻、酵母菌感染、呕吐等。此外，有些人还会对某些抗生素起过敏反应。严重的副作用包括骨髓中毒、痉挛、过敏性休克，甚至死亡。

时间一长，细菌对抗生素的耐药性也会随之而来。美国食品及药物管理局（US Food and Drug Administration）就特别告诫不要滥用抗生素。他们指出可引致感染的细菌及其他微生物具有明显的抗药性，它们能够逐步适应那些用以杀死或削弱它们的药物并生存下来。这种“抗生素抗性”或称为“抗菌素抗性”、“药物抗性”主要是由于大量使用抗生素引起的。



由于耐药性，抗生素便对强大的传染性细菌无能为力，这时我们就需要使用毒性更大的药物来对抗它们。因此当我们真正需要抗生素来杀死细菌时，原本有效的抗生素就变得无用了。

#### \* 什么是疫苗？

当细菌或病毒进入人体后，免疫系统会产生抗体并作出反应，最终会彻底摧毁这些“入侵者”。我们的免疫反应有记忆功能，有时能持续一生的时间，这就确保人体能够在以后有效抵抗由同一种细菌或病毒引起的感染。疫苗接种就是以这个理论为基础。疫苗通常是利用死的或致病力很弱的细菌或病毒诱导人体免疫系统产生抗体来对抗它们。常见疫苗包括小儿麻痹症疫苗、破伤风疫苗、水痘疫苗和流感疫苗。

不过，病毒的快速变异特性，带给研究疫苗发展的科学家巨大挑战。这也是流感疫苗都需要每年接种一次以抵御新型病毒的原因所在。通常疫苗对人体安全无害，不过最近有关某些疫苗会引起一些慢性疾病的报导引起了人们的普遍关注。根据报导，这些慢性疾病包括胰岛素依赖型糖尿病、自体免疫疾病和过敏症等。

#### \* 用药的错误观念

流鼻涕、头晕脑胀、鼻塞、喉咙痛、花粉热、哮喘侵袭……就像一场令人苦恼的冷战症状走进了一个家庭。虽然一直以来都知道感冒是无药可治疗的，但为了使呼吸顺畅，患者还是试图作各种尝试，每年花费在感冒相关药物的开支达十亿美元。这些市场上广为流传的武器是以感冒和过敏症药物、止咳药、抗组胺剂、哮喘药物以及抗生素的类别出现。虽然这些药物的有效性数据仍有争议，人们依然随意的服食它们，直到发现药物的有害副作用，但已为短暂自由付出沉重代价。

基于对最佳健康状态的渴求，人们常常依赖药物来改变他们生理与心理的健康。调查显示很多美国人定期使用某些精神病药品，例如镇静剂、安眠药、抗精神药品和抗忧郁剂。这些药物在现今的市场上很普遍，它们被用来治疗类别广泛的症状，计有焦虑、失眠、过度活跃、恍惚和忧郁。虽然这些都是严肃的健康课题，但是这些失调症的治疗却常被误解和滥用。基于后果堪虞，采用心理治疗物质时，必须经过深入的研究和谨慎的评估。

大多数的美国人因为平日不良的饮食习惯，所以有胃病、消化不良、胃酸过多和胃溃疡的现象，这是不足为奇的。虽然医生建议改变饮食，肠胃才会改善，但是大多数人并不愿放弃不良的饮食习惯，所以肠胃只好继续不舒服下去。只为了持续不良的饮食习惯，他们宁可依赖肠胃药物来安抚内部的困扰，并放弃良好的营养选择。这是一个无止境的循环，要与各种潜在的问题纠缠，从不舒服的副作用到对身体重要系统的破坏。像中和酸性药和肠胃气胀药、通便药、抑制胃酸药和溃疡药的肠胃药物，可能导致喜欢低营养价值食品的人，将不好的饮食视为顺理成章，但是，身体并不会轻易被这些危险化学品蒙骗过去。

服食药物时多数是为了一个共同的目的——希望它们能够给予某种程度上疼痛的舒解。不管是出自于绝望或习惯，人们经常服食止痛药物以舒解因关节炎、偏头痛、背部受伤、手术和其他疾病所造成的恼人疼痛。为了获得消费者的满意，止痛药经常可以兑现它们的承诺，并使那些看来不可忍受的疼痛麻木掉。然而反过来，它们也会带来很多危险和常常因忽略而造成的后果。

没有一种止痛药是无有害副作用的，无论是无需医生批示的药（OTC）譬如阿斯匹灵和非

类固醇抗激动药（NSAIDs），或者医生指示药物如麻醉药和类固醇抗激动药。很多消毒者都不知道，止疼药物的攻击性可能更甚于疼痛，因而妨害了身体对疾病的自然防御。

近年来，医疗的进步带给许多人们一个错误的安全感。药物被视为安全网，能够快速的治疗身体疾病。直到面对严重疾病的现实时，人们还是不能意识到，医疗可能引起的不愉快经验，甚至是危险的后果。很不幸的，世上是没有一种所谓简单的治疗、一个无风险的措施，或者一种无副作用的药物。一旦疾病破坏了免疫系统，恢复的路程可能是长远及艰巨的。

## 第五章 “正确营养”带来的健康帮助

### ——五种正确的营养观念

所有人都希望长寿、健康、远离癌症、心脏病、高血压、糖尿病、中风、骨质疏松症等长期困扰人们的慢性疾病。可是绝大多数人还是不顾后果地食用不健康的食物，并且放任自己想吃就吃，不计数量。

健康的营养是以草木植物、天然而没有副作用的为食物，食用的时候必须要多种类，并且要吃完完整食物而非单一提炼的营养素，富含植物营养素、抗氧化剂、多糖体，因为这样才是正确对人体有用的营养。

我们日常所摄入的食物会影响我们的容貌、感觉和行为。从更深的角度来看，食物是免疫系统的能源。当我们食用本草植物时，这是一个富有营养的能源。当我们摄入过多的动物性食物或其他高脂肪的食物时，实际上我们就使免疫系统因缺乏适当营养而失去与疾病对抗的能力。

如果我们为爱车选择最好的燃料，为什么不同样选择最好的营养来好好疼爱自己的身体呢？

#### 一、五种正确的营养观念

##### 1、植物性质的营养

###### （1）植物性营养净化人体

我们的身体长期暴露在重金属、空气悬浮微粒、水污染、化学物质，防腐剂等有害物质之中。这些毒素沉积在人体内，如果不定期排出这些有害物质，就会对细胞、组织及器官造成不利反应。当人体的免疫系统正常运作时，免疫功能可以帮助人体有效地清除这些有害物质，防止疾病的产生。

而天然的本草植物对人体的益处在于，完整性的植物营养能够滋养人们的免疫系统，确保免疫系统正常动作，进而有益于人体顺畅地将沉积于体内的有害物质排出。相反的，大量的动物性营养会削弱人体的免疫系统，从而也会影响人体排出毒素的过程。

通常人们认为咳嗽、打喷嚏都是疾病症状，其实这些都是免疫系统排出有害物质的有效方式，是人体正常的免疫反应。咳嗽能够将喉咙及呼吸道中的病菌以痰的形式排出体外，而同样打喷嚏也能将鼻子和呼吸道中的有害物质驱逐出去。

###### （2）植物性食物含有纤维

### \* 什么是纤维？

纤维是一种碳水化合物，存在于水果、蔬菜、全谷面包、麦片、洋车前子壳、豆类（菜豆、鸡豆、扁豆）、种子和坚果之中，是不被人体吸收的部分。纤维来自于植物，不存在于肉类和乳制品等动物食品中，并且不含热量。

纤维可以分为可溶性和不可溶性两类。洋车前子壳、大麦、燕麦、小麦、苹果皮、坚果等之所以有那种咀嚼感，就是因为有不可溶性纤维。这些纤维是植物细胞的组织，它包括了纤维质，半纤维质和 lignin。不可溶性纤维不溶于水。

可溶性纤维包括果胶、树胶、植物胶质和海藻多糖类。虽然果胶是细胞壁的一部分，大多数的可溶性纤维都来自细胞。可溶性纤维都有类似麦麸，或是煮好的菜豆那种比较黏稠、沙软的口感。这种纤维可被水吸收。

纤维的内容视植物的种类和成熟期而有不同。种子、浆果、水果皮和麦片的麦麸层，一般都含有大量的纤维质。

### \* 纤维的功能

食用高纤维食物可以帮助人体调整血糖，研究指出纤维粗糙的部分可减缓碳水化合物的吸收，防止血糖涌入。同时，增加食物中的纤维可以促进胃肠液的浓度，这也能减缓胃囊的真空状态，放慢葡萄糖被吸收的速度。

含有高纤维的水果、蔬菜、谷类食物，可以帮助糖尿病患者控制他们的血糖。除此之外，食用纤维食物还有一项好处，那就是因为纤维不含卡路里，所以能让人身材苗条美丽。

在谷类外壳、水果和蔬菜的表皮存有不可溶性纤维，是植物的基本组成部分，具有加速食物在消化系统中消化进程的作用。不可溶性纤维实际上是一种自然的通便剂，对结肠或大肠的影响很大，这是因为它可以使粪便更加疏松，从而减轻结肠壁的压力。

可溶性纤维和不可溶性纤维可对肠功能的正常运作发挥起促进作用。大量研究表明，纤维不仅可以预防肠胃疾病，而且还可以预防一些致命的疾病，如结肠癌、乳腺癌、冠心病和糖尿病等。

低密度脂蛋白会导致心脏病的发生，而可溶性纤维可以降低人体中低密度脂蛋白的含量。

事实证明，食用高含量的纤维食物也有助于瘦身，因为纤维可以阻止肠对脂肪和卡路里的吸收。

### (3) 动物性营养的缺失

#### \* 动物性蛋白质弊多于利

蛋白质在人体内的各项生理活动占有重要地位，如肌体的生长和细胞的修复都与蛋白质分不开，但人们却不知，只有摄取适量且适当的蛋白质才会对身体有好处。尽管，大部分的人们视肉类及牛奶为摄取蛋白质的必备佳品，但是已有愈来愈多的研究显示动物性蛋白质带来的害处。

牛奶中的蛋白质称为酪蛋白，母乳中的蛋白质称为乳蛋白，虽然通称为蛋白质，但是二种完全不同的蛋白质，人体最多只能消化大约 50% 的动物性蛋白质，人体却可以消化 90% 的母乳。更有研究显示，喝牛奶长大的孩子患有过敏症的比率高于喝母乳长大的孩子。

而且目前市场上的牛奶普遍使用加热杀菌法来消除其中的细菌。实际上这种高温加热牛奶的过程损害了牛奶中的自然蛋白质和能够帮助人体吸收的自然酵素，会给人体带来害处。

有些人为了预防骨质疏松症，会在饮食中提高钙的含量，而且大部分的人认为只有牛奶才是钙的唯一来源。但是许多研究报告显示出令人惊讶的结果，骨质疏松症发生率最高的国家都是高度开发，且牛奶饮用量最大的国家。早在十九世纪，科学家就已发现，过量摄取动物性蛋白质会导致钙从尿液中流失，更导致骨骼缺钙。而牛奶中就含有大量的动物性蛋白质。由此可见，增加牛奶的摄取量来增加钙含量是不正确的，它不但不能预防骨质疏松症，还会导致骨质疏松症的发生。

优质的营养来源很多，牛奶或肉类并非是唯一。许多绿色蔬菜，如绿花椰菜，既易被人体吸收又是钙质的良好来源；一些豆类，尤其是大豆，极具营养又富含钙质，低脂、无胆固醇，又高纤维，研究指出，大豆中的蛋白质大约是同重量肉类的两倍、鸡蛋的四倍、牛奶的十二倍；此外，许多植物都是植物性蛋白质的极佳来源，如坚果和谷物（小麦、燕麦和稻米）。

#### \* 高脂肪、低营养

专家建议人们每天摄入 5 份不同的植物性食物，但在美国只有不到 20% 的人遵从这样的建议。据报导，美国每天有 4000 人死于癌症或心脏病！

据世界卫生组织（WHO）和联合国粮农组织（FAO）最近研究显示，随着发达国家的日益城市化，华人、印度人等以往的素食社群趋向选择高脂肪、多肉类的饮食，而改变以往蔬菜为主的饮食。

WHO 和 FAO 在一份 2003 年的报告中指出，中国和印度均属于平均每天摄入植物性食物少于 400 克的国家之列。这份报告也指出中国和印度的心脏病病率高于所有发达国家的总和。印度更被认为拥有全世界最多的糖尿病患者。相反的，由于韩国依然保持着以蔬菜为主的饮食，因此与同等经济水平的国家相比，它的脂肪消费量和慢性疾病发病率都比较低。

高脂肪饮食与肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的关系，饱和脂肪及胆固醇含量高的饮食更是造成心血管疾病的主要因素之一。

WHO 和 FAO 报告指出，高脂肪和高盐分食物会增加罹患二型糖尿病和心脏病的机率，而富含纤维的食物和绿叶蔬菜却能降低患病机率。他们也建议多吃植物性食物能够降低患癌的危险。内科年鉴（The Annals of Internal Medicine）报导每天只需多吃一份水果或蔬菜就能降低 4% 罹患心脏病的机率。另外，植物性食物能帮助二型糖尿病病人预防心脏病发。

## 2、天然无副作用食品

我们的身体是一部奥妙的机器，它拥有克服疾病所需的所有装备，但我们必须给它适当营养，否则免疫系统会衰弱，反而使我们更易致病，解决问题的上上之策是尽可能预防疾病的发生。

在这方面最具有效果的方法，便是摄取能强化人体免疫力的天然食物，而最适合的食品便是本草植物，因为它不像人造维生素及饮食补充品，它以健康而天然之形式提供我们营养。

草本植物是现今地球上最多样、最完整的营养来源，从草本植物中不但能获取人体每日的营养素，还可以吸收其他食物没有的“植物营养素”，其具有增强人体免疫系统的功能。

不过，无论真实或想像，人们由于畏惧化学物质的有害效应，转而求取任何天然产品，包括药用植物及其制品。但其中却有许多错误的观念，因为天然并不一定代表健康。例如广泛用于制造各类茶类制品的茶叶虽是天然产品，但它所含的咖啡因几乎高于所有其他天然食

品（茶叶中含咖啡因因为 3.5%，大于咖啡豆中的 2.2%），因此从营养免疫学的角度，茶叶并非益于每日饮用。

全球有无数人倚赖咖啡因的效应度过漫长一日，即使大部分使用者并不如此认为，但咖啡因仍是使用最广泛的精神振奋药物。咖啡因会刺激自律及非自律神经系统，同时也刺激心脏血管系统，造成失眠、焦虑、心悸、亢进及呼吸急促等生理及心理上的症状。此外，咖啡因会使血管收缩，抑制氧在体内之运送。也有强烈迹象显示，咖啡因除了会造成心肌梗塞及其他心脏病外，还会使胆固醇浓度升高；由于咖啡因会影响肝及胰脏功能，因此会造成血糖之不平衡及低血糖，而这个通常会导致慢性疲乏。

此外，人体细胞无时无刻不暴露于各种致癌物质中，导致 DNA 受损。然而，人体可以修补受损的 DNA 并使细胞功能恢复正常，如果被破坏的 DNA 不及时修复，它就会产生癌变。据研究显示，咖啡因虽然不直接破坏 DNA，但它会阻止修补 DNA 的功能，最终可能导致癌症。咖啡因的这一害处鲜少人知道。

咖啡及茶饮料含有大量咖啡因，对人体的健康与适当机能有害。含有咖啡因等有害化学物质的植物不能使身体均衡，且会对整体健康产生不利影响。虽然大多数人都知道咖啡含有咖啡因，但却不知道茶可能含有更高量的咖啡因。

另一种天然植物麻黄，是我们制造麻黄硷的原料，虽是天然，却也是不健康的植物。麻黄是披着“纯天然”羊皮的狼，在购自药房的减肥药所造成的副作用令人感到惊骇之余，许多转而诉诸于食用“纯天然”的减肥商品。每天都有数以百万计的人在使用麻黄，它是以不同剂量及组合的节食药丸或止痛锭等形式出售。

甚至有些健康杂志上也出一些减肥商品的广告，广告中并标榜着“超高效促进新陈代谢”、“燃烧热量的营养成分”，及“可提升活力”，这一切都存在某种“天然”产品中。这些人们所不了解的是，广告中所标榜的特质都含有与他们息息相关的危险。这些所谓的天然减肥产品中，大多数的主要活性成分是麻黄。

麻黄素是许多瘦身减肥药物不可或缺的万分之一。麻黄素取自于麻黄，在临床上显示，麻黄素刺激心脏，造成血液输出增加、血压升高，使脑及肌肉血流增加，并使内脏及肾的血流减少等症状。麻黄也会造成失眠、不安、焦虑，甚至可能引发毒物性精神病。

其实，含咖啡因的植物与麻黄都具有医疗用途，但并不具营养价值。由此可知，天然，并不足以构成健康的含意，唯有兼具营养又天然，并且无任何副作用，才是真正对人体健康的食品。

### 3、复方且种类多

每天食用多种类的蔬果才能提供人体所需的营养。科学家们指出，人体每天食用十种以上的植物，能有效地强化人体的免疫能力，对人体健康非常有益。

可能有人会怀疑摄取本草植物可获取均衡营养，但如果不直接从本草植物中摄取营养，就必须借途于加工食品，而那些加工品仅是模仿植物中的维生素及矿物质，能提供的营养素相当有限。虽然植物包含很多免疫系统所需的营养，但并没有特定一种植物能满足所有的营养需求，且在我们日常生活中所食用的植物种类其实不到地球植物总数的 0.1%，因此，我们的饮食中应包含更多样的本草植物，以维持适当的营养供给。

如果把维生素、蛋白质和其他元素，将其从天然来源中分离或除去，它们便成为化学物。一旦将个别营养素自完整的食物中分离出来后，这些营养会依不同之程度而消失。

在混合若干植物，希望能制出有效的本草植物配方时，均衡的概念就不能被忽略。同类但不同种的本草植物，亦可达到均衡，例如人参有许多品种：高丽参是热性，西伯利参则为寒性，吉林参具有冷热调和。

而不同种类的本草植物中含有的植物营养素、抗氧化剂和多糖体也各不相同。植物营养素、抗氧化剂和多糖体并不是指某一种特定的物质，这是一种统称，它们均含有许多不同的种类。而不同种类的植物营养素、抗氧化剂和多糖体对人体的健康也具有不同的功能。正是这些含有丰富的植物营养素、抗氧化剂和多糖体的天然植物，能够真正促进人体免疫系统的健康。因此营养免疫学强调人们应摄取不同种类的本草植物来促进健康。

各种植物的选择、制备及混合，需要相当程度的专业知识与教育。注意你所食用的本草植物配方。良好的配方组合会提高每一成分的能量，但坏的组合则有明显的相反效果。同样，在挑选产品时，也必须挑选含有多种不同植物成分的产品，以达到摄取均衡营养的目的。

#### 4、完整食物非单一提炼营养素

现代人经常试图以人工提炼的维生素、矿物质等胶囊来替代全营养食物。然而一般人们并不了解，由完整食物中所分离出的营养素只能模拟真正的食物，长久下来，它们终究无法取代完整性食物所提供的营养。

##### \* 维生素必须由饮食中取得

在人体新陈代谢的过程中，天然的完整性植物含有的维生素能够提高免疫功能，对人体健康十分有益。我们人体的确可以产生某些所需之维生素，但并非全部。这些人体所不能制造的必需维生素称为基本维生素。基本维生素必须由饮食中取得，而取得这些基本维生素最安全最有效的方式，便是由植物中取得。植物是所有维生素的最佳来源，事实上，今日地球上的植物，足以提供我们身体所需的一切营养需求。

