

人的身體構造和牛、羊、馬等草食性動物很相似，嘴巴到肛門的距離約為身高的 5 倍；獅子、老虎等肉食性動物的腸胃道則比較短，大約只有身高的 3 倍左右。從這個角度來看，人類應該像草食性動物一樣吃蔬菜、水果，對腸胃道、消化道的健康比較有益。但是從營養學的觀點來看，素食的人容易因為缺乏維生素 B12 而貧血，鐵質和鈣質比較不容易吸收，維生素 B2 和維生素 D 也容易缺乏，因此必須靠維他命或添加鐵與鈣的生機飲食來補充。

飲食與健康

飲食和健康的關係是非常密切的。一個人想擁有健康，先決條件是不可以過重，也不可以太瘦，換句話說，就是要做好體重的管理。事實上，飲食不僅影響身體外觀的胖瘦，還會使身體內部構造的內涵受到影響，例如，不當的飲食可能會使血管變得混濁、血糖高、膽固醇或血脂肪高，骨質密度降低，肝臟、肺臟產生癌細胞或油脂過多，腦細胞退化快而年老後罹患老年痴呆的可能性提高等等。飲食管理的重要性由此可見。

至於飲食的準備，每個家庭或每個人都不盡相同。有的人可能家裡請了外勞料理起居三餐，有的人可能有媽媽或妻子費心調理飲食或生機飲食，你也可能像我一樣工作忙碌而且經常外食。我想，選擇餐廳時，距離近、服務態度親切、衛生、菜餚風味獨特、口味佳，凡此種種都可能是我們選擇的因素。像今天我們在這個「大自在生機飲食」，雖然店面不大，但特色是提供健康而營養均衡、美味的生機飲食。

牽手一世

我曾經到某家餐廳用餐，外牆上有幾個大字令人印象深刻、會心一笑，店家用醒目的紅底反白字寫道：「太太有交代，應酬在外，少酒多菜，看到姑娘不要愛，平平安安快回來，老婆在家等你愛。」大部分家庭裡負責主要生計的都是男人，因此為了養家，男主人往往一大早出門工作，忙碌一天回到家裡後早已精疲力竭，對什麼都提不起興趣，就算妻子費心烹調了一頓豐盛晚餐，也毫無食慾；至於老婆換了髮型、精心打扮，更是視而不見。一個不健康的人，不管做什麼都沒有興致，只是活著而已，完全無法享受人生。我想，沒有人願意如此。中國人把另一半叫做「牽手」，這是非常好的比喻。詩經裡面說：「執子之手，與子偕老」，這是多麼令人憧憬的境界——能夠牽手，是福氣也是緣分。

我曾經聽朋友說過一段另類的順口溜，他說：「牽情人的手，一股溫暖擁上心頭；牽同學的手，後悔當年沒下手；牽小姨子的手，才知當年娶錯婆；牽丈母娘的手，感覺財產快到手；牽老婆的手，好像左手牽右手，一點感覺也沒有。」這最後一句令我感觸良多。為什麼牽另一半的手時沒有感覺呢？難道沒感情嗎？沒有感情當初怎麼會結婚呢？難道因為他中風了，所以只是被牽著往前卻沒有感覺嗎？果真如此，真是令人泣血的椎心之痛。我們跟另一半結婚，一起成家、立業，教養子女長大成人也自立門戶，期待的就是有一天能

夠「執子之手，遊山玩水」，遺憾的是很多人等不到這樣的美景，因為另一半倒下去了，中風了。

健康靠飲食

在台灣，心血管疾病——包括腦中風、心肌梗塞、狹心症、高血壓等…所導致的中風，雖然不是死亡原因的第一位，但是罹患比率相當高。根據衛生署公布 92 年十大死因排行，死亡原因第一名是惡性腫瘤，第二名腦血管疾病，第三名心臟疾病，第十名高血壓性疾病。因此雖然癌症名列第一，但是與心血管有關的疾病總罹患人口與罹患率卻高過癌症。罹患癌症的人靠著治療、生機飲食，也許可以戰勝病魔或多活幾年，不會突然死亡，但是心血管疾病的人卻常常暴斃，你昨天還跟他說再見，今天他卻已經往生，或全身插滿管子沒有知覺。所以，我們呼籲大家從日常生活及飲食中防癌、抗老。千萬不要動不動就去找醫師，把自己的健康完全交給醫師。各位要清楚一個觀念，藥不是醫師發明的，是藥廠研發製造，然後由藥師推薦給醫師的，萬一你碰到醫術不佳或沒有醫德的醫師，把病人當成白老鼠，就只能自求多福。當然，一旦真的生病時，還是必須看醫師，因為醫師畢竟比我們專業，但是，我今天要講的是，我們要怎麼做才能讓自己保持健康而不必看醫師呢？

