



專 題 企 畫

怎樣吃喝才健康

藥補不如食補。飲食與健康的關係密不可分。

本期專題企畫，由大腸直腸外科王輝明醫師談蔬食與健康。

中醫師吳宗鴻分享保健食品正知正見，

希望讀者不致被錯誤觀念誤導而吃出問題。

譚敦慈護理師、自然醫學博士陳俊旭，楊素卿中醫師等人，

告訴你如何選擇飲用水，配合體質，

在適當時間喝，達到排毒抗氧化的功效。



蔬食與健康

正確的蔬食習慣，營造健康腸道，身體就會健康

採訪撰文/林曉菁



吃素健康又環保

大腸直腸外科王輝明醫師因信仰佛教，受戒後開始吃素，至今已有二十多年。

談起吃素的好處，身為大腸直腸外科權威的王輝明醫師說：「吃素對身體非常好，因為蔬果中含有大量植化素，目前已知有一萬種以上，大部分植化素都是抗氧化物。」

植化素即Phytochemicals，植物化學

素。是一種天然化合物質，人體無法自行製造，必須從食物中取得。大豆中的大豆異黃酮素、大蒜的蒜精、甘藍菜和綠花椰菜裡的吲哚、番茄的茄紅素、綠茶中的兒茶素、藍莓中的花青素、胡蘿蔔中的胡蘿蔔素、玉米黃素等，都屬於植物化學素。

人之老病死的起因是細胞內粒腺體產生能量（進行氧化作用），同時也產生自由基（過氧化物）。大多數的自由

基都是有害人體的壞分子，根據許多醫學研究報告指出，自由基與老化、動脈硬化、腦中風、心臟病、糖尿病、老年失智症、癌症等皆有密切關係。「大量的抗氧化物可以防止自由基對人體的侵害，避免老化與疾病，人自然可以長壽健康。」王輝明醫師進一步說明，「抗氧化物存在蔬果中，可以讓身體有良好的循環外，站在佛教立場，不殺生，才能得到健康長壽的果報。」

王輝明醫師特別強調，吃素要吃全素，連蛋奶都要盡量避免。「因為在製造過程違反自然法則，加了不該加的東西。例如在動物飼料中添加抗生素、成長激素等，這些再被我們吃進肚子裡，對我們的身體自然也會有影響，」王醫師並說，在看過及蒐集相關研究資料後，發現酪農業飼養乳牛過程極為不人道，參養在狹小的空間，無法充分活動外，我們以為乳牛是吃青草等素食，實則不然，王輝明醫師指出飼料亦會摻入葷食，一旦母牛無法泌乳即被宰殺，並將殘餘肢體混入飼料餵養牛隻，這樣的



循環，王醫師認為既不人道也有因果影響。

一般人總怕吃的不夠營養，若連蛋奶也不吃，該如何補充？王醫師說：「吃各種堅果，植物種子以攝取蛋白質。素食的蛋白質比動物性蛋白質還要優質，廣泛地攝取植物性蛋白質絕對足夠，但還要視人體消化吸收分解的能力，這就要靠有益菌，如比菲德氏菌等，會分泌酵素，幫助分解植物裡的蛋白質轉為胺基酸。」

體內養好菌，疾病不擾人

人體腸道裡有100兆細菌，有好與壞之分，其中20兆是有益菌，在小孩體內約可保有95-100%的有益菌，而成年人則下降為15%，隨著年紀而逐漸減少。即使如此，若生活作息規律，飲食習慣良好，亦有助有益菌的生存。肚子養好菌，透過菌菇裡的醣質營養素、黑五類



等，就能讓腸道更健康。

王輝明醫師表示，透過觀察糞便的形狀、味道及顏色，以了解我們腸道是否健康，並隨時注意補充有益菌。健康的糞便是條狀、無臭（酸味）、黃色。糞便成色為黃色是因為有益菌會製造維他命B群，而維他命B群是黃色的。王輝明醫師表示，不用特意補充維他命，從蔬果中就可以獲得。

正確的蔬食習慣，才能吃出好健康

王輝明醫師提倡吃素有益身心健康，在各地巡迴衛教演說，引用圖片數據，以加強吃素的好處。但為何出家師父長年茹素，罹患腸癌的比例卻沒有比一般人低呢？

王輝明醫師這裡所謂的「素食」，指的是正確的蔬食習慣。

1. 不吃加工素料

市面上有許多素食加工品，為了增加風味及延長保存期限，會使用大量調味料及油炸方式製成，並在裡面添加品質



改良劑、防腐劑等。這些食品添加物都經過衛生福利部許可，但長時間食用，仍會影響身體健康。

2. 少油、少鹽

常見以油炸方式料理素菜，料理雖方便，卻讓食物在150度高溫油炸下，釋放致癌物質。鹽的攝取量往往也過高，應嚴守少油少鹽的料理方式。

3. 生食

王輝明醫師說，攝取蔬菜的養分，最好就是生食。

4. 水煮

不用油大火翻炒，可以用水煮方式，煮熟後再加少許油拌勻。至於油品也不應局限同一種，應多種油品互換食用。

5. 清蒸

食物在150度高溫，持續兩分鐘即會釋放致癌物，王醫師說：「清蒸的溫度不超過100度，以此方式料理較為理想。」

6. 不食隔夜菜

隔夜菜有兩大安全問題，一是微生物繁殖，導致食物變質。二是亞硝酸鹽

增多，可能引起食物中毒，並有致癌風險。出家師父或家庭主婦往往怕浪費食物而將菜一再加熱後吃，王醫師建議，一餐的菜量不要多，最好現煮現吃，若真吃不完，最多隔一餐，不要再反覆吃。