人们往往认为维生素对身体十分有益，因此感冒时，人们就会服用一些维生素 C 嚼片或是饮用富含维生素 C 的果汁来增强抵抗力。可是没有任何证据显示维生素 C 能够预防甚至治疗普通感冒。其实专家认为维生素 C 仅能帮助缩短最多半天感冒期。

##### \* 抗氧化剂的摄取来源

很多人相信维生素可预防心脏病、癌症、白内障、斑点病变等疾病，尤以维生素 C 及 E、维生素 A，或β胡萝卜素被视为在某些状况下特具功效。它们通常被称为抗氧化剂。抗氧化剂在预防人体组织受伤、老化以及抗癌上具有明显的功效。特别值得注意的是，过去医学界在测试氧化剂功能时，并未单独针对抗氧化剂测试，而系针对含有这些抗氧化剂的食物进行，因此，也可能是这些食物中的其他物质与抗氧化剂结合后，才减少了致病的机率。

有许多美国人每年接受医师的处方并服用名式各样的抗氧化剂。然而问题是，抗氧化补充剂对人体究竟是有益或是有害？无可否认地，就某方面而言，抗氧化剂似乎是种好东西。然而“我们如何取得？”这个问题是很重要的。我们应该到健康食品店购买人工提炼的抗氧化补充剂吗？抑或天然、全营养的食物才是将抗氧化剂摄入体内的最佳方式呢？二者间是否存在差异？

多数的证据指出，服用目前市面上的抗氧化补充剂可能会对人體造成许多危险的影响。对于补充剂无法充分提供存在于全营养食物中的营养素所具备的好处这个事实，还存有任何疑问吗？维持人體健康所需的营养素是存在于天然食品中，并且不含毒性的均衡营养素。

\* 保持完整营养才能完全吸收

物质的分离或抽取往往会改变物质的完整性，有科学家提出理论指出，有些分离出的物质会变成亲氧化剂，从而生产数十亿的有害自由基。例如当维生素 C 在桔子中时，为一抗氧化剂，一旦离开桔子后，即会制造自由基，对身体有所伤害。

完整性的东西才能让我们的身体吸收、利用。再以花椰菜为例，它里面的植物营养素有很多，而每一种的功能都不一样，植物营养素只是一个总称，不同种类的植物营养素可以防止癌症形成的不同阶段，所以植物性营养的摄取种类必须多样化。

一颗大豆的营养素有多少？到如今科学家们还无法完全了解，一颗完整的大豆中，可能有很多种的植物营养素，而每一种都能防止癌症的形成，如果我们只抽取大豆中的某一种成分，就会丧失一些目前还没有发现的营养，而自认为我们拥有的就是最好的。

桔子，以前认为它最有效的成份是维生素 C，可是后来科学家才发现，桔子中还有许多植物营养素，比维生素 C 对免疫系统更有益。

维生素也是维持生命的营养之一。维生素并不单独作业，而是与其他营养素相互联合运作。它们的合作使身体达到平衡，当两种或更多的维生素协同工作时，就能使功效更为明显。一种维生素的含量过剩或不足都将会削弱其他营养素在体内的作用。

研究表明，天然维生素和其他营养素结合在一起时，要比合成的维生素易为人体所吸收。分子专家 **Abram Hoffer** 指出：“食物中的各种元素或成份在自然界中不是单独的存在。自然界中不存在纯粹完全全的蛋白质、脂肪或是碳水化合物。它们的分子以三面立体的复杂形式混合交杂在一起，像维生素、矿物质也都不单一的存在，而是复杂地组合在一起的。”基于此宗旨，营养免疫学研究的是未经化学萃取的纯天然植物性食品，易于人吸收，并提供人體天然的维生素及其他营养素。

我们的身体从日常饮食中获得营养，这些养份以各种各样的形式存在，如矿物质、维生素、碳水化合物、酶、水、氨基酸和脂类，这些物质为身体提供了正常运转所需的营养。身体的各个系统对各类营养的需求量各不相同。从大脑思维活动到疾病的预防，人體处处需要营养。如果没有营养，生命就无法维持。

\* 食用大量植物性食品，不会造成过量服用维他命丸的副作用

完整性植物食品富含维生素和矿物质。大豆等一些植物也含有丰富的蛋白质，为什么过量食用这些植物性食品不会像维生素营养品那样产生副作用呢？

以胡萝卜为例，100 克胡萝卜含有 2800U 维生素 A，虽然这个数据超过了 RDA 建议女性的摄入量，但是每天食用胡萝卜并不会导致中毒和副作用。

胡萝卜中的维生素 A 是以自然分子结构的形式存在，能够与其他营养充分调和，极易被人體消化和吸收。而维生素 A 营养品是人工制造的，就像药物一样，它的成份很纯净，当大量服用时就会产生有害的副作用。

世界各卫生单位一再地呼吁，怀孕的妇女摄取过量维生素 A 会造成胎儿的缺陷，所以它是有毒性的，可是一根胡萝卜的维生素 A 含量，已经超过我们每天的需求量，但是我们并不

会因为每天吃下 4、5 根的胡萝卜，而带来中毒现象。

人工合成的维生素 C 摄取过多，比较容易得心脏病、癌症，甚至过多的人工合成维生素 C 会造成我们的依赖性，一旦不使用以后，甚至可能产生坏血症。但是，我们不会因为食用过量的桔子而产生坏血症。

研究人员发现，只要 5 倍建议量的维生素 D 即可造成肝的损害，而以高剂量维生素 B<sub>6</sub> 治疗女性痛经，会有神经系统的损伤。依美国毒物控制中心协会估计，每年有 30000 名以上的 6 岁以下幼童发生维生素过量的现象，症状包括严重头痛，视线不清及丧失协调。

切记维生素瓶上及食物包装上所印的 USRDA（美国每日建议容许量），是指最大剂量（通常指成年男性），而非平均需要量。

完整性植物食品能够为人体提供多种营养。例如，桔子为人体提供大量有益的维生素 C，此外还有β胡萝卜素、d-柠檬油精、叶酸、钾质、钙质和其他许多营养。而即使服用适量的维生素营养品也不能使人体摄入这么多种营养。

植物性食物还含有对健康有益的纤维。纤维不仅仅对消化有帮助，它还能预防消化道癌症、心脏疾病和糖尿病。它还为人提供非常重要的必需营养，如对免疫系统有益的植物营养素、多糖体、抗氧化剂等，帮助我们预防心脏疾病、糖尿病、骨质疏松症和癌症。这些营养是无法在人造的维生素中找到的。除此以外，科学家们还在努力挖掘植物中蕴藏的营养和益处。

## 5、富含植物营养素、抗氧化剂、多糖体

植物营养素（PHYTOCHEMICALS）存在于植物之中，帮助植物免于紫外线的伤害，让植物可以长高、长得壮。我们发现植物中之植物营养素含量愈高，对人体愈好，且植物营养素已被证明能够提升免疫功能。植物性食物具抵抗疾病的能力归于化合物共同作用——抗氧化剂、植物营养素和多糖体，这些化合物仅在自然界中能够找到。

抗氧化剂和植物营养素赋予了水果和蔬菜颜色、味道、香味和强大抵抗疾病的能力。例如，美国人常说，每天一个苹果能够确实维护心脏健康，使我们远离医生，因为它能够提供人体每日所需纤维的 20%，与相同分量的牛奶相比，青花菜中间的茎秆富含两倍以上维生素 C 和钙质的建议摄取量。此外仙人掌果实的抗氧化效应比维生素 C 高 7 倍以上。

其他植物性食物虽然没有多姿多彩的颜色，却有特殊的功效。仙人掌富含抗氧化剂和植物营养素，在治疗与预防糖尿病、癌症、心脏病和肌肉骨骼疾病等许多疾病方面扮演着极其重要的角色。大豆富含异黄酮（isoflavones），能够降低胆固醇指数并能预防骨质疏松症和心脏病。此外大豆中含有的染料木黄酮（Genistein，异黄酮的一种）能够抑制癌症。大豆中的植物性荷尔蒙还能减轻更年期症状。美国糖尿病协会（The American Diabetes Association）也推荐糖尿病病人食用大豆蛋白质。

通常被人们丢弃的葡萄籽含有丰富的原花青素（通常被称为 OPC）——一种抗氧化剂，它的抗氧化功效比维生素 C 高 20 倍，比维生素 E 高 50 倍。洋车前子壳是高纤维植物性食品，研究显示它对控制二型糖尿病很有帮助。

菇类含有丰富的多糖体。20 世纪 80 年代，日本药物委员会（The Pharmaceutical Council of Japan）认可多糖体蘑菇多糖为抗癌药物。蘑菇多糖天然存在于椎茸中。加州洛杉矶大学



King Drew 医学中心研究人员发现巴西蘑菇中的多糖体有助于增加人体内免疫细胞的活力。日本和中国也一直在研究灵芝对抑制肿瘤和治疗慢性支气管炎的作用，以及治疗老年痴呆症的可能性。其他富含多醣体的菇类，如舞茸和云芝也在增强免疫功能、抵抗癌症和病毒感染方面具有显著效果。

许久以来，人们便知道食用植物具有强大的疾病预防功效。那是由于它们蕴藏无数维生素药瓶中所未曾出现的成分。而它们之所以尚未进入药瓶中，是由于这些营养成分最近才受到广泛重视。在人类与疾病抗争的过程中，植物营养素提供了无穷的希望，因为它们比任何科学界所发现的物质更具有为免疫系统提供滋养与援助的能力。

## 二、植物的营养内涵

### 1、种植和采收

每一种植物都有最适合生长的种植环境及季节，而采收方式与过程亦会影响品质，本草植物最佳的采收营养价值时间是在其有效成份最丰裕的时候，如果时间不对，本草植物营养价值可能会大为减少。以稞麦及稻米为例，最具营养价值的时间是在它们还很嫩之时，香菇、灵芝在幼嫩时期所含的营养对免疫系统帮助最大。对人参而言，则要愈老愈好，至少经过六年的种植。有些种植者试图以刺激剂或化学肥料加速其成长，这种方式虽然可以将人参成长时间缩短，但也可能大量降低人参营养成份，如果将种植二、三年的人参就收成，那就不该称其为人参。仙人掌则于采收前需要种植多年，才能获得比较多的营养，对免疫系统的功能才有较好的效果。

另外，从收成的阶段来说，以香蕉而言，在未成熟还青绿时就采收下来，其中的植物营养素会比较低，对免疫系统比较没有帮助，如香蕉在树上成熟，它的植物营养素含量就会很高，对免疫系统就有相当好的效果。

### 2、植物的物种

营养免疫学是一门新科学，专门研究营养与免疫之间的关系。而此学科一再强调的是“营养健全的免疫系统具有正面性的影响力”。所以在了解本草植物为营养的最佳来源后，营养免疫学首先就要研究何种植物有益于我们的免疫系统。举例来说，姜有八十多种，每种都含有不同的营养成份；屹立于沙漠中的仙人掌富含植物营养素，且美国防癌协会也已证实植物营养素具有防止癌细胞扩散的功能；玫瑰富含营养成份和抗氧化剂，能够帮助防止 DNA 的损坏，促进伤口愈合；大豆富含异黄酮（Isflavones），能够降低胆固醇指数并能预防骨质疏松症和心脏病。此外，大豆中含有的染料木黄酮（Genistein）能够抑制癌症，而大豆中的植物性荷尔蒙还能减轻更年期症状。

每一品种的植物都有专属的营养属性，选择正确的品种是获得高质量营养的健康关键。

### 3、挑选植物的部位

从事本草植物加工的人必须知道该使用本草植物的哪一部位，否则消费者将得不到预期的营养。

营养免疫学研究整个植物中哪一个部位对人体健康最有裨益。例如桑树的叶、葡萄的籽、仙人掌的汁、丝瓜茎的汁、人参的果实，都是最富营养的部位。葡萄籽中有一种植物营养叫

OPC, OPC 是一种很强的抗氧化剂, 比维生素 C 强 20 倍, OPC 抗氧化剂对心血管、眼睛、视网膜疾病, 也有很好的效果。数千年来, 人参一直被当成是对人体最有价值的本草植物, 尤其是其根部。但近年来科学研究发现, 其实人参果实蕴含了极其丰富的营养成份, 它甚至比人参本身还要稀有珍贵。人参果实富含抗氧化剂, 能明显提升人体抗氧化功能。更重要的是, 人参果实含有比人参茎部高出大约 4 倍之多的人参皂苷, 具有镇静、抑制作用, 能够抗疲劳、增加肠蠕动、促进血液循环、增加免疫和对抗白血病细胞等功能。

通过了解植物性食物的制作处理过程以及我们食用植物的哪个部分, 有助于我们更好的地摄取营养。例如, 专家认为将小麦碾磨去壳会流失壳中所含的食用性纤维、维生素 B 和植物营养素。即使后来再加入纤维和一些流失的维生素, 这些碾磨过的产品依旧缺少其他不可替代的营养, 例如植物营养素。

#### 4、植物的处理方法

##### \* 制造技术影响营养

本草植物的加工方式可以决定本草植物的营养价值, 加工的人士也必须了解个别植物的加工要旨。例如有些本草植物泡水太久会造成养分的流失; 有些则可能因高热而破坏应有的营养。

浓缩本草植物的营养, 亦可能因所用浓缩技术而有增减。举例来说, 种植了 10 年的人参即使只浓缩了 1-2 倍, 比起种植 2-3 年的人参经过 10 倍浓缩, 其营养成份仍然高出许多。藉长时间煮沸而浓缩的本草植物, 无论在效能或浓度上, 几乎都会降低, 同时, 如采用的部位不对, 浓度较高也不能提供更具价值的营养。总而言之, 浓缩本草植物的营养效能, 取决于其浓缩方式。

##### \* 储存要注意

本草植物储存方式也可能影响品质, 本草植物必须储存于阴凉、暗而干的处所, 然后才能加工。如果不符合这些条件, 本草植物的价值将会令人大失所望。另外, 植物之营养素非常不易保存, 以玉米为例, 收成三天后其营养成份就会下降, 所以, 即使您摄取了该项蔬菜, 却不易得到完整的营养素。那么该如何保存植物的营养成份呢?

经过研究发现, 如果植物不马上吃掉, 冷冻起来会是保存的最好方式, 使用“冷冻干燥法”, 来保存不能加热的植物营养成份。我们知道水有三种不同的形态: 冰、液体和气体, 而冷冻干燥法即是让冷冻后的蔬菜水分, 由冰的状态不经过液态直接变成气体, 经过此干燥程序出来的蔬果其气味、颜色、形状皆能完全保存。但大豆则不同了, 如前所述, 豆类内含有一种毒素, 一定要经过 60 度高温才能去除其毒性, 对于这些需经温度以去除毒性的植物而言, “喷雾干燥法”则是再理想不过的了。它是通过不断的喷雾、混合和干燥来使物质从液体变为粉末。因为此项技术所使用之温度不是很高。

##### \* 能不能煮?

一些苗之类的东西, 具有毒性, 这是大自然自我保持的一种功能, 这一类的毒性只要煮一煮, 就去除毒性, 植物有些需要煮, 有些不需要煮。举例来说, 煮沸仙人掌会使其营养成份流失, 而人参加热后仍能保持营养成份。

过度烹煮食物时, 会摧毁部分维生素的化学结构, 而随着饮食中维生素化学结构的破坏, 营养也往往跟着流失, 这也是一般人认为煮蔬菜的水比蔬菜更具营养的思考根据。当超市以

高湿方式企图延长蔬菜的生命时，也会摧毁蔬菜内的维生素。因此，保有市售产品之适量水分，对该产品品质与营养甚为重要。

同样的，烹煮蔬菜也会导致营养流失。其他方法如冷冻干燥或翻炒能够保存大量营养。专家也建议保留水果和蔬菜的外皮，因为这些外皮中很有营养。不过水果和蔬菜外皮必须使用蔬果专用植物性洗洁剂彻底清洗以除去化肥和杀虫剂的残留物。

高热会摧毁很多本草植物的营养成份，而所有本草植物都有特定的加工需求，如依本草植物特定需求加工，并注意其独特条件，即可保有最高的营养价值，但在调配某些本草植物时，会出现一些问题，一些本草植物食品制造商试图将其本草植物成份藉共煮制备方式融合（所谓共煮便是在同一温度下把本草植物成分混在一起煮或蒸）。虽然这对青豆、胡萝卜、及利马豆很适合，却常会摧毁需要不同温度及时间处理的本草植物的营养。它们的均衡也会受到破坏，当然营养价值也不如预期的好，因此在寻找最高品质、最均衡配方的本草植物时，应该只买个别蒸煮制备的配方。

## 第三篇 如何吃才有益

### 第六章 平衡免疫力的饮食策略

只要摄取均衡的营养就能提升免疫力，进而避免许多病症的产生。这个道理听似简单，可是，您真的知道要怎么做吗？尤其一天三餐的饮食，常常在我们的忽略与惯性下就牺牲了身体对营养的摄取。

现代人普遍饮食过量，所以采取重质不重量，把握低热量、高营养、高纤维的原则，才是维持健康之道。

#### 一、营养摄取的基本准则

人体的免疫功能与每天所摄取的营养息息相关，因此每日均衡的饮食对人体的健康显得尤为重要。

俗语说：“一日之计在于晨”，因此均衡的营养摄取应该从早餐开始。营养免疫学的研究指出，均衡健康的早餐应该含有高浓度的营养，且不应给免疫系统及消化系统带来过多额外的负担。所谓“高浓度的营养”，指的是富含植物营养素和纤维的营养。例如，除了你常吃的早餐品项之外，早餐中应该多食用内含人参果实、大豆、洋车前子壳为成份的相关食品，因为人参果实具有极高的营养价值，含有丰富的植物营养素，能够提高免疫功能；而大豆中的植物性蛋白质，容易让身体吸收；洋车前子壳是富含纤维的食品，帮助身体达到清除作用。

至于午餐，也应该在正常午餐之前的半个小时，预先摄入高营养价值以及富含纤维的植物性食物。如仙人掌、人参果实、洋车前子壳等植物成份都是高营养的食物首选。而在午餐前建议多摄取纤维，因为纤维能够预防人体从午餐中大量吸收脂肪、胆固醇和糖份，进而使人体较易有饱足感，不会吃下过量的食物。同样的，在晚餐正餐开始前半个小时也应先摄入高营养和高纤维的食物。

此外午餐和晚餐的菜色、菜样选择上应该多选择菇类、青花菜、芦笋，并应该以蔬菜为主食，而非肉类。即使要摄入肉类，也应该以鱼类为主，而非红色肉类。建议在选择食物时，应该选择低热量、低盐、低脂肪的食物。在烹煮食物时，也应该注意一些事项，例如烹调油的选择。经研究发现，橄榄油、大豆油、玉米油、菜籽油为较健康的烹调油，因为这些油经加热后不易致癌，产生的油烟较少，因此对身体比较健康。

有些人有吃下午茶或点心的习惯，因此在正餐与正餐之间若感到饥饿的话，建议您多吃水果，以替代含有高糖分的饼干、巧克力、蛋糕等。因为水果中含有大量植物营养素、抗氧化剂，同时还含有大量纤维，既能使人较易有饱足感，又能促进人体健康。

除了摄入食物的种类，食用的方式也应注意。以吃饭速度为例，有些人吃饭的速度太快，会导致脑部还未能意识到人体正在进食，于是产生实际上肠胃已经饱足了，但感觉上还没有吃饱，进而使人体过量摄取食物，容易导致肥胖。因此吃饭速度不应该过快，细嚼慢咽是较佳的方式。换句话说，吃饭速度放慢，能够给人体的肠胃系统充足的时间分泌消化食物所需的酵素，从而帮助人体更好的消化吸收，促进人体健康。而且应采取少食多餐的方式，每一顿不应吃的太饱。

