

主題：何謂“藥”，誰才能給您？

從臨床角度談起……

醫學浩瀚

無 法 盡 知

1. 目前普遍接受的觀念
2. 我臨床實際經驗

<< 至於研究報告..... >>

中、西醫雙修，從事臨床工作34年

(我沒有顯赫的學經歷，只是一位平凡的小醫生)

為什麼要從臨床角度談起？

臨床就是要講患者聽得懂的，實際能用的方法與比喻。(一般是比較簡單而且可以讓他快一點改變)

(八萬四千法門)

因為太學術性或太深入的東西往往患者不容易聽懂(雖然聽了許多名詞)，所以他無法好好配合，自然療效就打折了。

台灣普遍存有一種現象：看病就是要來“**拿藥**” (尤其是一些長輩)，完全將身體交給醫生處理

麻煩您幫我**開藥**調理身體，我說“**不是**”，您是來讓我**調理身體**，我若能治好您，絕對不是只開藥給您而已，您一定要配合其他(……)

何謂“藥”？

狹義的藥：醫生的處方

廣義的藥：除了醫生的處方外，
還要包括：生活、飲食

..... 的配合

治已病：治療醫學

防未病：預防醫學

但不論是何種階段的處理，都必須是患者要配合自己**做很多修正**（**生活，飲食...**）

醫生的角色應該是

兼顧

師傅 與 老師(教練)

患者(不是動物，不是別人)其實就是臨床醫師最好的學習對象，他是一個真實的呈現，而且，每一位患者都是獨立的個體，表現上有其**獨特性**，統計數據只是一個參考，應該要**量身訂做**的。

不過，患者也經常會出現一些
共通特點

所以，我們以臨床普遍的共通性
來談“何謂藥？”

根據WHO的**健康**定義：

身體(身)、精神(心)、社會生活
(社會適應力)中的完美狀態。

失去健康就會病苦

疾病的分類

(1) 先天性，後天性

(2) 遺傳性，非遺傳性

(3) 感染性，非感染性

(4) 器質性、機能性

(5) 依組織、器官、系統區分

.....

中醫學：導致身體出現疾病的原因

(1) 內因：七情：怒、喜、憂、思、悲、恐、驚所傷

(2) 外因：「六淫(風、暑、濕、燥、寒、火)」和「邪氣」所感

(3) 不內外因：飲食、勞倦、房室、跌仆、金刃以及蟲獸所傷

離 苦

(心的苦，身的苦)

如何幫他離苦？

*** 先同理他的病痛 ***

看診開始時，我都會在有限時間內盡量聽聽患者的陳述，先了解並同理他的病痛

(所以我看一位患者都需要較久的時間)

..... 是我醫生，還是你醫生？(台語)

診斷：各種檢查、四診合參

治療：根據病因、証型論治

西醫：辨病論治

中醫：辨證論治

加上“醫囑”

醫囑 ... 這是重點

就是患者自己要配合做很多的修正
(生活，飲食...)，這是成敗的關鍵

(為何您今天會出現這個毛病？因為您身體變質了嘛，例如：癌症，自體免疫性疾病.....)(就像地球的溫室效應)

廣義的“藥”

除了醫生的處方外，還要做三件事：

(1) 轉念 (心要先轉)

(2) 修正過往，積極未來

(3) 放下

身苦

心也都很苦

(1) **我執很重**(一直堅持自己的想法)

(2) **煩惱一堆**(慾求不得，過度期待，擔心未來)

多半患者會表現出：埋怨，疑神疑鬼，沒有耐心，容易生氣、焦慮，恐慌，負面想法(悲觀、消極，憂鬱)

當處在不同的情緒和心態時，大腦細胞會分泌不同的神經傳導物質，將訊息傳送到大腦中和身體的各個相對應的部位而產生心理與生理反應。

神經傳導物質的種類

1. **胺基酸類**：麩胺酸鹽 (glutamates)、天冬胺酸 (Aspartate)、絲胺酸 (Serine)、迦瑪-胺基丁酸 (Gamma-aminobutyric acid, **GABA**)、甘胺酸 Glycine。
2. **一元胺 (Monoamine)**：**多巴胺** (Dopamine, DA)、**正腎上腺素** (Noradrenaline, NE)、腎上腺素 (Epinephrine)、**血清素** (serotonin)、褪黑激素 (Melatonin)。
3. **其他**：**乙醯膽鹼**、腺核酸 (Adenosine)、組織胺 (Histamine)、一氧化氮 (Nitric oxide) 等。