選好蔬果：透過PLU編碼、產銷履歷選購蔬果

市面上林林種種的農產品，消費者該如何選購呢？王輝明醫師說：「我們可以透過編碼來得知產品的相關訊息，消費者在購買上也有所依循。」

來自美國、紐西蘭、智利等國家的進口水果，大多會有PLU編碼(Price Look-UP Code)，由美國生鮮產品運銷協會開創的編碼辨識，產地、大小都可從這組數字中得知。但對消費者而言最重要的是開頭的數字。採用傳統種植的水果，栽種過程中有使用農藥與化肥，編碼為四位數，開頭為「3」或

「4」；若使用五碼者，數字「9」開頭，表示是有機種植，「8」開頭，則是基因改造的食物。

「編碼『8』開頭的產品為基因改造的食物，要避免選購，因基改食物對人體有很大的壞處，誘發疾病，」王醫師提醒。

PLU編碼使用範圍不限於水果，亦運用在蔬菜、堅果、藥草、乾果類等。

國內生產的農產品沒有「PLU碼」，但有「產銷履歷」，將生產、加工、流通、銷售各階段詳細記錄，供消費者查詢。

正確清洗蔬果，營養不流失

王醫師說，食物最好生吃、水煮與清蒸，但生吃就要考慮農藥殘留的問題，講究蔬果的來源外，正確的清洗，也能有效清除農藥。

1. 浸泡：先將蔬果浸泡5分鐘
2. 流動：以流動的水沖洗15分鐘





3. 刷洗：以軟毛刷輕刷表皮堅硬的蔬果
4. 切除：去除蔬果蒂頭與根部
5. 汆燙：以中小火加熱數分鐘，不用水滾，即可瀝乾備用。

成立台灣腸癌病友協會 共創腸久人生

《黃帝內經》：「上醫醫未病，中醫醫欲病，下醫醫已病。」行醫35年的王輝明醫師，治療癌症超過一萬例，開刀逾六千例。王醫師說，為病患治療即是「下醫醫已病」，但很多時候因人們缺乏腸癌疾病相關概念，忽略疾病的警訊，當感到身體不適就醫時，往往已錯

失治療的最佳時機。於是王輝明醫師投入心力著重於「上醫醫未病」，因而成立「台灣腸癌病友協會」，結合許多醫護人員，推廣衛教，提倡健康蔬食，以降低腸癌發生率，而早期篩檢，早期治療更能有效提升治癒率，以這樣的方式讓國人更重視自身健康，遠離腸癌的威脅。

此外，也透過「台灣腸癌病友協會」給與腸癌病友及家屬們支持，提供醫療諮詢與交流的平台，讓腸癌病友們不再孤立無助。

漸進式蔬食 讓病患學習改善飲食習慣

透過健康正確的飲食方式，達到「上醫醫未病，中醫醫欲病」，但很多患者多年來葷食，該如何改變飲食習慣，進而吃素呢？王醫師以自身茹素經驗與患者分享，破除患者對素食營養不夠的迷思，採取漸進式的方式，減少肉類的攝取。

1. 早餐：不食肉，蛋奶可。

王輝明醫師自創【黑五類】

小檔案

王輝明醫師

- 曾任台中榮民總醫院大腸直腸外科主任
- 現任中國醫藥大學附設醫院大腸直腸外科醫師
- 台灣腸癌病友協會理事長

材料：黑芝麻（1匙）、黑糖（適量）、黑豆（1/4碗）、黑糯米（1/2碗）、黑木耳（適量）

作法：

- 黑豆、黑糯米、黑木耳蒸熟
- 加入黑芝麻、黑糖，開水打成汁即可

2. 中餐：正常吃。王醫師提出飲食比例可參照牙齒。人的牙齒有32顆，上下左右各八顆，後三顆是大臼齒，接著前面是兩顆小臼齒，這五顆是磨食物，吃五穀雜糧，接著一顆犬齒，是吃肉的，兩顆門牙，切蔬菜水果。以這八顆牙而言，只有一顆犬齒是吃肉，也就是說肉食為1/8。而肉類以無腳為佳，即魚類。

3. 晚餐：以五穀雜糧粥，清淡為主。

4. 補充有益菌：可以自製水果醋及優格，但王醫師建議製作優格以豆漿為基底較佳。



腸道要健康，不碰壞食物

經過研究證實，有許多不良食物，多食有害，為了保有好腸人生，王醫師提出幾項食物少碰為妙。

1. 臭豆腐、豆腐乳。臭豆腐在發酵過程中，極易被微生物汙染，同時會揮發大量鹽基氮，以及硫化氫等；這些都是蛋白質分解的腐敗物質，對人體有害。豆腐乳製作中添加防腐劑，鈉含量過高，恐傷害肝腎。

2. 很臭的起士。

3. 蔭豆豉。

4. 加工肉品。如火腿、香腸，為抑制肉毒桿菌而添加硝酸鹽（保色劑），一旦碰上腸道菌或優酪乳裡的細菌，將硝酸鹽與蛋白質的胺結合形成亞硝胺，即為最強的致癌物。

5. 紅肉。肉類經過150度高溫油炸燒烤超過2分鐘，就會產生多環芳香氫化物，釋放出致癌物質苯基嘌呤，多吃易罹癌。

6. 油炸燒烤。肉類經過煎炸燒烤烹調，易產生異環胺等可能致癌物質。異環胺容易導致大腸癌、乳癌等癌症的發生。

黑五類

黑芝麻、黑糖、黑豆
黑糯米、黑木耳