既然人们的饮食应该以蔬菜为主，那么为什么一些素食者的健康仍然会出现问题呢？究其原因在于：素食者所食用的蔬菜水果种类通常不够多，无法为其提供全面、均衡的营养；其次，素食者所摄入的食物可能由于过度加工，而使食物中大部分营养成分都已流失；再者，素食者的饮食结构可能以碳水化合物为主，即摄入过多的米饭，而缺少植物营养素、抗氧化剂、多醣体等营养成分。因此，建议素食者在饮食上，还是应注意食用天然无副作用食品，复方且种类多，也切勿以为食用维生素药丸就能弥补营养缺失，完整性的食物且富含植物营养素、抗氧化剂和多醣体是健康的重要关键。如此一来，素食者的饮食一样能兼顾高营养和高纤维，并增进身体各系统的健康。

## 二、简易检视三餐，轻松规划保健大计

“惯性”的饮食是造成人体在吸收营养上的最大盲点。一般上班族一早起床，匆匆忙忙地赶着打卡上班，总是会习惯性的在住家或办公室附近的早餐车买个广东粥、面线或是三明治加奶茶，甚至进便利商店买个御饭团及茶叶蛋。不管你想尽办法作任何的改变，总在一阵犹豫之后，还是“惯性”的买了你最常吃的东西。不仅是早餐，甚至午餐或晚餐也是一样的一成不变。所以，若能时时提醒自己检视自我的饮食惯性，看看有哪些需要修正或补足的地方，或许，只是多加个苹果、葡萄、或加杯多种植物提炼而成的营养食品饮料，就能均衡您因为“饮食惯性”而衍生出营养失调的问题。

一般而言，火腿蛋三明治加奶茶，可说是许多人早餐习惯的选择，虽然蛋白质、糖类与脂肪的摄取量算是足够，但三明治中的火腿和蛋通常是油煎，容易过油；另外，奶茶通常甜度过高，还有整份早餐中明显缺乏纤维的摄取，易引起便秘等消化系统疾病。长久下来，也可能会因脂肪过量易造成心血管疾病。建议食用含莴苣生菜的三明治，并在饭后吃一个蕃茄之类的水果，如此可摄取到纤维、维生素及矿物质。

在饮料方面，牛奶，常是现代人的选择，但目前市场上的牛奶普遍使用加热杀菌法来消除其中的细菌，实际上这种高温加热牛奶的过程损害了牛奶中能够帮助人体吸收的自然酵素，

造成人们难以吸收牛奶的营养。同时它还改变了牛奶中的蛋白质结构，使牛奶中的矿物质，例如钙质无法被人体完整吸收。此外，过量摄取动物性蛋白质会导致钙从血液中流失，更导致骨骼缺钙，而牛奶中就含有很高的动物性蛋白质。

有些人一大早起床，想犒赏自己的常常是过于丰盛的“速食店早餐”，香喷喷的牛肉汉堡加上煎蛋、薯饼、柳澄汁，这样的早餐极度缺乏蔬菜，缺乏纤维质，又过量摄取动物性蛋白质，尤其薯饼，淀粉含量高，过多的油炸早餐不是健康的选择，并且对糖尿病患者不好，高油脂、高淀粉的饮食也易造成心血管方面的疾病。建议多加生菜类、蕃茄、莴苣等，增加大量纤维质，或补充水果。

另外一些人们会选择清淡一点的中式早餐，但其中却也隐藏危机，像是烧饼油条加豆浆，豆浆中含有植物性蛋白质，容易让身体吸收；但烧饼油条中油脂类过多，并且缺乏纤维素。烧饼油条中有过多的油，容易发胖并引发心血管疾病。缺乏纤维素也易得消化系统方面的疾病。至于清粥小菜，虽然上班族较少有此选择，但对有此选择的人也提出建议，这类早餐虽然没有油脂太高的问题，却有营养价值太低、太咸，钠含量过高的隐忧。

检视现代人的早餐，营养价值低缺乏纤维质是最大的问题，忙碌的现代人应该吃顿“重质不重量”的早餐，多食用富含植物营养素和纤维的食物，让自己一天活力充足。

至于午餐，一般上班族最常吃的就是便当了！不过便当菜常是以热油快炒的方式，不仅油脂过多，且因为分量及种类都不够多，所以纤维的摄入也稍嫌少。饭量适量，且青菜最好选择油份少一点的，或是尽量选择沥干，或汆烫青菜或水煮青菜的方式，再辅以多种类蔬菜，并再补充水果为宜。

人误以为自助餐可以达到多样化的选择，有些自助餐店的菜色固定，顾客的变化性也就小，通常自助餐的菜色也常以大火油炒的方式，不仅营养流失，也有过油、盐份过高的缺点，口味也会日益偏重，加上使用油类的品质可能不齐，也会造成胆固醇的潜藏危机。

有些速食族群喜欢点个汉堡、炸鸡、薯条、可乐来替代午餐，高脂肪、高热量会对心血管带来不良的影响，也易造成肥胖的问题。增加水果，或多分量的生菜，避免含咖啡因的饮品是速食族应多自我注意之处。

对希望维持体态、保持苗条的上班族，可以在午餐前的半小时，先摄入含高纤维的食物，可以增加身体的饱足感，预防人体从午餐中吸收脂肪、胆固醇和糖份。

到了夜晚经常会想吃一顿大餐以犒赏自己一天的辛劳，晚餐的选择及变化性大，应该特别注意不要因此而过量，或吃的太晚、吃的太撑，对消化系统是沉重的负担，也无法达到提供免疫系统营养的目的。所以在下班前不妨先喝一杯高营养和高纤维的饮料，相信下班后一样活力充足。

有人选择居烤类的料理为晚餐，一样有纤维不够的问题，浓汤中常加入的是人工奶油，脂肪较多。脂肪油类过多易肥胖，引发心血管方面问题，吃生菜或水果来补充纤维质，并将玉米汤改成罗宋汤、洋葱汤等较为清淡的汤，可以蔬果菜汁取代含有咖啡因的饮料。

目前，许多餐厅甚至推出“吃到饱“无限量供应”的低价策略来吸引顾客上门，不管是火锅烧烤，常出现的自助食物多为饺类、肉类、海鲜、内脏、高汤底、生菜沙拉、水果、饮料、各式酱料。一般来说，饺类的热量超高，浓郁高汤、麻辣汤底口味过重，海鲜、内脏普林(purine，又称嘌呤)很高。一般火锅类的饮食，容易食用过量，所以更应自我节制，火锅食材具有热

量高、盐份高及油腻的特性，特别是汤底及海鲜具有嘌呤类，容易产生或引发代谢方面的疾病。另外，各式沾酱及酱料也潜藏着健康危机，在大块朵颐之际，别忘了均衡适量的原则，否则肥胖、心血管疾病、代谢疾病等慢性疾病将会累积上身。

至于宵夜的饮食，因为我们胃粘膜会在 2 至 3 天更新细胞一次，通常是在我们夜间休息睡觉的时候，若习惯天天吃宵夜，胃的负担会很大，因为胃要分泌大量的胃液来消化，这会造成胃的抵抗力减弱、溃疡、胃粘膜糜烂，若又食用了会致癌的食物，如油炸或烧烤类的食物，或是泡面，对人体更是不利，所以减少宵夜这一餐是较健康的选择！

若非吃宵夜不可，建议尽量选择优质的宵夜。所谓优质指的是多吃生菜类、茎叶类的蔬菜，含有丰富的纤维素，以增加饱足感，不要以油炸、油炒的方式，多选择水煮等清淡的食用方式。也可食用水果，含有丰富营养素，也含有高量的纤维，增加饱食感而无高热量的问题。

高纤维饮食对于糖尿病、心血管疾病和癌症都具有很好的保护作用，选择谷类、燕麦类之五谷杂粮面包，对身体非常有好处，大米、大麦、小麦、粟、玉米、荞麦等食物，蛋白质与脂肪含量少，有益于身体营养的含量较高。

现代人由于饮食丰盛，但细究其品质却不见得好，肥胖是现代人普遍面临的问题，因此低热量、高纤维、高营养的食物才能提升身体机能，以达健康之道！

## 第七章 营养是健康的根本，食物是营养的来源

人体需要各种的营养素来供给生长发育以及调节生理机能、修补组织、增加免疫功能……等，以维持身体的健康。食物就是这些营养素的来源，籍着每天摄取的食物中，让我们获得足够均衡的营养素，但你清楚每天吃下的食物当中包含哪些人体必须摄取的营养素吗？除了人体基本五大营养素蛋白质、糖类、脂质、维生素及矿物质的需求，带您认识让生命更健康长寿的植物营养素、抗氧化剂、多糖体。

### 一、让你更健康长寿——抗氧化剂

#### 1、什么是抗氧化剂？

抗氧化剂是抑制自由基的一种物质，自由基是一种会对人体起高度反作用的分子，会在抽烟、暴露在有毒化学物质中、过度的阳光照射和人体自身的新陈代谢过程中产生。这些分子极度不稳定，并会导致蛋白质细胞膜、甚至 DNA 突变，引起癌症和其他慢性疾病。抗氧化剂在战胜自由基当中则是具有决定性作用。

#### \* 抗氧化剂药物能预防癌症吗？

维生素药丸形式的抗氧化剂，其临床研究正在进行中，不过到目前为止，并无直接证据显示它能够降低患癌的危险，想要降低罹患癌症的危险，专家的建议，透过食用完整的植物性食物来摄取抗氧化剂，而非维生素药丸形式的抗氧化剂。

#### \* 抗氧化剂的功效

科学家们发现我们的身体经常不断地处于自由基的袭击，所以人体细胞遭受破坏，细胞

脱氧核糖核酸（DNA）也受损，科学家们相信自由基是导致癌症、白内障、心脏病、人体衰老等慢性疾病的主因，抗氧化剂犹如人体的吸尘器，能将这些有害的自由基予以清除。自由基会加速皮肤老化，抗氧化剂能延缓老化过程。从天然植物中获得的抗氧化剂已被证实能够毁灭自由基并能抵抗它们的氧化作用，进而预防对人体的破坏作用。

#### \* OPC 是最强的抗氧化剂

OPC 是一种强而有力的抗氧化剂，几乎在每一植物内皆可发现，主要蕴藏于植物外皮及种子内，它能对抗自由基，部分植物如葡萄等含有较高、较易抽取的 OPC。

虽然维生素 E、C 和  $\beta$  胡萝卜素也被证实是强而有力的抗氧化剂，但研究报告指出，OPC 所具有的抗氧化剂效能远高于维生素 E、C 及  $\beta$  胡萝卜素。

### 2、抗氧化剂如何作用？

研究指出，维生素 E、C 和  $\beta$  胡萝卜素（维生素 A 的前身）等能预防氧化所引起的细胞破坏。维生素 E 所扮演的主要角色是在于体内抗氧化作用，保护细胞膜免受自由基的侵袭，是体内重要的可溶脂细胞膜抗氧化剂。在抵抗自由基的过程中，维生素 E 在细胞膜上发挥作用，但它并不是孤军奋战的，它的战友包括其他抗氧化酶。

维生素 E、C 和  $\beta$  胡萝卜素经研究证实为人体中自然、有力的抗氧化剂，但是最近有些大学所做的研究报告指出，人体外的抗氧化剂作用比维生素 E、C 和  $\beta$  胡萝卜素更强。特别是葡萄籽萃取物，它含有高浓度的 OPC，能保护细胞 DNA 不受到氧化的破坏，人参果实和鲜人掌果实也含有丰富的天然抗氧化剂。事实上，最近一项仙人掌果实和人参果实抗氧化研究分析中指出，人参果实的抗氧化活性是维生素 C 的 1.4 倍，仙人掌果实的抗氧化活性则是维生素 C 的 7 倍。

许多人不知道玫瑰花也能食用，科学研究证明，玫瑰能够提供美化肌肤的养分和抗氧化剂。玫瑰花中所含的维生素 C 高达柠檬的五十倍，这种高浓缩的维生素 C 可以增强人体生产胶原的能力，免受紫外线的照射伤害。玫瑰中所含的抗氧化浓缩物还包括抗坏血酸、烟草酸、黄酮类和维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>、E 及 K。

实验报告指出，这些能在不同植物中找到的营养成分和抗氧化剂，能防止 DNA 损害、促进伤口愈合、增强吞噬细胞活动并改善肌肤组织及外观。

### 3、如何健康的抗氧化？

人体内有一套完整的抗氧化防御机能，会制造出抗氧化酶（酵素）来消除过剩的活性氧，称为内源性的抗氧化剂，它们的功能，是把极活跃的活性氧转化为无害的氧分子和水，而自己则变成活性性较低的游离状态，进而代谢出体外，由于内源性的抗氧化剂无法排除过多的活性氧，因此就必须靠外源性的抗氧化剂来加强清除的工作。目前市面上最热门的外源性抗氧化剂包含维生素 E、C 和  $\beta$  胡萝卜素和 OPC 植物营养素等，但对付活性氧最好的还是缓和的长期运动及均衡的饮食，因为化学合成的营养素，不易为人体所吸收，不但没有功效，反而会造成意想不到的伤害，得不偿失。

营养均衡的饮食，具体而言，一天的饮食要搭配 15 种以上的食物，且不能每次食用相同的食品，但现实生活中每天吃 15 种以上的食物，实在不容易，因此必须借助浓缩的、方便的全营养补充品，而且必须选择天然萃取的，才具有真正的功效。

## 二、新鲜蔬果蕴生机——植物营养素

### 1、新鲜蔬果蕴生机

科学家发现水果蔬菜当中，有一类植物营养素，这类物质因为不能像维生素、矿物质一样提供人类成长所需养分，曾经被认为没有营养的，现在这些却被视为赋予水果蔬菜神奇疗效的成份。

愈来愈多的科学研究显示，植物中含有的植物营养素，可能具有防癌的效果，美国纽约史全格防癌中心的肿瘤医学主任盖纳乐观的表示，“我们已经看到未来的希望，而希望就在食物中。”他口中的希望不必远求，是市场随处可见的新鲜蔬果。

1992 年，加州大学柏克莱分校的学者布洛克（Gladys Black）与其同僚，重新检视从 1980 年以后发表的两百篇相关研究后也发现，食用大量的新鲜蔬菜与水果，几乎可以降低罹患肝癌、结肠癌、胰脏癌、胃癌、膀胱癌、子宫颈癌、卵巢癌和子宫内膜癌等癌症的危险，大量食用蔬果的人罹患癌症的危险，只有不常食用蔬果的人的一半。

### 2、什么是植物营养素？

植物和人类有很多相似处，为了保护自己、延续生命，植物必须不断进化以适应变幻莫测的环境，这些保护性的营养物质称为植物营养素，它们具有协助植物抵抗阳光并维持植物生存的功能。

植物营养素的种类繁多，每种植物都具有自己独特的种类群。最常见的营养素有四种：吲哚（indoles）、异硫氰酸盐（isothiocyanates）、类黄酮（flavonoids）及异黄酮（isoflavones，或译成异黄素）。

**吲哚（indoles）**是植物营养素中最大的一群，它们存在于许多不同种类的蔬菜中，其中包括白花椰菜、绿花椰菜、包心菜、芥菜、芥蓝菜、芜菁（大头菜）等。由于 indoles-3-carbinol 能促 enzymes 使把雌性激素分解成无害的物质，所以它能减少癌症（乳癌、卵巢癌、摄护腺癌）的发病率。

**异硫氰酸盐（isothiocyanates）**可分为两大类：PEITC 与 sulphoraphane。PEITC 通常存于芜菁和包心菜中，它可以抑制肺癌的产生，并可避免致癌物质与脱氧核糖核酸（DNA）的结合。Sulphoraphane 通常存在于绿花椰菜、白花椰菜以及包心菜中，它可以在致癌物质造成危害前将它从细胞中排除。

**类黄酮（flavonoids）**除了存在于洋葱及红薯中，也可能隐藏于柑橘水果类及各种莓类中，类黄酮能保护细胞不被致癌物质侵入，同时防止致癌的荷尔蒙依附在正常细胞上，它们还可以抑制癌细胞新陈代谢所需的酵素反应。

**异黄酮（isoflavones）**仅存于大豆中，含有 genistein、daidzein、glycitein 三种营养素，这类植物营养素具有极大的抗病能力，它不仅能降低血清胆固醇，还能降低冠心病的发病率以及减低妇女罹患骨质疏松症的可能性。

### 3、为什么蔬果可能具有抗癌的功效呢？

恶性肿瘤的形成基本上分成三个阶段，在初始期，人体细胞中的 DNA 受损而开始产生病变，在启动期，受损的细胞发生不正常的增生，到了发展期，癌细胞形成肿瘤，并可能侵犯其他器官。

蔬菜水果之所以具有抗癌功效，在于其中所含某些营养成份，或许可以在癌症形成的过



程中产生遏止作用，明尼苏达大学的流行病学专家约翰·帕诺（John Patter）表示，“在癌症发展的路径上，几乎每个步骤都有一种以上的蔬菜或水果成份可以延缓或逆转癌症发展的过程。”

例如，十字花科的蔬菜所含的吲哚成份，可以影响动情激素的新陈代谢，促使身体制造一种不会引起乳癌的动情激素形态。1991 年十二个自愿受试者每天服用富含吲哚的蔬菜抽取物，为期一星期，结果在他们的血液中，“好的”动情激素增加了 50%。十字花科的蔬菜，包括花椰菜、包心菜等。

#### 4、植物荷尔蒙

植物营养素中有一种营养物质被科学家称为植物荷尔蒙，它的结构与人类荷尔蒙相似，所以，我们身体很容易吸引，并让它们和人类自然生成的荷尔蒙一起工作。植物荷尔蒙远不像人类荷尔蒙那样有刺激性，所以可以无副作用的提供相似的裨益。

许多植物荷尔蒙在人体内像雌激素一样地工作，因此被称为植物雌激素。它们对妇女特别有利，尤其在青春期和生育年龄期，它们还能帮助妇女维持强壮的骨骼、富有弹性的肌肤、稳定的血压和健康的胆固醇值。在 35 岁左右妇女体内分泌的雌激素将会减少，需要额外补充。

天然的植物雌激素是人体最安全、天然均衡的补充源。人体体内的雌激素过量反而容易导致癌症，雌激素能刺激健康细胞的生长，但是如果癌症入侵，雌激素同样会刺激癌细胞的生长。而植物雌激素却能在促进健康细胞生成的同样抑制癌细胞，它吸附在人体雌激素通常吸附的细胞上，无副作用的模仿行使人类雌激素的功能。随着年龄增长，人体激素分泌减少，植物雌激素愈显的重要。当女性到达 50 岁，植物雌激素可能成为人体雌激素活动的主要源泉。

除了癌症，植物雌激素还能降低心脏病、骨质疏松症的发生，减少停经期的痛苦，研究表明，植物雌激素能减少低密度脂蛋白胆固醇和它对血管的负面影响。植物雌激素同样能帮助骨骼中钙质的保留和吸收。

所以，虽然你的身体已经成熟，但你完全可以推迟与年龄老化相关疾病的来临。正确的知识可以帮助你保持健康的身体和幸福的生活。变老不应成为焦虑增加的原因，而是应当意味着对生活的情感和渴望的增加。有了富含植物营养素和植物雌激素的饮食，尽管年长，您的生活仍然可以是最美好的时光。

植物营养素可能是长寿和健康的关键。John Hopkins 医学研究所的 Paul Talalay 博士说，“现在我们有极好的证据证明，如果您多吃富含植物营养素的水果和蔬菜，就能降低多种器官系统的患癌率。”专家们进而说，多吃植物营养素能全面提高身体抵抗疾病的能力。

