



協助人體療癒能力 營養療法

採訪撰文／呂秉原



素的張師姊長期以來身形微胖，定期的身體健康檢查報告也總顯示脂肪肝、三酸甘油酯偏高。在朋友建議下，她開始少吃澱粉類食物，像白飯、麵條、麵包等；結果一個月下來，體重輕了兩公斤。她向一位法師聊起自己這一段「減肥」經驗——到底該不該把這種「少吃澱粉」的方法，推薦給一些體重也逐漸增加的僧伽？

勿道聽塗說，應尋求專業營養師

雖然說「不吃澱粉就能減肥」的說法早在坊間流傳，但廣義來說，這就是一種營養療法。英國查爾斯王子設立的整合醫療基金會（The Prince's Foundation for Integrated Health）指出，營養療法包括飲食內容的改變，以及使用一些營養補充品（例如維他命和礦物質）；營養療法可協助人體自身的療癒能力，維持良好的健康狀況，也有助於預防和緩解某些病痛。

然而，少吃澱粉類食物就能減輕體重的方法，並不見得適用在所有人身上。若想藉由營養的改善解除健康上的困擾，最好尋求專業人員——營養師的協助，可針對個人的狀況，提供個人化的營養治療計畫。

英國整合醫療基金會強調，營養治療專業人員可能會採用問卷，瞭解求助個案本身的健康現況、家族病史，以及飲食內容和生活型態。營養治療專業人員甚至可能會要求個案，在一段時間內必須記下每天到底吃了哪些食物，藉此深入瞭解個案的飲食型態，以便分析飲食營養對其健康造成哪些影響，才能擬定最適合個案的飲食改善計畫。

在台灣，營養師就是最可靠的營養治療專業人員。台北榮民總醫院營養師舒宜芳提醒，臨床上觀察到經常尋求營養治療的病人是癌症病患；常見癌症病人「聽說」生機飲食非常好，於是立刻大幅改變原有的飲食型態，或開始素食，或飲用所謂的「精力湯」。

事實上，癌症病人最需要的是貯備充足的體力，迎接為期數週，甚至數月的癌症常規醫療；而貯備體力所需的正是充足的營養，並非道聽塗說式的飲食改變。

癌症患者的飲食營養建議

針對癌症病人，美國國際營養學院（International Nutrition Academy）提出以下建議：

• 化療期間的營養補充建議

一、維持體重和體力「最」重要，所以應：（1）採「高蛋白、高熱量」飲食，例如：多喝鮮奶、豆漿（搭配穀粉更佳），多吃生鮮菇類。（2）促進胃腸功能，幫助營養正常吸收：可考慮飲用優酪乳，既促進胃腸功能，也能攝取到豐富的蛋白質。

二、增強免疫力，提升白血球數目：食物方面可多吃生鮮菇類（香菇、金針菇、杏鮑菇等），中藥食補方面可考慮靈芝、冬蟲夏草等。

三、加強化療效果的營養素：例如微量元素「硒」、天然薑黃所萃取的「薑黃素」等，都已證實可讓化療效果加乘。

四、減少化療藥物的心臟毒性：部分化療藥物具心臟毒性，可補充輔酵素Q10加以預防或減輕傷害。

• 非化療期間的營養補充建議

一、繼續食用「菇類／靈芝／冬蟲夏草，搭配薑黃」，以增強免疫力，提升白血球數目。

二、繼續補充硒和薑黃素；因研究證實，它們可誘使癌細胞自動走向凋亡。

三、補充綜合抗氧化配方，包括維他命C、維他命E、輔酵素Q10、多酚類成分、類胡蘿蔔素等，可對抗自由基，避免細胞再發生癌變。

• 每日飲食注意事項

一、若食欲欠佳，請少量多餐，務必維持足夠的進食量，以保持體重。

二、主食：一般即可。

三、豆類、豆製品、菇類、乳製品等皆為蛋白質的來源，應多攝取（採蛋奶素者，還可多吃蛋）。

四、油脂：少油炸、少油煎。

五、多吃蔬果：包括番茄、胡蘿蔔、綠花椰菜、綠色葉菜、木耳、紫色高麗菜、西瓜、葡萄、柑橘……等。

代謝症候群的飲食

一向致力於防治代謝症候群的千禧之愛健康基金會則表示，其實，從代謝症候群的角度來看，「預防醫學」已不再只是空泛的口號；醫學界已明確訂出預防代謝症候群的目標值，鼓勵每個人努力達成。