談到健康，最重要的就是飲食，因此我今天要跟大家分享的，主要就是「如何經由適當的飲食與營養，抗老、防癌，以及保持健康。」理論上，人應該起碼都可以活到一百歲，最多甚至可以活到一百五、六十歲，但是台灣女性平均年齡是 78 歲，男性只有 72 歲，非常短命，為什麼呢？今天我跟各位談的，主要就是「我們該怎麼吃，才可以更長壽、更健康。」

大家要記得，「沒有長生之術，只有養生之道」。至於要透過什麼樣的養生之道來延緩老化呢？首先，必須重視飲食生活，才能延年益壽。但是所謂長壽，是不但要活得久，還要活得健康，有優質生活的快樂歲月，這樣的長壽才有意義。所謂健康，並不是表面上身體沒有異狀、沒有生病而已；身體的某些微恙，例如，血壓、血糖或血脂肪稍微偏高時，不一定會有症狀或感覺，必須透過檢查才知道，但是這並不代表健康。健康是可以量化的、質化的，指身體、精神、智慧及社會、人際關係各方面都能處於良好的狀態；是指能適應環境，能充分發揮自己能力的狀態。

我們可以說，健康是每個人的權利，但他不會從天上掉下來，必須自己追求及維護。所以永遠要記得，健康靠自己，保健是自己的責任，不要把健康交給醫師。平常不關心自己的健康，等到生病時才去找醫師的治療醫學，其實是下下策，如今隨著公共衛生的進步，防患疾病於未然的預防醫學興起，但是我認為這個層次還不夠，我們應該從維持身體健康，更進一步到主動追求健康，這才是所謂「增進健康的醫學」，也可以說是最健康的醫學。但是如何追求健康呢？方法很多。例如有些人選擇生機飲食，這可以說是方法之一。

我自己是從今年二月才開始發願多吃生機飲食，目前為止才吃了幾個月，還算在自我實驗中，但是我覺得很高興的是，內人自從改吃生機飲食後，乾眼症已經獲得改善。

總之，我們必須追求健康，然後才會擁有健康、才能享受健康，最後，甚至可以去推廣健康的正確觀念，把好的、對的觀念帶給家人和朋友。

追求健康，健康追求生活化

現在就來跟各位談談增進健康的醫學——三養醫學。

營養是三養之首，每個人都要吃東西、喝水，才能生活，在日常生活中，追求健康的第一要務是注重營養，我稱之為「養身生活」；接下來要保養，我稱之為「保身生活」；第三是修養，也就是「修身生活」。

在這「三養醫學」中，營養為三養之首。營養如果失衡，免疫系統就會失調，身體抵抗力降低，加速老化，提早罹患種種疾病；如果小孩子營養失衡，就會生長緩慢、懶散，漸漸失去活力。營養失衡也是造成疾病的關鍵，失眠症、心悸亢進、焦慮、頭痛、痙攣及手足或腳踝腫大；氣喘、蕁麻疹、大腸炎、潰瘍和關節炎等等，各種疾病都可能找上你，與你長相左右。此時你如果去看醫師，醫師會根據你的症狀開給你消炎、消腫或止痛的種種藥，但是所有的藥都只能治標，要想真正痊癒一定要從營養著手改善。營養師會先評估你目前的營養、飲食狀況給予建議。就算疾病沒有找上你，你還是可能遭受「生化傷害」，又稱「短路的生命現象」。我們的身體好比一個工廠，吃進去的食物都要經過生化代謝，經過胃、小腸，消化吸收及代謝。食物好比身體這個工廠的原料，當原料不符工廠所需時，當然會對生命現象有影響，但是這種影響往往微小而不容易被察覺，我們稱之為「短路的生命現象」。好比，機器短路時會突然失靈，必須更換零件或補充原料，人也是如此，當一個人「短路」時，可能會有體力不佳、容易疲勞、食慾不佳、莫名地不舒爽鬱悶、面無表情而淡漠……等等現象；這些也會使人加速老化壽命縮短。