### 三、抗病毒绝大发现——多糖体

#### 1、多糖体是什么？

多糖体是一种长链体，它通常存在于某些菇类中，研究发现这些菇类多糖体能够活化免疫细胞，抑制肿瘤生长，多糖体有助于平衡免疫系统，进而使免疫系统摧毁已有的癌细胞和病毒，目前富含多糖体的菇类也被用于抗病毒药物。

多糖体是由多个单糖体在一起组合而成，而单糖是由 5 或 6 个的碳水化合物结构构成。自 1960 年代开始，科学家们即发现多糖体具有良好的抗癌效果，然而每种多糖体的效用都不尽相同，它们各自拥有独特的功效及对某种癌症的疗效。

经研究发现，菇类中就含有丰富的多醣体，但临床实验亦证实，经浓缩萃取之多糖体，比单纯磨成粉末状之菇类粉末更有效。且多糖体使用量的多寡更是产生效果的关键所在，唯有适当的剂量才能产生最佳的效果。

## 2、 菇类含有丰富的多糖体

20 世纪 80 年代，日本医学署批准椎茸内发现的香菇多醣体为抗癌药物。加州洛杉矶大学 King Drew 医学中心研究人员发现巴西蘑菇中的多醣体有助于增加人体内免疫细胞的活力。日本和中国也一直在研究灵芝对抑制肿瘤和治疗慢性支气管炎的作用，以及治疗老年痴呆症的可能性。其他富含多糖体的菇类，如舞茸和云芝也在增加免疫功能、抵抗癌症和病毒感染方面具有显著效果。

### \* 巴西蘑菇

又称姬松茸，含有丰富的多醣体化合物。分别是  $\beta$ -1, 3D 葡聚糖及  $\beta$ -1, 6D 葡聚糖。巴西蘑菇中的多醣体可以提升抵抗癌症的淋巴 T 细胞、辅助 T 细胞、干扰素和白细胞介素的生产能力，使得身体中的癌细胞相对地减少。

### \* 云芝

是现今世上最畅销的天然治癌宝物，研究人员从云芝的菌丝中分离出高分子的多醣体（PSK），就是 Krestin，包含具有主链  $\beta$ （1-4）的葡聚糖聚合物和分链 3 和 6 的  $\beta$  葡聚糖（beta-glucan）。

云芝多醣体 PSK 已知具有抗微生物、抗滤过性病原体 and 抗肿瘤的特性。PSK 是治疗慢性疾病最安全也最有效的物质。

许多资料显示：

- a) 在肿瘤未转移前先使用 PSK，可产生抑制肿瘤成长的效果。
- b) 动物身上的肿瘤，可以藉由 PSK 来修补，并可压抑免疫反应。
- c) 当 PSK 结合化疗药物时，PSK 可增强这些药物的活动力。
- d) 口服 PSK 是具有效果的。

### \* 椎茸

就是我们日常所称的香菇，几世纪以来，东方人一直将椎茸治疗伤风、感冒、血液循环不良、肠胃不适及疲劳，其中香菇多醣体 Lentinan 和 LEM 有许多增强免疫的特性，包括强化自然杀手细胞及增加  $\gamma$  干扰素的产量。

研究人员宣称 LEM 可促进免疫反应，也可以改善或更新因慢性病（如同慢性疲惫的并发症）、长期压力、医疗行为包含放射疗法及化学疗法或者老化而受损的免疫系统。

研究发现，在放射治疗之前先使用香菇多醣体治疗，可以保护白血球细胞数量的减少。

### \* 舞茸

含有非常高价值的多醣类、葡聚糖，和其他如有磷脂、核苷酸、不饱和脂肪酸等多醣类，不仅具有增强免疫系统的功能，同时也可以抑制肿瘤的生长。

由舞茸所含之多醣体中可萃取出一种强力抗肿瘤成分——多醣体 D 馏分（D-Fraction），研究显示，单独使用多糖体 D 馏分来抑制肿瘤成长，其效果从只用化疗物 MMC（mitomycin）疗法的 45% 提高为 80%，如果舞茸和 MMC 并用，那么抑制肿瘤的效果将高达 98%。

研究报告已指出，舞茸有助于治疗或预防癌症、爱滋病、高血压、糖尿病、肥胖或高胆

固醇等。

### \* 灵芝

灵芝常在化学及放射疗法中配合使用，以降低如疲劳、食欲不振、脱发、骨髓不足及感染等副作用的风险。使用 Lentinan、Sizofilan、PSK（所有的菇种），在人体进行实验的研究显示，发现生物反应调节剂葡聚糖在延长末期胃癌、结肠癌、肺癌和妇女生殖系统癌病人，以及这些癌症复发的病人的生命有很大效果。

将灵芝运用在动物身上的实验显示，灵芝可以有效的预防癌症扩散，其结果可以和香菇多醣并驾齐驱，从癌症病人的见证指出，灵芝可延长癌症病人寿命，可证明 BRMs 葡聚醣的效果。

## 第八章 “菜市场”就是营养宝库

大自然是一座具有增进人体健康宝藏的发电厂。天然又有益健康的植物，如蔬菜、水果和草本等，对我们人体的健康和滋养有很大的助益。不仅提供人体所需的维生素与矿物质，更能增强人体的免疫系统，抵御各种疾病的侵袭。

营养免疫学这门新兴科学的研究重点在于探讨“营养”对人体免疫系统对抗疾病能力的影响。营养免疫学所探研的，是我们的饮食习惯如何直接影响免疫系统的运作。良好的营养能加强人体抗御各种带病细菌、病毒、污染物之侵害，相反地，营养不良会使我们的身体更易于遭受感染，提高罹患疾病的次数、严重性，并且延长痊愈的时间。

至于我们该如何选择对我们有益的植物呢？

有益植物的名单长之又长，不过，我们将带你用另一种全新眼光来看看你熟悉不过的“菜市场”，简言之“菜市场就是身边随手可得营养宝库”，藉由对植物本身及保健功能的全面认识，不仅可以增加饮食上的多样性，还可以让我们了解到是哪些元素让植物本身发挥保健功效。

**一、蔬菜摊**（紫花苜蓿、芦笋、稻米和大麦、胡萝卜、洋葱、紫苏、香菇、大豆、姜、丝瓜、苦瓜、花椰菜、冬瓜）

### 1、紫花苜蓿

苜蓿是一种豆科植物，世界各地广泛使用苜蓿芽制作各种餐点，许多人将这种食用植物置于沙拉顶层、三明治中、煎蛋卷上，因为极易种植且食用上变化颇多，以“百食之父”见称。苜蓿含有蛋白质和各种维生素，也富含疗效，当猫狗生病时，还会自行寻找野生苜蓿治疗疾病。

#### 营养与功效

苜蓿各部位皆营养丰富，含有蛋白质、脂肪、维生素 A、C、E、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、K、纤维素、钙、钾等营养素，整株都可用来缓解发热、坏血病、便秘、泌尿总是及口臭，叶片可预防心脏病、中风、癌症，并降低血中的胆固醇含量。

### 2、芦笋

芦笋是一种四季性农作物，需要特殊栽培技术来种植，早春时节，芦笋花就像玉米穗一

样可口，连花粉也可以掺入其他食物一起食用。

### 营养与功效

芦笋含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素、矿物质、叶酸、膳食纤维及九种氨基酸等，尤其是维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 及 C，可以泣肺补肾，保养泌尿道，并能净化消化系统，近来专家利用芦笋来治疗心脏衰竭所引起的风湿病及水肿。

### 3、稻米和大麦

稻米和大麦遍植世界各地，营养价值一向备受推崇，从古代起就一直受到人类的栽种，连叶子都极富营养，而且因为它们高营养又具抗炎作用，也是病后康复期的最佳食物。

### 营养与功效

稻米和大麦富含维生素 B 和 E，并含有大量蛋白质、醣类和矿物质，几乎比任何植物都有益于体，稻米和大麦生性比小麦寒，具有更高的净化功能，能舒缓消化系统，如果能让谷粒与叶片搭配组合，就会成为绝佳的食物。

### 4、胡萝卜

在北美洲与欧洲等温带地区，几乎任何地方的路边及草地上都长有野胡萝卜，因其白色小花精致漂亮，而有“Queen Anne's Lace（安妮女王的蕾丝）”之称，长久以来，胡萝卜一直扮演着药品、食物和装饰的角色，煮熟后可成为一种利尿剂，有助于肾结石的溶解。

### 营养与功效

整株胡萝卜其实都可以供医疗之用，能够消除胀气、驱除寄生虫、利尿、改善子宫疾病等，在现代医学中，胡萝卜含有高量的β胡萝卜素及维生素 A，协助人体制造必要的维生素 A，在癌症患者的膳食中扮演重要的角色。

### 5、洋葱

中世纪，随着洋葱的普及，专家们开始利用它来生津止渴、舒缓肠道，改善泌尿机能。

### 营养与功效

能制成利尿剂、防腐剂、去痰剂。现今它被用来治疗皮肤疾病及清除粘痰，而且洋葱还可以减少血液中的总胆固醇、增加有益人体的高密度胆固醇，并预防血液凝结；还有杀菌功能，及增强免疫力、抗癌及促进肠胃蠕动。

### 6、紫苏

许多地区都会使用紫苏，是一种文化悠久的种植作物，尤其以日本人为最。紫苏与薄荷同科，具有抗肿瘤作用，在中国医药中，紫苏被用作一种驱风药、兴奋剂、止恶心剂。

### 营养与功效

紫苏中含有大量的钙、铁、钾、维生素 B<sub>2</sub>、B<sub>1</sub> 及蛋白质等营养素，可以用来缓解头痛、去痰、减轻流行性感冒的症状、细菌性感染的症状，并具有发汗解热作用，对发烧尤其有效。

### 7、香菇

许多世纪以来，香菇在传统的日本及中国料理中扮演着重要的角色，不过这种蕈类的用途不只有烹调食用而已，中国人也一直将它列为本草药材，近年来，更发现它蕴藏了抗癌作用。

### 营养与功效

香菇含有多种氨基酸，各类可转换成维生素 D、维生素 B<sub>2</sub>、腺嘌呤（adenine）、胆素

(choline) 及酰胺酸 (tyrosinase) 的维生素原及各类矿物盐, 其中它的一些抽出物中, 尤其是香菇多糖体 (Lentinan), 对人体的免疫系统有刺激作用, 活化细胞, 具有抑制肿瘤的特性。它能降低血压及血清中的胆固醇含量, 对于皮肤炎、肝硬化、血管硬化有预防作用, 并能提高免疫系统的效率, 加速疾病痊愈的过程。

## 8、大豆

五千多年前, 中国农民开始栽培一种称为“黄宝石”的作物, 就是大豆, 大豆是无价之宝, 用途很广, 可作为食品、油、奶, 而且是一种良好的蛋白质及油脂来源, 经过证实, 大豆中的蛋白质为婴儿的绝佳来源, 豆奶的营养价值优于动物奶。

### 营养与功效

大豆极具营养, 含有丰富的蛋白质, 为肉类的两倍、鸡蛋的四倍、牛奶的十二倍。此外还含有钙质、叶酸、纤维素、维生素和植物营养素等, 具有低脂肪、无胆固醇, 又高纤维的优点。大豆中存在一种称为异黄酮 (isoflavone) 的植物营养素, 能降低人体中的胆固醇含量, 进而预防心脏病。此外, 像雌激素般的异黄酮, 能防止骨骼溶解, 并增加骨骼密度。更令人兴奋的是, 大豆所含之异黄酮, 能自然制造出植物性雌激素, 分别扮演着雌激素和抗雌激素的角色, 它们能缓和更年期后因荷尔蒙分泌减少所引起之症状, 并对所有与荷尔蒙有关的癌症有显著的影响, 不仅如此, 异黄酮中所含之 genistein 营养素亦被证实能有效抑制癌细胞之成长与扩散, 异黄酮并能作为一种抗氧化剂, 在自由其使 DNA 突变为癌细胞之前就毁灭它们。

## 9、姜

原产于印度, 是全世界最常用的香料之一, 古代人们利用它来保存食物及对抗消化问题, 对印度人而言, 姜除了当作香料外, 还有某种神秘力量, 常用于宗教活动中。中国水手用它缓解晕船症状, 古希腊人把姜包裹在面包内当美食, 后来演变成大家所知的姜饼 (gingerbread)。

### 营养与功效

姜含有各种必要氨基酸, 多种维生素和其他重要营养素, 能够缓解偏头痛、抗溃疡, 还能保养呼吸系统及肠胃系统, 并能有效控制胆固醇含量, 进一步发挥清肾的功能。

## 10、丝瓜

丝瓜又称天丝瓜, 为一年生草本植物。果实的大小、长短因品种而异, 成长圆柱形或棒槌形。瓜绿白色, 肉质细软。种子扁, 表面光滑, 无边缘, 为黑色或白色。以嫩果供食, 炒食或煮汤皆可。

### 营养与功效

丝瓜内含蛋白质、维生素、矿物质、植物粘液、木糖胶等物质, 药用价值高。幼嫩时供食用, 老时可干品入药。具有清热化痰、凉血解毒之功效。可用于治疗热病烦渴、咳嗽痰喘等症。

## 11、苦瓜

苦瓜因为含有独特的“苦瓜硷”, 所以会有苦味, 一般人第一次吃都会吃到苦味, 不过品种的改良, 现在苦瓜已大降低苦味, 其实, 苦味在味蕾稍纵即逝, 取而代之的是甘甜清润之味, 其微苦的味道, 能刺激唾液及胃液大量分泌, 有助消化和增加食欲。

## 营养与功效

苦瓜的各个部位，包括籽、叶、藤和果实在传统医学上都具有药用疗效、帮助治疗腹部不适和皮肤问题，据本草纲目记载，苦瓜具有「除邪热、解劳之，清心明目，益气壮阳功效」，现在苦瓜通常被用来增强免疫系统，帮助维持健康的血糖值。

## 12、花椰菜

在西方花菜有“穷人医生”之称，十八世纪轰动西欧专治咳嗽和肺结核的布哈尔夫糖浆，即是用花椰菜茎叶榨出来的汁液煮沸后，调入蜂蜜制成的，现今并被美国时代杂志评选为“十种现代人最佳营养食品”之一，富含丰富而珍贵的抗癌物质，常食用多益处。

## 营养与功效

花椰菜含有蛋白质、维生素 A、烟硷酸、维生素 C 等营养素，古医籍对花椰菜的评价也相当的高，研究发现，花椰菜中有一种成份吲哚（indoles），对乳癌细胞具有抑制功能，并会在体内转化成其他酵素，具有破坏治癌化学物质的功能。

## 13、冬瓜

冬瓜瓜熟之际，表面有一层白粉状的东西，就像冬天的白霜，所以名为冬瓜，不过却在夏天生产。

## 营养与功效

冬瓜的皮、子、肉、瓢、叶皆可入药，冬瓜子为冬瓜干燥成熟种子，含有多种脂质，冬瓜肉性味甘凉，热量、含钠量低，对动脉硬化症、冠心病、高血压、肾炎、水肿等疾病有良好的治疗作用。具有蛋白质、醣类、膳食纤维、维生素 C 等营养素。

## 二、水果摊（柑橘、木瓜、桃子、凤梨、草莓、葡萄、香蕉、苹果）

### 1、柑橘

为芸香料植物，酸甜、鲜嫩多汁的柑橘，所富含的维生素 C，具有美白效果，还兼具多种保健功能。

## 营养与功效

柑橘果实能润肺理所，新鲜橘汁含多种肌酸、维生素，对人体新陈代谢有帮助；橘瓢表面的白色网络丝，含维生素 P，能防治高血压症，具化痰功效；橘皮中含有柠檬烯（limonene），亚油醇、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub> 及 C 等营养素，这些成份让它可以治疗消化不良、胀气及肺部积痰，人们还将它作为一种驱风药、芳香药、祛痰药及滋补药，还有一种著名的精油——柠檬烯精油，这些精油是大多数橙类最主要的部分，目前研究指出柠檬烯其具有抗癌作用。

### 2、木瓜

多数人将木瓜视为一种美味的水果，然而木瓜还有医疗的效果。木瓜中含有一种称为番木瓜（papain）的重要消化酶，可将蛋白质类食物分解成可消化的状态，可溶解高达其本身 35 倍的瘦肉，这就是人们会以木瓜来治疗蛋白质消化障碍的原因，其在木瓜树的叶部及尚未成熟的木瓜果皮中含量最多。

## 营养与功效

木瓜叶常被用来裹在开放的伤口及溃烂的皮肤上，汲出异物和治愈伤口，木瓜种籽混合蜂蜜能驱除体内毒素，许多专家推崇它成为一种绝佳凝血剂，适合运用在伤口上或帮助疾病

的复原。此外木瓜还能有效治疗各种过敏、出血、消化问题、灼伤、便秘及肠道问题，并有助于溃疡的预防。

### 3、桃子（树）

桃子是全世界最普及的水果之一，它无法耐受严冬或霜寒，却能在温暖和煦的气候下繁茂的生长，一旦它的果实成熟后，必须立即采收才能保存美味的品质。

#### 营养与功效

桃树富含多种维生素、矿物质及果酸，其中含铁量居水果之冠，铁是人体造血主要原料，对身体健康相当有益，在众多本草植物中具有重要的地位，树叶可用做松弛剂、去痰剂及镇静剂；种籽尤其具营养和药用价值，可治疗各种妇科疾病、腹痛、天疱疹、便秘、失眠、高血压等，也能用来对抗结核病；茎干可用作一种恢复剂、收敛剂、缓和剂，整株植物则可用作退烧、杀寄生虫之功效，并有温和的镇静作用。

### 4、凤梨

有关凤梨的起源备受争议，不过哥伦布肯定是第一个品尝到这种多汁水果的欧洲人，他在 1493 年登陆哥德洛普岛而与凤梨结缘，在日志中还特别提到这种水果，将它称为“印度群岛之松”。

#### 营养与功效

每一百克的菠萝果实中所含的维生素 C 高达 30 毫克，并含有丰富的水分。它的果肉中和木瓜一样含有一种能分解蛋白质的酵素，因此它能柔软肉质，还能消解血块，因为蛋白质是促使血巧板凝聚的主要成分。它能帮助消化、缓解灼伤、皮肤病变、胃病等，无疑是全世界最有益又美味的水果之一。

### 5、草莓

一般普遍认为，野生草莓是水果类中，口味最佳的野生浆果，草莓是一种多年生植物，可以长到大约三至六寸高，通常在温暖的四至六月绽开雅致白花，由于许多年来草莓受到密集的培育及栽植，因此种植及采收草莓成为一项园艺。

#### 营养与功效

草莓富含维生素 C、维生素 B、钙、磷及钾，今日仍在植物性药品占有一席之地，叶部煮沸后当作一种收敛剂，并能治疗腹泻、发烧、痛风、口内溃疡及牙龈疾病，根部及叶子置于水中煮来饮用，可清肝凉血、缓解肾脏及膀胱发炎，并利尿及消热解痛。此外，草莓汁还是一种美容盛品，昔日少女以它来减少日晒引起的疼痛。

### 6、葡萄（葡萄籽）

葡萄属多年生藤本落叶植物。一般多食用果肉，但研究发现，一向被我们丢弃不用的葡萄籽，其所具有的抗氧化剂效果不仅是维生素 C 的 20 倍，更是维生素 E 的 50 倍。

#### 营养与功效

葡萄籽含有高量的 OPC 抗氧化剂，OPC 是一种强效类黄酮，主要存在于植物表皮与种子里，红色葡萄籽尤其是 OPC 的有效来源，是增加人体内抗氧化剂活动的潜在关键，可保护免受氧化损伤，并延缓老化过程。