這些目標值包括：血壓應控制在收縮壓一百三十以下、舒張壓八十五以下；空腹血糖應該在一百一十以下；血液中的三酸甘油酯濃度應在一百五十以下；血液中的「好膽固醇」的HDL，男性應在四十以上、女性在五十以上；還有，男生的腰圍應該控制在九十公分（三十五吋半）以下，女生則不宜超過八十公分（三十一吋半）。

醫學界當然也告訴大家如何達成上述目標，那就是「治療性的生活型態改變」(Therapeutic Lifestyle Changes, TLC)，包括：飲食改變、減輕體重，以及適當運動等三大部分；其中，飲食扮演很重要的角色。營養專家們建議大家多吃纖維，少吃飽和脂肪和膽固醇，如此才能預防代謝症候群後續可能衍生的糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病、腦中風的機率；此外，代謝症候群還可能會引發脂肪肝與腎臟病等慢性疾病。

所以，每個人都應該瞭解自己現在的腰圍到底是幾吋，也要經常量血壓。至於血糖、血脂（包括三酸甘油酯、膽固醇等），就必須定期到自己熟悉的診所或醫院抽血檢測，瞭解是不是在「標準」以內。

降低膽固醇與正確攝取鈣

一項美國的營養治療研究，更為素食者帶來好消息。美國醫學學會期刊(The Journal of the American Medical Association, JAMA) 二〇〇三年曾發表研究指出，四十六位高血脂患者隨機分成控制組、降膽固醇藥物組、飲食組合組等三組進行實驗。

其中，控制組和藥物組飲食相同，

以小麥穀片加低脂乳品為主；飲食組合組則吃得與素食者很接近，以全穀物、大豆、豆類、堅果及蔬菜等食材搭配。

歷經四週的研究顯示，飲食組合組與藥物組的壞膽固醇（LDL-C）分別降低了百分之二十八·六與百分之三十·九。簡單來說，飲食組合組降膽固醇的效果和降膽固醇藥物組已十分接近；既然如此，為何不採用安全又可靠的營養治療呢？

許多上了年紀的僧伽，還可能會面臨骨質疏鬆的問題。雖然很多人一講到骨質疏鬆，馬上會聯想「應該補充鈣質」，彷彿營養療法對骨質疏鬆很有效果；但實際上，人類骨質在三十多歲的時候便已達到高峰。在此之前，補充鈣質可以衝高骨質密度；但如果年紀稍長，隨便補充鈣質還可能適得其反。

美國國家衛生研究院二〇〇六年曾

在新英格蘭醫學期刊（The New England Journal of Medicine, NEJM）發表一份上萬名高齡婦女補充鈣質長達七年的研究報告；結果顯示，補充鈣質並沒有讓她們的骨質明顯增加，也沒有減少骨折發生率，反倒讓腎結石的風險升高。對此，營養專家建議，補鈣的年齡要儘量提前，且應補充吸收率較佳的檸檬酸鈣，同時可多食用蘋果、蕎麥。等促進造骨細胞的作用，補鈣才不會弄巧成拙。另若不忍者，也可食用洋蔥。

保健養生觀念目前甚為風行，坊間流傳許多的飲食建議，更有難以計數的營養補充產品在市面流通，大家很容易接觸與「營養治療」有關的資訊與事物。爲了讓營養治療達到最大的效果，並確保營養治療安全可靠，大家應避免道聽塗說，直接請教營養治療專業人員（如營養師）才是明智之舉。



（攝影・郭少鏞）

【呂秉原簡介】

北醫保健營養學士，陽明公共衛生碩士，英國羅浮堡大學國際管理碩士

曾任民生報、自由時報資深醫藥記者，新營養雜誌社社長，衛生署衛生教育諮詢委員等。

現為台灣永康健康促進協會理事長