事實上，從不均衡的飲食，如：少蔬果、缺鈣、缺鐵等等而導致營養不均衡以致造成生化傷害，再到出現臨床症狀，也許要經過五年、十年、十五年、二十年之久。所以這些疾病我們往往通稱為慢性疾病，又稱文明病，包括了：癌症、腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病、痛風、肥胖症…等。食物營養既是我們生命的基本條件，但如果飲食不當也會是疾病的根源。我先舉兩句俗諺來證明飲食營養不均衡與疾病的關係。有一句話說：「吃的食物有三分之一維持你自己的生命，另外三分之二維持醫師的生命。」它的意思就是，我們如果飲食不當，也許三分之一的食物是對身體有益而能維持生命的，另外三分之二卻造成疾病而等於送給了醫師。另外一句在西德國很流行的話是：「如果吃得不對，醫師也救不了你；如果吃得對時，根本不需要醫師。」因此我認為每個家庭都應該有一幅健康對聯：「免疫生活、健康生命」。提醒我們，從飲食生活中追求不生病與健康的生命。

所以每個人要吃得對，吃出健康。怎麼做呢？最重要的是要有多種類、有變化的飲食。為什麼早餐喝豆漿配燒餅油條不均衡？因為種類太少。吃稀飯配醬菜呢？稀飯裡沒有纖維、鐵、鈣、維他命 C，醬瓜的營養價值更差，只有鹹味而已。這樣如何維持生命現象正常調適、運作呢？

吃什麼，像什麼

所以如果想健康長壽，日常飲食就一定要均衡，才能吸收到均衡的營養。均衡的飲食應該包括，五穀根莖澱粉類、油脂類、蔬菜類、水果類、肉魚豆蛋類、奶類六大類。素食者不吃魚肉，可以多吃黃豆、黑豆得到蛋白質。這些食物能提供身體醣類、礦物質、維生素、脂質、蛋白質等營養素，使身體細胞的活動正常活絡，身體組織的建造和修補迅速，身體組織的調節平衡。我常常建議素食者要喝牛奶，以吸收鈣質、優質的蛋白和維生素 B2。另外，蔬菜水果的種類要多變化，多吃各種顏色的蔬菜，黃的、綠的、紅的等等，多吃葉菜類。我們一天最好能吃一、二十種不同的食物，才能達到飲食均衡，但是很難做到，所以很多人都營養不均衡。

除了六大類食物外，現在還流行一些非營養素的，如綠茶有多酚類，葡萄子有 proanthocyanidine 的抗氧化劑，蕃茄汁有茄紅素等，都對身體有益。不論我們吃了什麼，大家要切記的是，我們吃的每一種食物，都會對我們產生一步一腳印累積的影響，這也就是所謂「吃什麼，像什麼」（We are what we eat!），只是這個影響往往是漸進的，不一定立刻顯現，所以常常被忽略。

現在來看看，如果我們的飲食不均衡，會有什麼後果呢？先來看看萬病的根源肥胖。不要認為胖是沒辦法的事，連喝水也會胖，這是無稽的說法。肥胖的原因是熱量攝取過多，熱量則是從醣類(五穀、根莖澱粉類、糖……)、脂質(油脂類、花生、瓜子……)、蛋白質(肉、魚、豆、蛋、奶類……)、酒精中來的。從邏輯上來說，我們不會因為吃了一塊蛋糕、喝了一杯奶茶，就變胖；肥胖是由於我們攝取的總熱量過多所造成，如果累積到七千七百大卡，就會多出一公斤脂肪組織。控制體重的方法是定期量體重，至少每週一次。一旦發現自己體重增加，就要設法調整，例如少吃油脂類、多運動等等。一個人如果迎接肥胖，勢必會告別健康與美麗。腦中風、氣喘、心臟病、脂肪肝、膽結石、糖尿病、腎臟病、關節炎、不孕症、高血壓、高脂血症、高尿酸、各種癌症……等等，都可能找上你。俗話說：「腰帶愈長、壽命愈短」，台語說：「碰肚（讀作ㄉㄨˋ）短命」男性腰圍超過 90 公分，女性超過 80 公分，就是「碰肚」。所以千萬不要對肥胖不在乎。年輕的時候肥胖，如果不減重，因為年輕也許症狀不會顯現，但是這不表示沒事，只是時候未到，五年、十年以後，各種慢性疾病就會來報到。

飽和脂肪與癌症 (Cancer)

再談到癌症，譬如女性乳癌，在台灣有罹患率日漸升高的趨勢，這和吃太多動物性脂肪有密不可分的關係。因為飽和脂肪（常溫下固體者，如奶油、椰子油），尤其是動物性飽和脂肪，會改變大腸內菌相，代謝膽酸(鹽)為致癌物質或輔致癌物質，也會改變女性激素分泌的平衡。