### 7、香蕉

香蕉为人类最古老的水果之一，原产于印度喜马拉雅山南麓，芳香甘甜，具有止烦渴、

润肺肠、通血脉、填精髓的功效，并能提高免疫力、预防癌症，可谓果中佳品。

### 营养与功效

香蕉的营养价值相当的高，是天然钾的来源，可以抑制引发高血压、心脏血管疾病的钠，维持正常血压和心脏功能，并富有让人远离忧郁的维生素 B<sub>6</sub> 及对抗紧张的矿物质镁，并也是必须氨基酸——色氨酸的超级来源，其和维生素 B<sub>6</sub>、烟硷酸及镁一起作用，是人体制造血清素的主要原料，具有抗忧郁、镇定、安眠之功效。

### 8、苹果

苹果为蔷薇科植物，古埃及人不但当苹果是食物，同时也当作药材，西方也有一句俗谚：“一天一颗苹果，让你远离医生”。（An Apple A Day, keep the doctor）苹果的果胶遇到水会膨胀，吃苹果加上喝水，让人很有饱足感，加上营养丰富，常被爱美族奉为理想的减肥代餐。

### 营养与功效

苹果含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质、苹果酸等，另外，还有一种宝贵的果胶成分，果胶是一种可溶性的纤维质，能促进肠胃蠕动，调理肠胃，并和胆固醇结合，帮助人体排出体外，达到降低胆固醇的目的，其中果胶也会和胆囊中的胆固醇结合排出，可以稀释胆汁，有预防胆结石的效果。

## 三、中药店（当归、决明子、山楂、人参、甘草、圆叶当归、胖大海、肉桂、枣）

### 1、当归

当归这种古老而略带神秘色彩的本草植物，在全球各地有数千年的食用历史，在公元 200 年时，它已被列入中国的药理学论著《神农本草经》中的一种植物性治疗剂，之后流传欧洲，中世纪时为治疗黑死病鼠疫的处方之一。

### 营养与功效

当归常被称为“百草之后”，因为它含有维生素 A、B<sub>12</sub> 及 E，它对于中枢神经系统具有舒缓及镇静的功效，并能溶解血块、放松紧绷的肌肉，此外并能清血，有助增进血液循环，当归的根部及种籽有许多精油，包括水芹烯、柠檬烯、佛用柑脑等，可治疗腹泻、痢疾、淋病及梅毒。在中国医药里，当归能够滋阴，调节月经、缓解更年期等症状，另外，它还能抗炎，并对免疫系统有改善功效，可以改善过敏。

### 2、决明子

中国人称“决明子”，代表“明目”之意，利用决明子的种籽或果实制成的药剂可用来治疗多种眼疾，包括白内障、结膜炎及青光眼，并可以用来减轻头痛及清肝。

### 营养与功效

决明子的种籽萃取液，具有抗肿瘤的特性，也能够治疗高血压，并能够降低血液中胆固醇的含量，此外，决明子可用来明目、缓解眼部的红痒现象，清肝涤肾，发挥赋活的功效，因此对眼睛特别有益，它也能治疗便秘、排便等问题，具有润肠的作用。

### 3、山楂

山楂拥有九百多个品种，是全球最美丽的灌木之一，典型开花期是由四月到六月，长久以来，人们将山楂视为最能裨益心脏的本草植物之一。



## 营养与功效

山楂含有大量的维生素 B 群及 C，它的浆果能治疗失眠、神经过敏、高胆固醇、心脏病、消化不良、胀气等疾病。它能缓解水肿、肾变疾病及喉咙等症状，并因为能扩张冠状动脉，从而改善心脏内的血流，提升心脏的脉动能力，所以能治疗心绞痛、预防心脏并发症，及矫正心跳问题。

## 4、人参

人参是极为稀有的植物，长久以来，它一直被世界各地的人们视为“本草之王”，人参的地位在古代中国十分崇高，中国第一本伟大的药书本草经将人参列为一种可用来“启迪心智及增长智慧”的本草植物。

## 营养与功效

人参就像一座营养宝库，富含维生素 A、E、B<sub>2</sub>、烟硷酸、钙、铁、钾和一种稀有的植物营养素人参皂苷，人参能提升内分泌系统、新陈代谢系统、循环系统及消化系统的效率，一些实验显示其能防止癌细胞的形成。人参被视为一种补血剂，能使血压降到正常值，甚至能降低胆固醇含量，咀嚼人参根部能减少罹患心血管疾病的风险。人们还经常利用人参来缓解压力、疲劳，尤其是精神上的疲劳。

## 5、甘草

甘草的记载出现在许多本草学著作中，包括本草经，中医常将甘草用于喉咙痛、咳嗽、疟疾、食物中毒及某些癌症，甘草能缓解呼吸道、胃肠道及生殖泌尿道的各种问题，值得一提的是它的地位在汉药中仅次于人参。

## 营养与功效

甘草具有抗炎及治风湿的特性，并可增进干扰素的生成，有助于免疫系统的强化，能对抗病毒，尤其是引起单纯性疱疹的病毒，甘草的甜度比糖高出五十倍，只要加入少量的甘草，便能为本草植物配方增添甜味。

## 6、圆叶当归

圆叶当归的根最早是出现在神农氏的本草纲目，具有缓解头痛牙痛颈部僵硬，及其他轻微疼痛的作用，圆叶当归遍植世界各地，具有独特香气，被人们用于酱汁当作香料，根部甚至被磨碎放入沙拉中生食。

## 营养与功效

在欧洲许多国家，圆叶当归是多种利尿茶中的主要成分，对于一些胃病及粘膜炎症也富疗效，它常被用来改善血液循环及治疗秃头，此外还具有滋养肾脏、促进食欲、缓解支气管过敏及感染的作用，种籽已知能改善水分滞留的症状，并协助人体排除毒素。

## 7、胖大海

胖大海的采收时间在四到六月间，有降低血压的效果。外观呈棕色、外表有皱褶，味甜、性寒、主成份是黄耆胶粘素、树胶醛糖、半乳糖等，在传统上被用来缓解喉咙痛和咳嗽，除此之外还可以帮助清肠、增进肠道功能。

## 营养与功效

胖大海在药理方面，具有刺激肠蠕动，帮助排便，并有利尿的功效，并能治疗声音嘶哑，咳嗽痰黄、干咳少痰、感冒咳嗽及润肠通便，并对眼、鼻、口腔粘膜炎症具有消炎、消肿、

止血功效。

## 8、肉桂（树）

肉桂是一种开有白色小花的常绿树，是一般家庭常用的香料，这种珍贵的香料从中国传到埃及，埃及人将它用于著名的木乃伊防腐法。

### 营养与功效

肉桂中含有钾、钙及铁，特别还含有锰，锰在人体中扮有抗氧化剂的角色。肉桂能够缓解恶心、消化不良及呕吐，也可以作为一种天然防腐剂，因为其含有能减轻疼痛的丁香油酚，对人体有驱风、抑吐等作用。肉桂具有降血压的功效，可降低胆固醇，治疗妇科病症，改善皮肤感染疾病，桂皮可强化血液、增进精力和免疫力。

## 9、枣

枣是人体的保健珍品，小小一颗，却有大大的营养助益，在中国的历史中已有三千年以上的栽种历史，为枣树的成熟果实，又称大枣，可分为红枣、黑枣、蜜枣、南枣。

### 营养与功效

枣的果肉含有蛋白质、脂肪、糖、胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸等营养素，维生素含量比柑橘高，具医药价值，果实、根、树皮均可入药，果实有养胃、健脾、益血、滋补之效，核仁为缓和强壮剂，有镇咳、安神及利尿作用，嫩叶富含维生素 C，可作饮料。枣中比较常取用红枣，研究发现能使血中含氧量增强、滋补全身细胞，是一种缓和的性强壮剂，黑枣则兼有补肾与补血的功效。

## 四、奇珍食物（仙人掌、人参果实、仙人掌果实、灵芝、巴西蘑菇、云芝、舞茸、珍珠、蜂皇蜂、花粉）

### 1、仙人掌

许多人不知道仙人掌具有营养价值，长久以来，仙人掌被当作花园景观、食物；虽然多刺，但多数的仙人掌果肉都柔软而成胶状，并含有惊人的营养素及矿物质。

### 营养与功效

仙人掌加工需要大量知识与技术，重要的是选择适当的品种及适当的部位，仙人掌茎部肥厚的蜡质表皮中，存有一层厚膜，可协助仙人掌防止水分流失，但可食用的是胶质体，因为厚膜会造成软便。一旦胶质体分离出来后，必须加以过滤，去除其中的种子及纤维结缔组织，之后加工成液体的形式。但因为胶质体取出后会迅速氧化，所以必须在取出后立即加工，才能产出最澄净、最美味的萃取液。事实上仙人掌是自然界中最完美的食品，研究发现，把仙人掌萃取物涂在皮肤上后，它可以作为保湿剂，阻止水分从皮肤角质层流失，或者说，仙人掌萃取物可以提高皮肤的屏障功能，经过一段时间的使用之后，它可以防止因自由基破坏所造成的皮肤细纹及皱纹。除了保湿功能外，仙人掌萃取物所蕴含的丰富营养对人体还有许多其他裨益。仙人掌含有大量植物营养素及高量抗氧化剂，这些都可以提升人体的免疫功能。根据科学研究，仙人掌可能是预防癌症、心脏疾病，肌肉骨骼系统疾病之重要物质。在某些地区，也有人们使用仙人掌作为非胰岛素依赖型糖尿病患者的治疗剂，它具有确实降低患者血糖的特性。

### 2、人参果实

古时候的人认为，人参的根是大地精华的结晶，形成人样，因此具有神奇的力量，世界各地都有人参的种植，但只有少数的区域能种出品质精良的人参，经过科学家的研究发现，人参果实的营养价值并不亚于人参的根部。

### 营养与功效

人参果实具有增强体力、调整血压、减缓人体细胞老化过程、促进新陈代谢、刺激内分泌功能、减轻疲劳等功能，它的萃取物具有治疗糖尿病和肥胖症的真正功效。人参富含营养的成份被称为人参皂苷，存于根、叶、果实等部分中，不同部分的人参皂苷有不同药理功能，果实中发现的人参精甙（ginsenoside Re）是一种全新抗糖尿病药效的潜力物质。

### 3、仙人掌果实

仙人掌果实的表皮覆盖着倒钩状刺，不仅难以采收且生长期漫长而稀少，科学家们也在研究其对伤口愈合的影响实验中得知，仙人掌果实能促进人体正常纤维细胞的扩散再生，不论对身体内部还是表皮创伤的愈合都具有重要的意义。

### 营养与功效

其丰富的植物营养素与抗氧化剂，对身体内外都有绝佳的益处。在有关抗氧化剂对抑制自由基的实验中发现，仙人掌果实的抗氧化能力较维生素 C 高出 7 倍，并含有高量的维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>12</sub>、D<sub>3</sub> 及核黄素，能促进肌肤细胞再生、增强肌肤的柔软度。

### 4、灵芝

许多世纪以来，灵芝在东方备受赞誉，中国人对其评价极高，相信其有某种可以治愈疾病的神秘力量，尊崇的程度甚至与人参齐高，在中国，人们已知它能提振元气及延长寿命。

### 营养与功效

灵芝含有各类碳水化合物、氨基酸、蛋白质、三萜、无机离子等，可用来治疗神经问题、失眠、慢性肝炎、高胆固醇等疾病，其中分离出的多糖体具有显著的抗肿瘤作用。目前，灵芝被用来治疗及预防癌症，在癌症治疗方面，灵芝可用来降低化疗的副作用，增加病人的存活率、降低癌症转移的可能性、改善病人生活的品质并防止癌症复发。灵芝常在化学及放射疗法中搭配使用，以降低如疲劳、食欲不振、脱发、骨髓不足及感染等副作用的风险。

### 5、巴西蘑菇

巴西蘑菇简称 ABM，又称姬松茸，是一种自然生产于巴西圣保罗潮湿气候中的菌类，三十年前一位名叫古本的日本移民发现，当地少有老年病和癌症，究其原因因为巴西蘑菇是他们日常食物中不可缺少的一部分。

### 营养与功效

巴西蘑菇含有丰富的多醣体化合物，浓度明显高于其他菇类，可以提升抵抗癌症的淋巴 T 细胞、辅助 T 细胞、干扰素和白细胞介素的生产能力，使身体中的癌细胞相对减少。巴西蘑菇被视为一种强而有力抵抗滤过性病毒的物质，它能防止病毒和有害物体进入身体脆弱的组织。一般菇类的多醣体只针对某一些肿瘤有效用，在巴西蘑菇中的多糖体能有效地对抗艾氏腹水瘤、乙状结肠癌、卵巢癌、乳癌、肺癌、肝癌、和其他大部分肿瘤。巴西蘑菇对健康的好处很多，它能促进免疫系统功能，也能预防各种癌症的发生。

### 6、云芝

云芝是今天世界上最畅销的天然治疗癌症的宝物，研究人员从云芝的菌丝分离出高分子

多醣体 K (PSK)，也被称为 krestin，已知有抗微生物、抗滤过性病原体 and 抗肿瘤的特性。另外一种多醣体缩氨酸 (PSP)，比 PSK 更具有抗癌及调节免疫系统的功能。

### 营养与功效

研究显示，在肿瘤未转移之前先使用 PSK，可加强抑制肿瘤的效果，PSK 可以重建罹患癌症的动物身上涉及免疫反应的细胞，并对胃癌、结肠直肠癌、非小细胞癌及血癌都有改善效果。

## 7、舞茸

三千年来，菇类的营养价值和药效一直都受到中国人和日本人的推崇，舞茸就是其中一种，舞茸含有非常高的多醣类、因为会有高单位的这些成分，舞茸是所有菇类中最强而有力的免疫刺激体，它不仅具有增强免疫系统的功能，而且也可以抑制肿瘤的生长。

### 营养与功效

舞茸的疗效在于它的多醣体万分，在去除舞茸菇体内一些成分的杂质后，科学家能够提取多醣体中含有强力抗肿瘤成分的多醣体 D 馏分 (D-Fraction)。舞茸的效益，包括保护健康细胞使它不致转变为癌细胞，防止癌细胞转移，抑制癌细胞成长，和减轻化疗的副作用等，舞茸可以口服并且具有医药疗效，可说是它的另一项效益。至于有些菇类中的抗肿瘤物质却必须用静脉注射或肌肉注射才能达到效果，

## 8、珍珠

数千年来，珍珠一直是美丽、青春、不朽的象征，人们对它推崇备至，东方妇女将珍珠视为养颜美容的无上瑰宝，利用外敷或内服的方式来保持年轻的风采。

### 营养与功效

珍珠蕴含丰富营养成分，包括维生素 B、多糖体、促进细胞再生的蛋白质、钙以及近二十种氨基酸。珍珠常被人们制成软膏，可用来清除因热所引起的汗疹及其他斑疵，对于皮肤不易愈合的伤口及溃疡也有所帮助。珍珠具有抗炎作用、视力的增进、神经系统的稳定、排毒能力提升、皮肤改善及骨骼强化。并可阻止色素沉淀、减缓黑色素生长，由于钙质丰富，珍珠也是一种强健骨骼的理想营养品，有助减少罹患骨质疏松症的危险。

## 9、蜂皇浆

是一种由工蜂所制造的物质，它被用来喂食预定成为蜂王的幼虫，使蜂王的生命周期高达八年，比工蜂长五十倍之久。

### 营养与功效

多项研究显示，蜂皇浆可增长寿命并防止老化，在运动员及其他人饮食中加入蜂皇浆，有助于增强耐力及提升舒适感，蜂皇浆还可当作一种有效抗炎剂，更具绝佳抗菌作用。

## 10、花粉

花粉是植物雄蕊花药中的粉状物，花粉大小、颜色，随植物种类而异，花粉的食用和药用历史悠久，《神农本草经》将花粉列为强身益寿良药，且在中国春秋战国时期，宫廷就用花粉制成膏脂用来健身治病及美容。

### 营养与功效

花粉中含有大量的天冬氨酸 (aspartic acid)，这是一种已知能刺激腺体，产生体能回复感的胺基酸。花粉能强化免疫系统，对于恶性贫血，或是结肠炎及慢性便秘之类的肠道系统

障碍也具疗效，此外，花粉还能延缓老化过程、提升情绪上的宁适感、调节肠道活动、改善食欲，并能增进体能。

## 五、本草花园（菊花、茉莉、莲、薄荷、桑树、玫瑰、洋车前子壳、金银花）

### 1、菊花

整株菊花的各个部分都可以食用，它的嫩叶具有浓烈的口味，通常可用作蔬菜类菜肴的调味品或配料，茎可切段炒食。在古代道教徒使用菊花的头状花序制作一种用于宗教仪式的不老仙丹，今日他们仍沿袭这种做法。以菊花制成的茶具有清凉、抗生作用，并有助于血压的降低。

#### 营养与功效

菊花可做为一种解热剂使用，并能治疗眼部疾病、晕眩、脓肿、晕厥、头痛、腰痛及风湿病。其叶片的汁液常用来减轻伤口的肿胀及疼痛。花朵含有类胡萝卜素及黄色的木犀草黄素糖苷可用于治疗疖、晕眩、发热、结膜炎及腺病的处方中，对于癌症的疼痛、乳癌及肿瘤具有强大的效用。

### 2、茉莉

身为一种举世闻名的芳香植物，茉莉在世界各地都备受香味喜好者们的尊崇，在亚洲，人们使用茉莉来为点心调味及为许多种茶增添香气，人们使用茉莉来治疗一些常见的疾病已有许多世纪的历史，日本以茉莉茶舒缓眼部及皮肤，印度用茉莉来治疗毒蛇咬伤，此外它还被用来缓解神经系统障碍、肌肉痉挛、由痢疾引起的腹痛以及肝炎。

#### 营养与功效

研究指出，茉莉能有效抑制亚硝酸所引起的癌症生成，且茉莉具有芳香治疗的作用，能增进记忆能力，在学习与重复学习过程中，记忆力可因茉莉香气的存在而有所提升。

### 3、莲

莲花曾是古埃及宗教活动中的一部分，能提高生育能力及长生不老，不过虽然是因为它美丽的外在而受尊崇，但它也同时被用来调理身体。

#### 营养与功效

莲的根部莲藕含丰富的钙、磷、铁、碳水化合物及多种维生素，特别是维生素 C 与柑橘的含量不相上下。古代中国的植物调理法建议，莲可以用来延缓老化过程及修复人体机能，其整株植物可用来协助减少人体内脂肪，治疗发热、情绪亢奋及腹泻，茎干及根部可用来治疗面疱、湿疹及恶心，其种籽可用来舒缓心脏病、中暑，并能减轻发热症状。

### 4、薄荷

餐后食用薄荷是一种古老的传统，昔日人们会在餐宴结束时嚼食一小枝薄荷，藉此帮助消化、舒缓胃部。在希腊及罗马社会的实际用途，能加入食物中以防止食物腐坏，并当作一种消化促进剂。

#### 营养与功效

清凉的薄荷香味，具有镇定安神的功效，中医师利用薄荷调养胃部及治疗伤风咳嗽、咳嗽、发烧已有许多世纪的历史，常被用来治疗胃疾，并有助于伤口愈合、灼伤、螫伤等，此外，薄荷可以刺激胆法的分泌，有助于溃疡的愈合，许多制酸剂中都含有薄荷的成分，安抚

胃壁及消化道。

## 5、桑树

桑树植物包含五十五个属、逾一千个以上的品种，有些品种的叶部是蚕的主要食物。当丝织品逐渐流传到世界各地，桑树便日渐普遍，不过中国人除了把桑树用作丝织品外，对整株树也都加以利用，不论树皮、树叶、枝芽或浆果都能入药。

### 营养与功效

桑叶含大量蛋白质、维生素 A、B 群、C、D、E 和十五种主要氨基酸，桑叶素来被人们拿来治疗高血压、极端的血糖值、充血、头昏、晕眩、痛性痉挛及抽搐，对于内分泌系统、头痛、眼睛充血、肺因性咳嗽等也有影响。

## 6、玫瑰

玫瑰含有丰富且高价值的营养精华，对人体自然防御系统的正常运作和平衡调节有重要作用，一直以来玫瑰被用来护肤美容，它更能增强胃部功能、解决女性问题、促进循环，其实玫瑰对身体的益处绝对超乎护肤作用。

### 营养与功效

玫瑰能提供美化肌肤所需养分和抗氧化剂，包括抗坏血酸、烟草酸及各种维生素，能帮助防止 DNA 损坏，促进伤口愈合，增强吞噬细胞活动并改善肌肤组织及外观，另外，玫瑰也可以食用，是维生素 C 的来源之一，高于柠檬五十倍，增强人体产生胶原的能力，免受紫外线照射，抵抗自由基的侵害。

## 7、洋车前子壳

洋车前子壳含珊瑚木、酵素、脂肪、粘胶质，是一种纯天然植物纤维来源，可吸收其重量数倍的水分，形成果冻状的粘稠物质，增加粪便的含水量与体积，洋车前子比其他纤维含水量更高，可软化粪便，避免便秘。

### 营养与功效

在欧美，洋车前子常是加在高纤早餐当成纤维质的添加物，能促进肠道蠕动，降低大肠癌等肠道疾病之罹患率，并能降低胆固醇，增加降血脂作用，具有降低心脏病、糖尿病的风险。

## 8、金银花

金银花的味道好，由于具有清血、清肝的功能，传统上被用来消菌去毒，处理喉咙痛、发烧和清除热疹治疗和各种皮肤病。

### 营养与功效

金银花可以抑制许多会引起疾病的细菌，包括沙门氏菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌和炼球菌等，也可以对抗滤过性病原的活动，并在治疗严重的肺炎和其他污染性疾病具有成效。

## 第四篇 身体系统的红绿灯

### 第九章 身体系统总动员

我们的身体是由许多不同的系统所组成，每一种系统都有它独特的功能且无法互相替换。然而，身体系统是相互关联的，在身体达到最佳状态之前，这些系统必须是健康且平衡的。

人体的主要系统包括：皮肤系统（皮肤及其相关组织）、呼吸系统、消化系统、循环系统、骨骼肌肉系统、生殖系统、内分泌系统、神经系统和免疫系统。我们的身体是一个整体且相互依赖的生物体——并非只是许多零件的组合而已。

身体各系统间是密切相关的、因此每当身体在对抗疾病侵害时，需动员所有系统来抵抗，而非单一系统独立作战。是以，在健康状况受到威胁之前，身体的所有系统均需保持在最佳的平衡状态。

### 系统性策略

人体由复杂的系统所组成，每一个系统都依赖其他系统相互支持来保护人体。虽然免疫系统包括充斥在人体中之数百万细胞与器官，每个器官系统都透过支持免疫功能来参与保护人体的功能。事实证明：理想的食物、适度休息、规律运动、释放压力与正面态度是提升免疫系统整体效率的方法。

人体是神奇而无法取代的机器，免疫系统的任务是保护人体，尽可能延长人体的寿命。人体的器官系统只有在没有病原菌与有害微生物感染的情形下，才能完美精确的动作而维持健康。每一个器官系统都有助于抵抗疾病。

## 1、皮肤系统

### 自我检测皮肤系统的健康指数

检 测 项 目	是	否
皮肤无光泽缺弹性?		
脸上有严重斑点、青春痘等症状吗?		
是否有脱发现象?		
是否容易长疹子、癣疥?		
有任何内分泌的疾病问题?		
最近有无长时间曝晒在阳光呢?		
有无食物中毒等过敏现象?		
有富贵手、香港脚等病症吗?		
最近饮食有无食用刺激性食物，如咖啡?		
有无长时间熬夜?		

皮肤是人体最大的器官，面积超过 20 平方英尺，重量则为 10 英磅。皮肤是人体日常生活中与数百万可能危害人体之粒子与环境接触的初步屏障。如果没有皮肤系统，人体的维生素器官与系统会不断的受到病原菌的攻击。免疫系统则会乏于应付而不战而败。

皮肤是由许多皮肤层组成提供一系列的屏障来防范异物入侵。薄薄的表皮层下方是较厚的真皮层，真皮层中有毛囊、血管、汗腺与皮脂腺。皮肤与其功能在许多方面，不论是主动或被动角度，对免疫系统而言都有十分重要。分泌溶菌酶与其他物质来阻挡可能危害人体的微生物只是皮肤许多主动防御作用之一。

皮肤持续的再生作用是一种被动防御作用。再生作用使附着在皮肤上的大多数细菌与持

续从人体脱落的角质（死亡的皮肤）一起掉落。再生作用是皮肤最重要的活动之一，虽然每天都在进行，但我们却完全忽略再生作用。我们在洗澡时用毛巾擦拭身体或是与其他物质表面摩擦时，都是在促进再生作用。

皮肤还有其他的防御作用。黑色素可保护有害的阳光照射。厚的真皮层下方的脂肪细胞结合可作为外部物理性接触的避震器来进一步保护人体。

皮肤系统不仅预防病原菌进入人体，也会通知免疫系统穿过皮肤防御作用之入侵物种数。郎格罕氏（Langerhans）细胞可辨识以皮肤进入人体之外来物质特性并传送重要讯息给免疫系统。免疫系统接收到郎格罕氏细胞的讯息时，就会发动适当的反击来对抗入侵物质。

## 2、呼吸系统

自我检测呼吸系统的健康指数：

检测项目	是	否
换季的时节特别容易打喷嚏吗？		
你有抽烟的习惯吗？		
你有气喘等遗传疾病吗？		
会有习惯性打鼾吗？		
常常觉得胸口闷，呼吸困难吗？		
住在都市吗？		
喉咙经常有痰吗？		
长期咳嗽未曾痊愈？		
常常感到鼻塞吗？		
擤鼻涕时会有些微的血丝吗？		

很少有像呼吸作用一样简单但却不可或缺的功能。但也很少有功能会像呼吸作用一样可以让为数众多的病原菌进入人体。呼吸系统的设计则用尽了各种可能的方法来避免这些外来物质侵入肺脏。从鼻道的曲状骨到肺泡巨噬细胞，呼吸系统是人体持续性防御作用的必要部分。

呼吸系统由鼻子、喉咙、气管与支气管组成。整套系统形成屏障，使入侵物难以进入肺脏。例如鼻道的弧度使气流弯曲而阻止入侵物进入呼吸道。鼻腔的粘膜可捕捉并驱除呼吸系统内的病原菌。而通过鼻腔防御作用的物质会接触到可捕捉并摧毁外来物的扁桃腺与腺样增殖体。通过上述的防御作用的病原菌则会进入气管与支气管，气管与支气管中的粘膜可以捕捉外来物的残骸与微生物。一旦外来物被捕捉之后，这些物质会被称为纤毛的类似发状结构清除到呼吸系统之外。但是不论这些防御作用如何预防空气入侵物进入呼吸道，光靠这些防御作用并不足以提供足够的人体保护。

呼吸系统内的免疫细胞在对抗空气病原菌也扮演重要角色。溶菌酶是呼吸道粘液中的酵素，可溶解细菌的细胞壁。呼吸系统内的免疫细胞也会制造抗体杀死入侵的细菌或病毒。肺泡巨噬细胞是呼吸系统中强而有力的免疫细胞。肺泡巨噬细胞驻扎在肺部，对外来物特别敏感。肺泡巨噬细胞会吞噬并摧毁试图穿越呼吸系统外部屏障的外来物。这些细胞是对抗入侵系统许多物质的主要防御作用。

呼吸系统的免疫功能是负责抵御人体日常生活中透过空气所接触到之物质。有时候呼吸



系统的特殊功能会失常，尤其是营养不足的时候。例如呼吸过敏是免疫细胞把花粉或灰尘等无害物质误认为是一种危险性威胁所产生的反应。免疫系统发动反应将上述物质驱逐出呼吸道时，人体就会有喉咙痛、咳嗽、打喷嚏与流鼻涕等类似感冒的症状发生。

### 3、消化系统

自我检测消化系统的健康指数

检测项目	是	否
胃常感到疼痛吗？		
常常便秘或腹泻等排便不顺吗？		
常常有胃胀气现象吗？		
经常长时间熬夜吗？		
患有痔疮吗？		
觉得常常火气大或有口臭吗？		
有食欲不振的情况吗？		
会酗酒吗？		
生活压力很大吗？		
吃饭、作息正常吗？		

消化系统由一系列类似呼吸系统的防御作用所组成。嘴巴、食道、胃与小肠都参与了消化食物、分配能量和营养补给人体其他部分的复杂过程。但是人体赖以维生的食物也可能含有危害人体的微生物。

嘴巴的唾液含有溶菌酶，可杀死入侵的有害细菌。巨噬细胞是清除性免疫细胞，在消化道的入口处巡逻。消化系统和呼吸系统一样，内衬有捕捉外来物的粘膜。一旦外来物被捕捉之后，会透过蠕动将有害的微生物排出人体，蠕动是推动食物穿过消化道的波状运动。进入胃的细菌、病毒与其他有害物质会遭遇意想不到的环境。胃壁会分泌盐酸，盐酸是最具腐蚀性的化学物质之一，可杀死其所接触到的细菌。

除了典型的免疫功能之外，消化系统还有可和人体和平共存的正常菌丛。这些细菌与人体保持互利的共生关系，其从人体获取营养物质之后，可帮助保护人体对抗有害的入侵物。入侵细菌通常因为受限于空间以及营养物质不足而无法生存。但是即使是正常菌丛，对免疫功能不佳的人体而言也会有危险性。大肠杆菌、念珠菌和其他与人体互利共生的菌株会因为压力、受伤或不当饮食等之情况下而使免疫力降低，而可能转变成为有害的细菌。一旦人体自然防御作用减弱，这些正常菌丛就会入侵邻近组织并大量繁殖。

虽然消化系统可有效对抗细菌，但是因为消化系统中有正常菌丛，所以我们必须给予特殊的照顾以维持消化系统的精致平衡。如果正常菌丛大量繁殖的话，就可能会危害人体；但是如果正常菌丛受损或被摧毁，人体则会失去正常菌丛所提供的重要保护作用。消化系统受我们所吃的食物影响甚巨，所以必须有健康的饮食及习惯来维持消化系统的免疫功能。

### 4、循环系统

自我检测循环系统的健康指数

检测项目	是	否
有心脏病、高血压等循环系统的家族病史吗？		
容易手脚冰冷吗？		
经常感到手脚酸麻？		
蹲坐久了起身会感到头晕吗？		
饮食上习惯食用脂肪多的肉类吗？		
有饮酒的习惯吗？		
有无运动的习惯？		
会不时因不明原因而抽筋吗？		
有抽烟的习惯吗？		
体重过重吗？		

人体细致的循环系统系由数英里长的静脉、动脉与微血管所组成，这些血管穿过人体主要的架构、关节、皮肤与器官，稳定的心跳驱动血液流经全身之后再回到心脏。血管有双重功能，除了提供氧气与营养物质给所有器官与四肢之外，也是传送免疫系统细胞的网络。

淋巴球、吞噬细胞、中性球与巨噬细胞等白血球在动脉中巡逻找入侵物。随时随地都有上百万兆个淋巴球与其他免疫细胞保护人体组织。这些细胞会对抗特殊抗原，心脏将这些细胞送出并传送到循环网路的每一个分支。有些细胞在血液中自由流动，其他细胞则附着在血管壁或穿过血管壁到组织中对抗有害微生物。所以心脏与血管也参与此种免疫功能。循环系统中有在适当营养的情况下，才能使静脉与动脉不受胆固醇或其他物质阻碍而保持顺畅的血液流动。

## 5、骨骼肌肉系统

自我检测骨骼肌肉系统的健康指数

检测项目	是	否
天气转变时常常觉得关节隐隐作痛？		
长时间使用电脑？		
常常感到腰酸背痛？		
曾经受过骨骼方面的伤害？		
是否长有骨刺？		
运动时常因逞强而不当使用肌肉、关节？		
长期居住在潮湿的地区？		
是否不容易做弯腰等动作？		
是否提不动重物？		
有长期服用含有肾上腺皮质素、甲状腺荷尔蒙的药物吗？		

强健的内在骨骼肌肉系统由骨头、韧带、肌腱与肌肉组成。我们必须适当保养骨骼与肌肉，因为骨骼与肌肉提供了其他器官与生理系统居住的基本结构。规律运动与健康饮食对维持这些必要的保护结构而言是很重要的。骨骼系统对人体内在器官而言，除了支撑功能之外

还有保护作用；骨骼系统还有重要的免疫功能。骨头内部的骨髓会制造白血球，白血球包括颗粒球、单核球与淋巴球等多种免疫细胞。这些细胞会保护人体不让微生物入侵。

如果骨骼肌肉系统无法从饮食中吸取富含钙质与其他增强骨骼的营养物质以获得其所必须的养分，人体就会面临丧失健康循环与免疫系统的危险。而有充足的营养时，白血球就会在骨髓中自由流动，持续保持免疫系统的新陈代谢。

## 6、生殖系统

### 自我检测生殖系统的健康指数

检测项目	是	否
是否有不容易受孕的现象		
性能力是否衰退？		
性生活是否协调？		
女性阴道瘙痒、男性精子过少？		
是否有性冷淡的现象？		
个人卫生习惯是否良好？		
是否出现不明分泌物？		
是否曾经进行过相关手术？		
女性阴道口是否出现异味、男性是否出现尿频现象？		
有一人以上的性伴侣？		

人体最神秘的地方之一是创造新生命的力量。人类的生存必须有生殖系统，所以必须不惜代价保护生殖系统。生殖系统的必要性与防御性一样重要，尤其是女性生殖系统的防御性更是人体中最坚固的作用之一。

从生殖道进入女性体内的感染性微生物会遭遇由严密组织网路构成的防御作用。阴道内衬分泌的粘膜中含有酸性物质与白血球来严密地保护生殖道。上述物质可杀死大多数细菌与其他入侵物。纤毛也是整体生殖系统防御作用的一部分。这些微小的波状刷毛可将微生物驱逐出生殖道并造成液体流动来清除生殖道病原菌。可躲避此两道首要防御作用而进入人体的病原菌，则由抗体来清除生殖道中残留的外来物。

但是因为人体仅会将所有细胞标志为“自我”与“非自我”，所以精子也会受到严重攻击。进入女性生殖道约 2-5 亿个精子中，约 1 亿个在与女性生殖道接触时就会死亡；仅约 1000 个会进入子宫，而只有数百个会进入输卵管。受精卵也会受到女性保护系统的攻击。因为胚胎的遗传物质来自与父方与母方，母亲的细胞会将胚胎辨识为“非自我”而制造抗体攻击胚胎，就像攻击制造胚胎的精子一样。胎盘形成母亲自我保护功能与胎儿免疫系统的桥梁。胎盘将脐带与子宫相连，并将氧气与营养从母亲血液传送给胎儿。这层半透性屏障会阻止母亲的抗体进入胎儿，但可让有益的抗体提供胎儿的免疫保护作用。

生殖系统免疫功能的旅程并不平顺。在防止危害微生物于生殖系统繁殖的多重障碍之下，人类生命得以继续繁衍的现象的确是奇迹。但是没有这些防御作用的话，人体会不停地受到细菌与有害物质的威胁与伤害。提供人体与免疫系统适当的营养可增进这些天然防御作用的能力，进而预防人体罹患疾病。

## 7、内分泌系统

### 自我检测内分泌系统的健康指数

检测项目	是	否
女性经期不顺、太长或痛经？		
更年期是否腰酸背痛？		
常常操劳过度、体力衰退？		
是否腿部常抽筋？		
不正常的肥胖消瘦？		
个性是否容易紧张？		
是否情绪不稳定？		
无法长时间集中注意力？		
常吃刺激性食物，如咖啡、茶？		
说话出现迟缓现象？		

内分泌系统负责制造调节人体器官系统的化学物质与荷尔蒙。内分泌系统由特化组织与器官所组成，包括脑下垂体、甲状腺与肾上腺和丘脑、胰脏、卵巢与睾丸。每个腺体与器官都会分泌控制体内某些功能的荷尔蒙。荷尔蒙有许多形式，会调节生殖、生长、代谢与细胞修补作用等过程。因为根据个别系统所需，荷尔蒙会释入血流，所以当有压力或感染等情况发生时会使血流中的荷尔蒙浓度增加或减少。

巨噬细胞等免疫细胞会保护内分泌系统。内分泌系统是大脑与免疫系统的桥梁，所以对免疫功能而言也贡献良多。免疫细胞会制造让免疫系统与其他器官系统协调的荷尔蒙。内分泌系统中由肾上腺所分泌的荷尔蒙称为皮质类固醇。

这些荷尔蒙会调节情绪、睡眠形式、肌肉强度与醣类、蛋白质和脂肪的代谢。皮质类固醇有双重功能，可提供每日人体所需，同时在感染与疾病时提供紧急支持作用。

有紧急事故而使人体感受到压力时，不论其是真实事件或只是想像的情形，人体会以“战斗或逃避”的形式作出反应。在此种自我保护作用下，免疫系统与消化系统会停止运作，但是皮质类固醇则会充满这些系统来运送较多的营养与血液给肌肉以提高肌肉的生理表现。上述策略在史前时代维持肉体的生存属于最重要目的的时候是必要的，但是现代生活中皮质类固醇会影响免疫系统的健康。现代日常生活中的压力主要是情绪反应，并不需体能表现，所以不需大量皮质类固醇来参与“战斗或逃避”的反应。因此如果有持续性的情绪压力，类固醇会累积进而抑制免疫系统。使人体容易罹病，解决这些问题的关键是规律运动并以健康方法发泄情绪。上述简单的解决方式可以维护免疫系统的健康。

## 8、神经系统

### 自我检测神经系统的健康指数

检测项目	是	否
是否经常偏头痛？		
是否经常觉得记忆力退步、健忘呢？		
会不会常常失眠？		
是否无法对事情专注、思路不清？		
有精神方面的疾病吗？		

是否常无法久坐？		
手脚容易感到酸麻吗？		
不明原因的体温、食欲、口感发生变化？		
是否步伐不稳或四肢动作僵硬？		
是否有曾经多次不明原因的晕眩、昏倒等现象？		

神经系统可支配其他器官系统并使其他器官系统发挥适当功能。神经系统包括大脑、脊椎、神经与神经元（神经细胞）。神经系统可在心理与生理层面影响免疫系统，因为大脑会与神经和神经元互相沟通而刺激包括肌肉骨骼或是情绪反应等所有人的活动。

神经系统可调节免疫功能。神经纤维从脑干与脊椎延伸到胸腺，胸腺是免疫细胞接受特殊训练的位置。神经路径连接大脑与免疫系统，心智则透过化学物质与电讯号协调免疫功能。神经系统在人体受到攻击时可透过上述管道提升免疫细胞反应。而当感染被清除之后，同样的过程也可指示免疫系统停止作战。

大脑对免疫功能也有心理性的影响。研究显示正面的心理态度会使看诊的次数减半。对生活抱持负面的态度会干扰免疫功能，而有正面看法的人免疫系统的功能也较强。

## 第十章 了解药物的真相

您是否发现，除了便利店之外，又多了许多的药房、连锁药房、药妆店林立在街头。

“您曾用心的思索过您吃下的药物吗？”、“为了迅速抑制身体疼痛或突发的症状，你经常随手购买的各类药物，其中的成份为何？”、“我们想要的效果发生了吗？”、“有不良的副作用吗？”、“您的药量正确吗？”、“和其他药物一起使用，会不会发生不良结果？”

自己的健康应由自己掌握，购买任何药品或维生素药丸前都得提出这些问题，并寻求正确答案。尽管药物能够给予病人减轻不少症状，但是关于药物的使用，还是有很多因素要谨慎评估。