再者，食物太精細，如吃白米飯、白麵包、甜品，喝果汁以及蔬菜吃得太少等等，纖維質就會太少，使腸道蠕動降低，導致便秘。便秘雖然不會帶來生命危險，但會讓人腹脹、肚子痛、口臭、痔瘡、頭痛、臉上長青春痘，罹患憩室病(Diverticulosis)、大腸癌。憩室病產生的原因是少蔬果而纖維質不足，以致大便殘渣長時間對腸壁產生局部壓力，讓大腸產生憩室空間，改變腸道菌相，分解膽酸（鹽）為致癌物質；再加上便秘延長了毒性物質與腸壁接觸時間，久而久之大腸就會產生病變，終致罹患大腸癌。所以，最好每個人都能從如廁開始迎接新的一天，展開健康的生活。

心血管性疾病

接下來要談的是非常可怕的心血管性疾病(CVD)。它的形成原因是膽固醇過多。

膽固醇存在於動物性食品如內臟類、海產類中，但是素食者也一樣有膽固醇過高的問題，因為身體自己會製造膽固醇，如果吃太多糖、澱粉，或吃得太油，都會造成血膽固醇過高。血膽固醇過高，為心血管性疾病之第一號殺手，心血管性疾病則是中老年人死亡的主要原因。要降低罹患心血管性疾病風險，總膽固醇最好每 100 毫升血清中要在 200 毫克以下，低密度脂蛋白膽固醇要在 130 以下，高密度脂蛋白膽固醇則女性至少要達到 55，男性要 40 以上才安全。以上指數都合乎安全，腦中風、狹心症、心肌梗塞、高血壓等心血管性疾病才不會找上你。現在要講到今天的主題了，那就是：飲食如果不當一定會生病。例如，過多的熱量、高脂肪、高飽和脂肪、高膽固醇、高鹽、高糖、多食品添加物（醬油、抗氧化物、味精、防腐劑、色素）、不當添加物濫用、低纖維（少蔬果）、蛋白質品質不佳、低抗氧化營養素、食物調理不當（高溫油炸、燒烤）；以上種種都可說是不當的飲食。不適當的營養，絕對會影響健康，提高或促進慢性疾病罹患；適當的營養，能維持及促進健康，預防並減少或延緩慢性疾病的發生。

我要在此再強調一次，肥胖給人帶來的壞處，遠超過難看的外表；肥胖是萬病的根源。減肥，就能告別慢性疾病，連接健康；肥胖，會讓人走向慢性疾病，揮別健康與美麗。

慢性病元兇「自由基」

現在我還要跟各位介紹一個名詞「自由基」，它是多種症狀、慢性疾病的元兇，有一百多種症狀和疾病都是自由基惹的禍。平常我們呼吸時也會產生少數自由基，但是這不足為懼，我們所擔心的是身體暴露在種種內在、外在的環境下可能產生更多自由基，例如：烹

飪不當（使用回鍋油、高溫油炸、燒烤）、空氣污染、壓力、輻射線、紫外光、抽菸、吸二手菸、運動過量、經常感冒、酗酒、藥物、飲食不均衡，包括過多的藥膳。過多的自由基，可能引起的疾病包括：早老性痴呆、白內障、呼吸系統疾患、肝炎、糖尿病、腸胃疾患、癌症、動脈硬化、老化、腎臟病、關節疾病、男性不育、白色素異常…等等。

綜合以上我所說的，可以知道，我們要從飲食及生活中「避免肥胖」、避免「自由基過量」，如果你肥胖又運動不足（保身不當），自由基過量而產生壓力及修身障礙，飲食營養不均衡（養身不當），身體得到各種慢性疾病的年齡會降低並且有高罹患率。通常不會只有一種疾病，而是兩、三種疾病一起伴隨來造訪。所以飲食一定要均衡。日常生活中做到飲食均衡的兩大必備條件是：

1.日常飲食均衡、多種類、富變化，每一餐中不可缺的四大類食物是，蔬菜、水果、奶類、豆類；至於五穀類及油脂類只要根據活動和需要適量補充即可，運動少和活動少的人，年紀大和胖的人，都要減少油脂的攝取。