我们应从日常生活中改善习惯，学习面对有关自身健康的困难问题，人仔细聆听身体发出的声音

### 一、维生素药丸

#### 1、维生素药丸有副作用吗？

维生素也称维他命，是人体不可或缺的一种营养素。通常我们认为，由于生活节奏快速，无法兼顾饮食的营养均衡，那就以维生素药丸来补充，既方便又省时。我们总觉得这样就能弥补维生素的摄取不足，即便这些药丸没有效果，也不至于对身体有害。

由于一般维生素药丸的卷标上总是印有关于维生素和矿物质的美国每日建议摄取量（RDA），我们也就自然而然地认为那是维生素摄取的最好剂量。但是美国食品及药物管理局（FDA）与英国仪器标准局（FSA）等机构的专家却不同意，他们认为经常服用这些维生素药丸会严重损害身体健康。

RDA 是由美国食品与营养协会（美国国家科学院分部）设立的营养指导，RDA 建议的每日最大维生素和矿物质摄取量，是其于一个成年男性——平均每日摄入含 2000 卡路里热量食

物——而设定的。而营养学家认为这个量是用于营养不良，而非健康的人体。也就是说，RDA 建议的营养摄入量远远大于人体真正的需要量。

RDA 的数据也经常改变，例如过去维生素 A 的 RDA 最大摄入量为 5000IU（国际单位），现在这个数据已经改为男性为每天 3000IU，女生为 2330IU。

更令人惊奇的是美国国家科学院建议，男性每日仅需要摄入 90 毫克维生素 C，而女性仅需 75 毫克，一个健康的人每日最多只能吸收 200 毫克维生素 C，多余的会随着尿液排出体外，不过，许多人都服用 250 毫克甚至更多，并认为这样能预防抵抗普通的感冒或其他感染。

美国儿科学会（American Association of Pediatrics）也提醒公众，避免给婴儿服用维生素，因为这可能会增加引发哮喘或食物敏感症的机率。

研究表明，过量摄入维生素和矿物质，即使是很少的过量，都能引起不良反应，过量的维生素 A 会引起过度疲劳，过量维生素 B<sub>6</sub>会影响神经系统。过量的维生素 A 或 5 倍的 RDA 建议剂量的维生素 D 会损害肝脏。

## 2、维生素 C

往往我们认为维生素 C 对人体有益，所以感冒时我们会服用一些维生素 C 嚼片或是饮用富含维生素 C 的果汁来增强抵抗力。可是没有任何证据显示维生素 C 能够预防甚至治疗普通感冒。其产专家认为维生素 C 仅能帮助缩短半天感冒期。

宾西法尼亚大学的一项研究显示维生素 C 药丸与 DNA 损坏有联系。DNA 损坏会引发癌症。

抗氧化剂运用方面权威维克多·赫伯特（Dr. Victor Herbert）指出，过量的维生素 C 会使血液中含铁量上升到中毒水平，进而引发癌症或心脏疾病。每天摄入超过 1000 毫克的维生素 C，1500 毫克的钙质或是 17 毫克的铁质会引起腹痛和腹泻。

## 3、维生素 E

1994 年，新英格兰医学杂志（New England Journal of Medicine）报导在芬兰 β 胡萝卜素使重吸烟者患上肺癌的机率增加，此项芬兰的研究还显示那些服用维生素 E 的人也更容易中风，因为维生素 E 会干扰人体血液自然凝结的过程。

赫伯特医生还指出过量的维生素 E 还会诱发糖尿病、风湿性关节炎、多发性硬化等自体免疫疾病。美国国家科学院在 1984 年的研究报告指出，在加州服用过量维生素 E 的老年人，比没有服用的早 2.3 倍死亡。

此外，专家也警告大众过量服用维生素的副作用，包括对维生素的依赖性以及中毒。有些病例显示，过量服用维生素会导致意外中毒死亡，尤其多发于儿童。

美国食品及药物管理局（FDA）还提请大众注意将维生素药丸与某些药物混合服用可能会引起不良反应。例如，阿斯匹灵和维生素 E 都具有抗凝血性。一起服用这两种药物，会大提高内出血的机率。

维生素是人体维持健康必需的物质。但是美国饮食协会（American Dietetic Association）和美国国家科学院（National Academy of Sciences）主张摄取维生素最佳的途径是通过完整性食物。他们认为维生素药丸不能取代均衡的饮食。

维生素/矿物质	过量服用可能导致的后果
维生素 A	出生缺陷、过度疲劳、肤色黯淡、骨痛、肝脏损坏

维生素 B <sub>3</sub>	肝脏损坏、消化器官溃疡、皮疹
维生素 B <sub>6</sub>	精神混乱、麻痹、不平衡感、情绪低落
维生素 C	痢疾、肾结石、血液中含纤量达中毒水平，导致心脏和肝脏疾病
维生素 D	肝脏损坏、钙质沉积导致心脏、肺和肾脏病症、眩晕
维生素 E	可能减缓免疫功能、过度疲劳、内出血
铁质	血液中含铁量达中毒水平，导致心脏和肝脏疾病，肠胃不适
钙质	形成肾结石，使身体无法吸收诸如铁、锰、锌、等其他矿物质，了无生气

## 二、感冒药

季节交替、时序变化，令人苦恼的感冒病毒不停来袭。每年的流行性感疫苗能为人体带来什么防护？头痛、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛……，面对恐怖的感冒症状，您可能为了使呼吸顺畅，便作出各种尝试。据统计，每年花在感冒相关药物的开支达十亿美元，这些广为人体用来对抗疾病的武器，多以感冒和过敏症药物、止咳药、抗阻胺剂、哮喘药物及抗生素的形态出现。目前，这些药物的有效性仍具争议，但是人们依然随意的服食它们。在您自认感冒症状慢慢消失的同时，身体也正为药物的有害副作用付出沉重代价。

### 1、感冒药和过敏性药物

因为感冒是由病毒所造成的，无法以药物治疗。感冒药物可能有助症状的抑制。但感冒病菌仍继续在身体内徘徊。虽然有此事实，潜在性有害的感冒药，却存放在大多数家庭的医药橱内，除了它们的疗效受到质疑以外，感冒药可能含有 *triprolidine*、*pseudoephedrine*、*guanifenesin*、*phenylpropanolomine* 和 *pheynylephrine* 的成分。很多感冒药结合了数种这种化学成分于一片药丸中，给予愈多愈好的错误印象，而事实上，它们只是增加了不必要的副作用风险，这些药物的破坏性后果可能包括高血压（对于有心脏病、糖尿病或甲状腺病者尤其危险）、惶恐不安、焦虑、口干、便秘、排尿困难、减少排汗，以及青光眼恶化。

很多人未察觉这些副作用，同时也经常错误服用感冒药物来治疗过敏症，鼻喷药物含有的成份包括 *pseudoephedrine* 氢氯化物或其他抗阻胺剂，可能证明对过敏病者是有害的。服用这些成份可能导致复原充血、增加鼻子阻塞，以及鼻子内膜永久性的破坏。

### 2、止咳药

就像流鼻涕有益疏通，是一项受很多人忽视的事实，咳嗽也是一个自然地去除有害物质的最佳方式。虽然干咳或痛苦的咳嗽可能是一种更严重疾病的征兆，多数的咳嗽是不应该被抑制的。抑制咳嗽药物如 *hydrocodone*、*dextromethorphan* 和 *phenyltoloxamine* 的负面效果包括皮肤起疹、头昏眼花、反胃、鼻子阻塞、便秘、口干、排尿困难、视觉模糊和头痛。将碘化丙三醇和可待因（一般做为止咳药）结合，尤其应该避免服用。一份未经出版、在美国国家毒物研究计划（人类服务部门）指示进行的研究发现，碘化丙三醇可能导致如癌症般严重的疾病。一般而言，清洁的水能够最有效地抑制咳嗽，协助冲稀粘液和促进自然的呼吸。

### 3、抗组胺剂

很讽刺的，某些药物拖延感冒的症状，而抗组胺剂就是一个主要的例子，人们错以为此药物可有效的治疗任何疾病，事实上抗组胺剂增加鼻子的分泌物和干化粘膜，可使感冒或咳嗽弄得更糟。它们也可以造成严重的副作用包括惶恐不安、短暂失忆、迷惑、口干、便秘、

排尿困难、前列腺肿大、体温增加、不正常出血、耳鸣、胃不舒服和青光眼恶化。Hydroxyzine 抗组胺剂，通常用来治疗皮癣和荨麻疹，也可能造成不安、疾病复发；恐惧和颤栗。另一种抗组胺剂，diphenhydramine，可造成异常的心跳、增加对阳光的敏感、不寻常出血、喉咙痛、紧张、不安、易怒和耳鸣。血管的负面效果非常罕见，但使用 asermizole 抗组胺剂的病人，据报告有心脏受阻、心律不整的经验，并且甚至有服药死亡的后果。

#### 4、哮喘药

哮喘微妙的症状与感冒相似，必须小心地控制和治理。诸如 aminophylline、theophylline 和 oxtriphylline 的药物，经常被用来治疗慢性哮喘病、支气管炎和气肿的症状，包括呼吸困难、打喷嚏、胸部紧迫和呼吸短促。哮喘病药物会扩张肺部的气管和增加气流，使呼吸轻松，但这过程不是无风险的。身体只能接受一种哮喘药一定的数量。过量会导致并发症、心跳不整。负面效果包括大便带血、惶恐不安、腹泻、头晕、皮肤发红……等症状。哮喘药物 pirbuterol 会造成恶化高血压、糖尿病或心脏疾病。吞食药物，如 albuterol，被发现会造成发抖、局促不安、韧带的良性肿瘤和心脏疾病等极端案例。

#### 5、抗生素

抗生素用来治疗各种细菌感染疾病，也被医生用来治一般性感冒。不幸的，抗生素经常是不必要且会带来有害的副作用，而不是治疗。感冒和伤风是由病原体（病毒）造成，是抗生素无法治疗的。抗生素若服用不当，会严重破坏身体免疫系统。其副作用包括过敏反应、腹泻、皮肤起疹、关节肌肉疼痛及出血。严重的话，普通感冒甚至会发展成肺炎，因为抗生素使身体缺少对细菌感染的抵抗，服用抗生素时，身体也会发展出一种细菌的抵抗力对抗抗生素，使它们在未来不再有效用。

如前述证明，有害的副作用远超过治疗感冒症状的医学效益。虽然存在这个未解决的事实，感冒、咳嗽、过敏和哮喘病患者仍能够获得解救。在很多个案中，普通常识便能防止感冒和其症状的侵袭，举例而言，不吸烟的人，比较不会得到感冒，因为烟会使清理气管、形如毛发的细胞失去作用。经常洗手是另一预防感冒的有效方法，依照营养免疫学的适当饮食方式，足够水分，以及充足的睡眠也是预防性措施，即使是最易受病毒侵害的人，都可以智取和解决侵犯者。

### 三、肠胃药

胃痛、消化不良、胃酸过多和胃溃疡等肠胃疾病，是忙碌的现代人因为不良的饮食习惯所造成的结果。令人惊讶的是，大部分的人都知道规律饮食的重要性，却不愿意轻易的改变它。因此在无止境的恶性循环下，只好与肠胃药一直纠缠下去。尽管医生建议，改变饮食习惯才是改善肠胃问题的解决之道，但是人们在美食之前总有任何的借口。中和酸性药和抗肠胃药物，让喜欢低营养价值食品的人，将不良的饮食习惯视为顺理成章，但是，身体并不会轻易受到危险化学药品的蒙骗。远离病痛，首要的解决方案应该是放弃以药物来治疗疼痛。

#### 1、制酸剂及抗肠胃气胀药

制酸剂通常在一餐后肚子不舒服时食用，就好像饭后吃薄荷糖一样随意自然，然而，制酸剂的成分值得谨慎考虑。很多制酸剂含有铝氢氧化物、镁氢氧化物和 simethicone 的结合成分，很不幸的，铝可能导致骨骼受损，而在制酸剂的镁可导致严重的腹泻，医生非常不鼓励



患严重肾病的老年人服用含镁的制酸剂。其他由制酸剂成分造成的不利副作用还包括排尿疼痛、头晕、不正常心跳、精神变质、肌肉脆弱、腹泻、呕吐和胃抽筋。

镁氢氧化物、铝氢氧化物及 simethicone 的结合不只在制酸剂里，也被用来作为一种抗气胀(抗气)药物。但是根据医生指示，并没有证据显示单是 simethicone 或者结合其他成份就能有效地治疗胃气过多症。事实是，医生相信治疗胃气过多，大部分是一个无效果的过程。罹患胃气过多者其实可能是因为饮食过量或者吃错食物而造成一种臃胀的感觉，在这种情况下，将不需要抗胀气药物，因为与胀气无关，一般而言，处理胀气不是医界所关注的，更应关注的是要饮食的改善。

## 2、通便剂

根据一项数据调查，每年美国人花在通便剂的金额高达七亿二千五百万美元，就跟制酸剂及抗气胀药物的情况一样，许多人使用通便剂的次数多过需要的次数。有多项理由说明这是危险的。首先，通便剂会对肠造成永久性的破坏，以及干扰身体对营养的吸收。第二，它们可能会使身体养成依赖性，如果长时间服食，会阻止身体妥善消化食物的自然能力，造成消费者的依赖。令人不愉悦的副作用有多种，而科学家正不断发现要关注通便剂的另外理由。譬如，通便剂的成份 danthron 最近在美国被撤回，因为存有造成癌症的可能性。根据医生说明，通便剂不应该用来“清理系统”，或者促进肠内的规律运作，这个过程通常是身体功能的自然掌控的。

很不幸的，即使是那些具有健康饮食习惯者，有时也不能豁免于会有便秘的情形。虽然这可能有点令人烦扰，但根据医生所言，便秘本身并不是严重的问题。对大多数人而言，饮食和生活习惯的改善就可减少便秘的机会。一个均衡的饮食包括含有丰富纤维的食品，例如洋车前子壳、糙米、全麦（谷类）面包、水果及蔬菜。多喝水及规律地运动也有帮助刺激肠内的活动。

## 3、抑制胃酸药物及胃溃疡药物

虽然医生呼吁病人改善生活习惯，但是市场上肠胃药物种类的多样化却是令人吃惊的，抑制胃酸药物，例如 nizatidine、famotidine、cimetidine 和 ranitidine 是另一类有名的药物，用来治疗十二指肠、胃溃疡和过多胃酸所造成的状况。这些药物的长期性安全还不清楚，但是副作用包括惶恐不安、幻觉、头晕、喉咙痛及发烧、不规律心跳、腹痛、皮肤发疹、忧郁、腹泻、脱发、头痛和反胃。因为老年人从身体内清除药物的能力更慢，因此他们对副作用的风险尤高。

溃疡药物，例如 xucralfate、misoprostol 和 omeprazole，被用来治疗和预防，已对治疗胃酸或制酸剂产生抗药性的胃溃疡，可能产生的不利副作用，包括便秘、头晕、背痛、嗜睡、口干、消化不良、胃抽筋、呼吸困难、发烧、尿浊或尿血、出血或瘀伤，以及皮肤发疹。某些溃疡药也显示改变骨骼新陈代谢化学作用，有可能导致骨骼疏松症。以溃疡药物来长期抑制胃酸，也可能导致肠胃的感染。

阻止胃酸和其他溃疡物，不应该用来治疗轻微的消化问题，例如，偶然的胃不舒服、反胃、胃灼热，因为没有证据显示它们可有效的治疗这些问题。尚未出现病况的人不能轻易使用这些药物，因此使用任何溃疡药物前咨询一位医生是重要的。此外我们必须确认，即使服用溃疡药物，溃疡经常会在数月后再复发。如果要作为长期性预防，有溃疡症倾向者应避免

免吸烟、勿食用容易引发溃疡恶化的药物，尤其是阿斯匹灵、ibuprofen 和其他非类固醇抗激素药物（NSAIDs）。

即使胃不舒服是真实的，但在很多情况下这是可避免的。根据医生指示，改变饮食习惯，首要的解决方案是放弃以药物来治疗疼痛。营养免疫学的目的正是提供健康和美味的方法，以便符合身体营养的需求。正如医学研究显示，改善每日的饮食习惯可能有助于百万人肠胃疾病的梦魇。更何况，选择一个健康的生活习惯，并且避免紧急到药店去的需求，那么身体将为药物不再出现而满心欢喜。

#### 四、止痛药

据统计，台湾一年吃掉 1 亿颗非麻醉止痛药，而美国人平均一年使用超过 80 亿颗的泰利诺及 300 亿颗的阿斯匹灵。服食止痛药物，都有是为了一个共通的目的——希望它们能够给予某程度疼痛上的舒缓。不管是出自于绝望或习惯，人们经常服食止痛药物以舒缓因关节炎、偏头痛、背部受伤、手术和其他疾病所造成的恼人疼痛。随手可得的止痛成药，已慢慢成为生活中的一部分，但是，它们真的安全吗？

大部分的止痛药都具有有害副作用，无论是不是不需医生指示的药物，譬如阿斯匹灵和非类固醇抗激动药（NSAIDs），或者医生指示药物，如麻醉药和类固醇抗激动药物。很多患者都不知道，止痛药物的攻击性可能更基于疼痛，甚至会妨害身体对疾病的自然防御。

##### 1、阿斯匹灵

阿斯匹灵是无需医生指示药物，给予正面和负面绩效的一个主要例子。多年来，阿斯匹灵已经成为许多健康困境的解决方案。研究显示很多人不再将阿斯匹灵视为一种药物，因为它的普及度，服用它们就好像每天服用维生素丸一样。位于伯朗罕阿拉巴大学的一个肠病学家 Basil Hirschowitz, M.D., 记录下他的观察：在 30 个棘手的溃疡病人个案中，血液检验显示他们一直服用阿斯匹灵。但有一半病人否认服用过阿斯匹灵。很多人根本没发现在他们服用的药物中有阿斯匹灵，或者他们否定使用药物的潜在危险。

的确，阿斯匹灵是一种具有造成持久破坏潜在力的药物。阿期匹灵是一种局部刺激、腐蚀性物质，当长期使用或大量使用时，会增加在食道较低部位，胃、或者小肠开端部分，引发胃溃疡的可能性。阿斯匹灵也会造成胃出血，长期下来，会减弱身体在全身减缓和停止出血的能力。只需服用阿斯匹灵三天，即会增加在生产婴儿、拔牙和动手术时的出血量。很多医生建议，有严重肝病、肾功能故障、维生素 K 不足，及血液凝结失调的人，应禁止服用阿斯匹灵。再者，很多人在经历了种种荨麻疹，淋巴结肿大，严重呼吸困难，和血压降低的副作用后，对阿斯匹灵极其过敏。

##### 2、非类固醇抗激动药物

长期以来，除阿期匹灵以外，世界在寻找一种理想的止痛药时，已延伸到包括多种抗激动药物。这些抗激动药物可分两大类——非类固醇和类固醇药物。NSAIDs，功能是阻止在身体内导致疼痛、发烧和激动化学物的形成。这组药物包括止痛药 acetaminophen（一种退烧药）和 ibuprofen。NSAIDs 具有被证实的效益，但是，它们全部都有明显的副作用。

NSAIDs 禁止 thromboxane A2 及 prostaglandin endoperoxides 的形成，这些都是血小板集成的必要元素。服用大量的 NSAIDs 后，这种出血时期增长的症状会持续至药物消除为止（1

日至 2 日)。然而, 阿斯匹灵却会产生更长的效应达 7 至 10 日。至于伤口愈合, 有证据显示它会造成肠内伤口愈合的损伤, 虽然 acetaminophen 不大会像阿斯匹灵般造成胃的伤害, 但它另有其危害的特性。大量的 acetaminophen 可能会造成严重的肝受损和死亡。

很多种的 NSAIDs 的功能都普遍性受到误解。譬如, 当麻木疼痛时, acetaminophen 不会有助于舒解僵硬或发炎。然而, 很多消费者承认服食 acetaminophen 是为了这个目的。另一个主要的消费群, 即老人家, 他们服食止痛药物却从未察觉到, 肾脏对 NSAIDs 的清除能力已降低, 他们应该需要恰当的减少服食量。

### 3、类固醇抗激动药物

类固醇, 为另一组的抗激动药物, 它是非常重要的荷尔蒙, 作用是控制激动和管制重要的身体功能。如果 NSAIDs 不再能给予疼痛的舒解, 关节炎患者常常转用类固醇抗激动药物。然而, 尽可能避免使用类固醇, 因为类固醇会压抑免疫系统, 降低身体对疾病的抵抗力, 以及使身体更易受到感染。服用类固醇的老年人更易引发骨质疏松的形成。

医生认为, 公众在服用无需医生预先指示和医生处方药物时, 已经变得过于随意, 完全无视于错误用药所造成损害的后果。一项由美国药剂协会进行的调查发现, 1000 个受调查者当中, 接近一半的人经常没有阅读 OTC 药物上的卷标, 并且只有 40% 的人曾与他们的药剂师商量这些药物。

营养免疫学便是提倡一种健康的疼痛预防方法, 并确认抑制疼痛的最佳办法, 是防止疼痛的激活因素来侵犯身体。根据营养免疫学, 完善的饮食应饮食水果和蔬菜以强健身体的免疫系统, 因而抑制导致疼痛的侵犯者的破坏。当药物无可避免时, 你必须先发掘止痛药的真相。

## 五、精神病药物

根据调查显示, 许多的美国人定期使用某些精神病药品, 例如镇定剂、安眠药、抗精神病药品和抗忧郁剂。这些药物在现今市场很普遍, 它们被用来治疗许多广泛的症状, 例如, 焦虑、失眠、躁动、恍惚和忧郁。在有些地区, 人们视精神治疗为畏途, 所以也经常犯下自我诊治的错误, 药物的滥用与误解, 会使健康付出难以弥补的损失, 因此进行任何的心理治疗及药物的使用时, 深入的研究和谨慎的评估是有必要的。

### 1、镇静剂和安眠药

现今繁忙的工作和外来的压力, 常使人们的身体紧绷, 进而经常经常人体紧张和激动不安, 调查显示 15.6% 的人利用镇静剂舒解焦虑, 这些人当中, 有 39% 每天使用, 有 78% 坦承食用镇静剂超过 1 年。多数镇静剂属于化学科, 称为 benzodiazepines, 更普遍的名称包括 Valium, Librium, Xanax 和 Halcium。安眠药是另一种普遍类型的镇静剂, 包括被称为巴比妥盐、Buspirone、Diphenhydramine, Hydroxyzine, Meprobamate 的镇静剂。尽管它们的知名度已受肯定, 但多项研究质疑镇静剂和安眠药的功效。证据显示, 即使最有效的镇静剂在使用超过四个月后都会失效, 而安眠药在使用二至四个星期后失去功效。除了效果有限外, 镇静剂和安眠药会导至多种副作用, 例如低血压、臀骨折断、肝病、过敏和呼吸系统方面的疾病。精神治疗的效应, 还包括心理功能的退化、健忘、孤僻症状和失调。令人吃惊的是, 有数据报: 每年大约 1 万 6 千宗车祸是归究于精神病药品的使用, 例如镇静剂和安眠药。

研究也显示，镇静剂的使用在大多数情况下都是不必要的。事实显示，在很多研究中，安慰剂对病人的效果，跟镇静剂的效果一样，证明镇静剂的治疗功效，不能抵消它们的副作用。根据世界卫生组织（WHO），“焦虑是紧张的正常反应，而只有当它严重和失常时，才需要药物治疗。”

## 2、抗精神病药物

抗精神病药物的服用是另一个被误解和误诊的例子。虽然抗精神病药原意是治疗严重的心理病，如精神分裂症，但在美国一项统计数据显示，有超过 75 万年龄在 65 岁的老人定期使用抗精神病药。这个数据相当惊人，因为只有大约 9 万 2 千个超过 65 岁的老人被临床诊断患有精神分裂症。

抗精神病药物的不良效果包括神经受损坏、迟钝性运动障碍（咀嚼或吞食困难）、失去平衡、肌肉疲劳、精神错乱和帕金森症。

## 3、抗忧郁病药物

很多忧郁症是由于服用了某些治疗其他疾病的药物而导致，忧郁症跟一大堆药品有关，包括巴比妥酸盐、镇静剂、外皮类本醇、减肥药、止痛药。其他类型的忧郁症可能是由于甲状腺失调、癌症、肝病或其他类型的病。在治疗之前，先确定忧郁症的导因是非常重要的。

抗忧郁病药物的不良效果包括：低血压、心律不整、前列腺肥大、反胃、视觉模糊、青光眼加剧、口干、失忆和疲劳。只有在获得严谨和详细的病历，以及有关可用药品及用法说明的完整知识后，抗忧郁药的安全和功效才能受到确定。

人类的头脑是身体的动力室，是思想与行为的掌控者，基于此因，我们必须小心的培育及保护它免受有害物质的伤害。营养免疫学提倡一种含丰富植物营养素的饮食法，它可以加强身体的抵抗力，以预防疾病。无论是用来舒解简单的压力或者是更严重的心理失调症状，抗精神病药物会对身体的生理和心理的健康造成不良的影响。在服用抗精神病药物会对身体的生理和心理的健康造成不良的影响。在服用抗精神病药物之前，为有异议的药品咨询医生以及亲自进行研究，以确定其必要性和影响，是非常必要的，而如此主动地去进行研究，将避免铸成重大的错误，并改善精神状况。

## 六、营养 ABC

### 1、什么是抗氧化剂？

抗氧化剂是抑制自由基的一种物质。自由基是一种会对人体起高度反作用的分子，会在抽烟、暴露在有毒的化学物质中、过多的阳光照射和人体自身的新陈代谢过程中产生。这些分子极度不稳定，并会导致蛋白质细胞膜，甚至 DNA 突变，而 DNA 突变会引发癌症和其他慢性疾病。从天然植物中获得的抗氧化剂已被证实能够毁减自由基并能抵抗它们的氧化作用，进而预防对人体的破坏作用。

### 2、抗氧化剂药物能预防癌症吗？

维生素药丸形式的抗氧化剂，其临床研究正在进行之中，不过到目前为止，并无直接证据显示它能够降低患癌的危险。想要降低罹患癌症的危险，专家建议，透过食用完整的植物性食品来摄取抗氧化剂，而非维生素药丸形式的抗氧化剂。

### 3、什么是植物营养素？

植物性食物中含有丰富的植物营养素。它们具有协助植物抵抗阳光并维持植物生存的功能。大自然的植物营养素对人体有莫大助益，对会引发癌症的阻滞过程尤其有益。例如，美国国家癌症研究所（US National Cancer Institute）正在研究将大豆中的一种植物营养素——染料木黄酮（genistein），作为一种有效的抗癌药物。同样的，据报导指出仙人掌和人参果实中的植物营养素也能增强免疫功能，因此有助于预防癌症的发生。

#### 4、什么是多糖体？

多糖体是一种长链醣，它通常存在于某些菇类中。研究发现这些菇类多醣体能够活化免疫细胞，抑制肿瘤生长。多醣体有助于平衡免疫系统，进而使免疫系统摧毁已有的癌细胞和病毒。目前富含多醣体的菇类也被用于抗病毒药物。

#### 5、抗氧化剂、植物营养素和多醣体是如何均衡运作以预防癌症的产生？

不同的营养物质能够在癌症形成的不同阶段产生预防效果。癌症可能因为不同的机能而产生。癌症可由自由基导致。这种情况下，我们需要大量的抗氧化剂来阻止自由基的攻击。

癌症也可由动物性荷尔蒙、污染、免疫功能被抑制而引起。这时就需要植物营养素来帮助阻止这些引发癌症的机能。

#### 6、哪些植物性食物含有丰富的抗氧化剂、植物营养素和多醣体？

\* 富含抗氧化剂的植物性食物包括：葡萄籽、仙人掌果实、人参果实、玫瑰、五叶参和柑橘。

\* 富含植物营养素的植物性食物包括：大豆、仙人掌、青药菜、花椰菜、人参果实、菊花、决明子、桑叶和槐豆。

\* 富含多醣体的植物性食物包括：珍珠、菇类如椎茸、灵芝、舞茸、去芝和巴西蘑菇。

#### 7、β胡萝卜素能减少患癌机率吗？

β胡萝卜素是一种抗氧化剂，从化学上分析与维生素 A 有关。因为它存在于被认为能够预防癌症的水果和蔬菜中，因此许多人都以为食用大量β胡萝卜素能够降低患癌机率。

过去，科学家曾经做过三个大型临床试验，给予人们食用大量人工合成的β胡萝卜素药丸以预防肺癌和其他癌症。有两项研究显示食用β胡萝卜素药丸的吸烟者反而增加了罹肺癌的机率，而第三份研究则显示无益也无害。因此，虽然摄入含有β胡萝卜素的水果和蔬菜对人体有帮助，但是大量服用含β胡萝卜素的药丸却可能有害，尤其是对于那些吸烟者而言。

#### 8、叶酸能降低患癌机率吗？

叶酸是一种维生素 B，近似于叶酸钠。叶酸存在于许多蔬菜、大豆、水果和完整性壳物中。有人认为缺少叶酸会增加结肠直肠癌和乳癌的患病率。科学家们建议透过完整的植物性食品摄取叶酸，以降低患癌机率。

#### 9、维生素 C 能降低患癌危险吗？

维生素 C 存在于许多水果、蔬菜中，而许多研究表示这水果蔬菜与预防癌症有关系。不过，没有研究显示维生素 C 药丸能够降低患癌危险。

#### 10、钙质能降低患癌机率吗？

美国癌症学会（American Cancer Society）报告，高钙食物可能降低罹患结肠直肠癌的机率，也能适当减少结肠起肠腺瘤（息肉）的形成。它建议成人直接从完整性食物中摄取建议的钙质量，如大豆，多叶蔬菜以及绿色食品，少食动物性食物。

建议的钙质摄入量为：19 岁至 50 岁人群每天 1000 毫克，50 岁以上人群每天 1200 毫克。

#### 11、维生素药丸能够降低患癌危险吗？

迄今为止，没有任何实据显示维生素药丸能够降低患癌的机率。临床报告对维生素药丸与预防癌症之间的关联结果是令人失望的。一些研究显示维生素药丸能够减低中国和南美地区极度营养不良人群罹患胃癌的机率。不过，当给予大量维生素药丸时，结果没有任何益处，反而一些病例出现负面效果。

许多专家仍然坚持完整性食物是营养的最佳来源。他们认为含有大量水果、蔬菜和其他植物性食物的饮食可以降低患癌的机率。因为这些食物含有许多健康的化合物，如抗氧化剂、植物营养素和多糖体，而这在维生素药丸中是无法找到的。

在许多情况下，科学家们还无法合成与一个完整性食物具有相同效果的化合物。

#### 12、大蒜能预防癌症吗？

大蒜和洋葱家族中的其他植物性食物都含有能够适当降低血液胆固醇浓度的葱属植物化合物。不过目前还没有充分的实据能够证明大蒜可以预防癌症。

#### 13、喝茶能够降低患癌的危险吗？

到目前为止，还没有确实的研究证明茶叶能够降低患癌机率。一些研究人员建议茶叶能预防癌症是因为茶叶中含有抗氧化剂。对实验室运动所做的研究显示，有些茶叶（包括绿茶）确实能够减轻患癌危险。不过大型临床研究研究结果显示有好有坏。

茶叶含有咖啡因，会减缓人体 DNA 的修补功能。例如，乌龙茶、茉莉茶、红茶和绿茶都是用茶树叶制成的，含有大量的咖啡因，茶树叶中的咖啡因含量高达 3.3%，而咖啡豆的咖啡因含量仅为 2.2%。研究显示，大量的咖啡因与罹患心脏病、失眠、生育力下降，甚至膀胱癌等一些癌症有关。

#### 14、大豆对人体有何助益？

豆类制品是极好的蛋白质来源，可以代替肉类。研究表明，大豆含有的独特异黄酮有助于降低胆固醇水平和罹患冠心病的危险。研究也显示每天食用 30 克大豆蛋白质的人能够降低高达 18%-20%罹患心脏病的机率。大豆中的植物性荷尔蒙还能减轻更年期症状。

染料木黄酮是一种大豆异黄酮，它能够抑制癌细胞的生长。研究表明它还能抑制“血管新生（angiogenesis）”，也就是新血管的生长，这是肿瘤生长的必要过程。美国国家癌症研究所正在研究将染料木黄酮作为抗癌药物的可能性。此外，大豆异黄酮还能降低罹患骨质疏松症的机率。

#### 15、膳食纤维对健康有何益处？

膳食纤维包括多种人体无法消化的植物性碳水化合物。纤维有可溶性和不可溶性两种。可溶性纤维有助于减少血液中的胆固醇含量，因此能降低罹患冠心病的危险。不可溶性纤维能够帮助肠胃蠕动。纤维有助于降低消化系统患癌的机率。透过身体机能的调整，纤维还能帮助控制体重。纤维的理想来源是洋车前子壳、大豆和其他豆类、完整性壳物，以及香蕉、苹果等水果。

#### 16、我应该避免食用腌制的肉类吗？

世界卫生组织报告指出，食用大量腌制肉类以及红色肉类会增加患癌机率，这主要是因为亚硝酸盐的缘故。很多腌制肉类都会加入亚硝酸盐，以保持色泽，并防止带有细菌的污染

物。亚硝酸盐在胃部会转达化为致癌物质亚硝胺，因此提高了罹患胃癌的机率。

多吃含有维生素 C 和植物营养素的蔬菜、水果能够延缓亚硝酸盐转化为亚硝胺。有些用盐或某种酸腌制的肉类也容易引发癌症。研究显示，一些罹患胃癌、鼻咽癌和喉癌机率较高的人们，与他们在饮食中大量使用盐分去腌制或酸浸食物有很高的关联性。

#### 17、煮肉类或煮沸牛奶确实有害吗？

为了除去肉类和牛奶中的有害微生物，使用加热的处理方式是必要的。不过，有些研究显示用高温油炸、烧、烤，会产生某些化学物质，并增加患癌危险。有些专家认为用高温加热牛奶杀菌的过程不仅除去了微生物，也破坏牛奶中天然的酵素并改变了蛋白质，在动物实验中，会引发跟人类一样的慢性疾病，甚至出现死产现象。

#### 18、我是否应该不吃肉类食物？

每日保持摄入建议摄取量 80 至 90 克以下的肉类对维持健康非常重要。因为研究显示摄入过多红色肉类对健康不利。许多专家建议食物鱼肉比红色肉类更有益于人体健康。

#### 19、有什么营养只存在于动物性食物中而植物性食物中没有吗？

维持和增强免疫功能的营养都可以在植物性食物中轻易找到。

#### 20、鱼油补充物能够预防癌症吗？

迄今为止，研究只发现自然界的鱼类含有的 Omega-3 脂肪酸对人体有益。但是，还没有研究证实服用鱼油补充物对人体有益。

#### 21、饮酒、吸烟与罹患癌症或心脏病有什么关联？

目前研究显示，正常的饮酒和吸烟都会引起许多癌症。即使每周饮少量的酒也会增加妇女罹患乳癌的危险。美国癌症学会报导，既吸烟又饮酒的人比只单独选择一项的人罹患癌症的机率高出许多。美国心脏病协会也警示公众吸烟者心脏病发的机率比不吸烟者高两倍。

#### 22、饮食过咸与罹患癌症或心脏病有什么关联？

美国癌症学会警告公众不要摄入过多用盐分腌制的食物，因为这会增加患癌的危险。美国心脏协会报告饮食过咸会引发高血压，而高血压会导致如中风、心脏病等并发症。建议人们适度地摄入盐分，每天应少于 3000 毫克，或大约一茶匙半的盐分。

#### 23、摄入过多糖分与患上糖尿病有何关联？

担心罹患糖尿病或已经罹患糖尿病的大部分人应该关心食物的升糖指数（Glycemic Index），而不仅仅是食物中的含糖量。升糖指数主要反映血糖升高的速度，例如葡萄糖的升糖指数为 100，因为食用葡萄糖以后血糖指数立即飙升。大多数食物最后都会转化为葡萄糖，但如果食用米饭或面包等食物，它们转化成葡萄糖以及使血糖升高需要较长的时间。因此升糖指数越低的食物对糖尿病人越有益。升糖指数会因食物不同的烹煮方法及植物不同的采收时间而不同。

\* 以米饭为例：

半熟米饭的升糖指数为 47；

糙米的升糖指数为 59；

煮熟白米的升糖指数为 88；

快餐米饭的升糖指数为 91；

\* 以香蕉为例：

未成熟时摘下的香蕉其升糖指数为 30；

成熟香蕉的升糖指数为 62。

#### 24、超重会引起癌症或心脏病吗？

美国癌症学会认为身体超重或肥胖会增加停经后妇女罹患乳癌及结肠癌、胆囊癌、肾癌等其他癌症的机率。美国心脏协会报导，超过标准体重 30% 的人更可能患上心脏病，即使他们没有其他如吸烟、糖尿病等危险因素。这是因为多余的体重带给心脏负担，并提升了血和胆固醇浓度。

#### 25、如果我有罹患癌症的遗传因素，现在预防会太晚吗？

癌症是由于细胞变异而引起的。患癌的危险因素可能经由后天或遗传获得。

营养无法改变我们的遗传基因。但是透过健康的饮食，我们可以不激活这些潜在的危险因素而预防某些遗传疾病，此外我们还能透过健康的生活方式控制疾病或减轻疾病症状。美国癌症学会建议某些营养能够保护细胞，防止变异或被损坏。运动和控制体重能够延缓或阻止人体内高危因素发展形成癌症。各国正在进行大量研究，寻找预防癌症的其他方法。

#### 26、摄入大量营养会增强细菌或癌细胞的生气吗？

不会。当我们食用健康的植物性食物时，我们的免疫系统便更强壮了。健康的免疫系统帮助我们控制肿瘤和感染的生长。实际上，当人们饥饿时，细菌和肿瘤会更快地生长，因为免疫系统没有发出应有功效，因此不能阻止入侵者或变异细胞在体内散布蔓延。

#### 27、我应该饮用多少水和其他液体？

美国癌症学会建议喝水和其他液体可能减少患上膀胱癌的危险。因为水冲淡了致癌物质的浓度，并缩短了致癌物质与膀胱内膜接触的时间。虽然专家普遍建议人们一天喝 8 杯水，但研究学者在美国生理杂志（*American Journal of Physiology*）发表的文章中指出，每个人需要的饮水量各不相同。过量的水会变成负担，并会引起水中毒——肾脏的运作无法跟上液体的摄入。

#### 28、“天然”等于“健康”吗？

不，不是所有天然的东西都意味着健康。

例如，草本植物分为可食用性草本植物和药用草本植物。药用草本植物会引起副作用而食用性的不会。水杨酸是一种从草本植物白柳树皮中分离出来的化合物，可被用来制成阿司匹灵。从草本植物麻黄中分离出来的化合物麻黄碱在某些严重的病例中会引起脑部出血。古柯碱和烟草是另一具有副作用的天然草本植物例证。专家也认为虽然有些草本植物是天然的，但是与某些药物一起服用就会产生相反的效果。

衷心的感谢您能够读完此书！到此，相信您对有效的健康管理已有了全面的认识，真诚的祝贺您！