2.適量補充營養輔助食品或機能性食品，如高蛋白質補充食品、鈣片、維生素 C、維生素 B 群等等。

至於癌症的罹患，通常是因為飲食中太多高飽和脂肪、高熱量、低纖維（少蔬果）、低抗氧化營養素。所以我建議大家飲食上要低飽和脂肪、低鹽、適量纖維、適量補充抗氧化維生素，這樣才能抑制、減少罹患癌症的可能。

蔬果的奧妙

最後我來做個總結，先說蔬果的奧妙。

蔬果中的維生素 C 是其他類的食物中沒有的，它的神奇功能包括：

1.預防因自由基過多所導致的症狀和疾病

因為維生素 C 是抗氧化維生素，它能（1）利用其抗氧化特性捕捉自由基。（2）利用其還原性將氧化的維他命 E 還原，具維他命 E 保護作用。（3）與 β 胡蘿蔔素同時存在時具有相乘的抗氧化作用。所以製作蔬菜汁的時候放胡蘿蔔、番石榴，或做胡蘿蔔汁時加點番茄，效果會給好。

2.延緩老化的作用

老化會使體能、精力變差、抵抗力減弱。老化的可能原因有三：（1）體內自由基的過度堆積，（2）抗氧化酵素系統功能退化，（3）免疫能力降低。而維生素 C 具有捕捉自由基，增強體內淋巴球以及補體細胞等免疫系統的功能，所以可以延緩老化。

3.預防癌症

維生素 C 又稱防癌維生素，它能（1）捕捉自由基預防癌細胞的生成，（2）抑阻食物中之亞硝酸鹽化合物在腸道中轉變成亞硝胺(致癌物質)（3）抑制癌之擴散。

維生素 C 還可促進一種生理上琉璃醣酸抑制劑(PHI)的生成，防止細胞基質被破壞。故維生素 C 被稱為『防癌維生素 C』，或稱為『癌症是一種維生素 C 缺乏或不足的病症』。

4.促進脂質氧化代謝

維生素 C 能促進卡尼汀(carnitine)之合成，而增進脂質氧化，促進脂質氧化代謝，可應用於減輕體重，及抗疲勞之作用。

5.降低血膽固醇

維生素 C 能（1）促進膽固醇合成為膽酸，（2）降低低密度脂蛋白膽固醇的合成，所以能有效地降低血膽固醇。

6.降低血壓

維生素 C 能（1）促進膠原蛋白合成，強化血管內皮細胞之強度與彈性，減少血管壁之損傷，（2）可加速血栓的溶解，提高抗血小板凝集素之活性（3）增加前列環素的合成，而促進末梢血管的擴張，（4）具利尿作用而降低血壓。

7.預防動脈硬化

維生素 C 能（1）降低血膽固醇，（2）降低血壓，（3）減少氧化型低密度脂蛋白的生成；因此能預防動脈硬化，降低心血管疾病罹患。

8.預防糖尿病

維生素 C 能（1）促進胰島素分泌，（2）加強胰島素的作用，（3）促進葡萄糖進行五碳醣磷酸鹽之代謝途徑，有助於葡萄糖代謝。因此能預防糖尿病及減少糖尿病併發症的發生。

結語

總而言之，多蔬果、多鉀的攝取，有利尿作用，會影響中樞和末梢神經而調節血壓，鬆弛血管平滑肌而降低末梢血管的阻力。因此能降低血壓，降低心血管疾病。血壓就是血液在血管中的阻力，血壓高就是血液流動的阻力大。情緒和氣溫也會影響血壓，要多注意。

多蔬果、足量的纖維質攝取，能促進腸胃道蠕動，稀釋有毒物質和減少毒性物質之生成及減少其在腸道停留時間；防止及舒解便秘，降低大腸病患憩室病、大腸癌；延緩血糖急速上升，對糖尿病、高血糖症者，維持血糖濃度的穩定；在腸道中與膽酸結合，增加糞便中膽酸之排泄，促進體內膽固醇再代謝為膽酸，以彌補排失之膽酸，降低膳食中之膽固醇消化吸收。因此能降低血膽固醇，降低心血管疾病的罹患。

蔬果中含量豐富的抗氧化營養素等於我們的保鏢，保護我們的健康，減少過多自由基氧化傷害所導致的多種慢性病。

希望大家今後能吃得均衡，適量補充營養補助食品，注意食品的衛生安全及營養，像保存期限及烹調方式都必須注意，少吃加工食品或發酵、高溫燒烤、油炸的食物，更要避免漂白、染色的食品。相信在這樣的原則下，大家都能遠離慢性疾病，健康、快樂、長壽。

（陶蕃震記錄整理）