腦神經會透過神經傳導物質(三種和**情緒**密切相關)包括：**多巴胺** (dopamine)、**血清素** (serotonin)、**正腎上腺素** (norepinephrine) 來執行生理
調控

(1) **血清素**：愉悅和幸福感受，它調節多種神經傳導物質及荷爾蒙的分泌，調節生理時鐘、體溫、食慾或飢餓感、學習記憶、認知功能、睡眠品質(褪黑激素的主要成份之一)，防止腦部損害，抑制疼痛、幫助血液凝固和止血，協助細胞修復。

血清素的功能失常或是分泌量不足時，會出現不同程度的身心症狀，比如說：憂鬱症、抑鬱、沮喪、失落、退縮、恐懼、悲觀、疲勞、心悸、噁心感、無力感，甚至慢性疼痛、記憶衰退、易怒、焦慮、成癮症、衝動、酗酒、自殺、攻擊及暴力行為等。

(2) **正腎上腺素**：警覺性，讓人振奮精神並增進情緒。人在憤怒或感受強大壓力時，腦內亦會產生大量的正腎上腺素，經常生氣或處於高壓緊張狀態下致使它長期持續分泌，就容易造成生病、老化。

(3) **多巴胺**：渴望和幻想。它分泌異常時也可能引發思覺失調、妥瑞症、癲癇、帕金森、癡呆。

現代人普遍處在一種高壓力
(stress)的狀態下，**長期的壓力**對
身體組織，器官會造成傷害，產
生疾病。(..... **猝死**機率增高)

另外，會**加重**我們對人事物**負面**
的作用(**解讀**、**想法**、**做法**)

壓力荷爾蒙(stress hormone)

皮質醇（Cortisol）：腎上腺分泌的腎上腺皮質激素之中的糖皮質激素(Glucocorticoid)，在應付壓力中扮演重要角色（美國仙丹）

壓力賀爾蒙對身體的作用：應付緊急狀況

- 分解庫存的養分（肝醣、脂肪、蛋白質、so 變瘦）
- 血糖上升（讓身體有足夠能量，不會低血糖昏迷）
- 胰島素上升（把血糖送進肌肉細胞裡面使用）
- 血壓上升（加壓血液，以確保送到末梢血管）
- 提升肝臟解毒功能（幫忙代謝體內荷爾蒙與廢物）
- 刺激胃酸分泌（胃口變好，但也好發胃潰瘍）
- 壓抑免疫系統（所以連續幾天下來容易感冒）
- 抑制骨質形成（長久會造成骨質疏鬆）
- 生殖功能下降（性慾 & 晨勃減少、不孕、流產）
- 抑制血清素的分泌

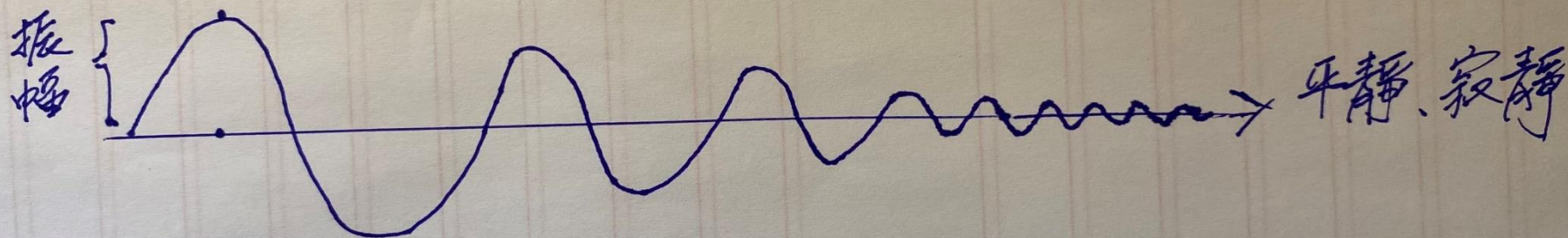
長期大量分泌壓力賀爾蒙的傷害

- 腦部萎縮（各種腦部功能退化，平衡與協調變差、情緒改變、記憶力減退、反應力變差）
- 皮膚變薄（膠原蛋白被分解）
- 血壓上升（末梢血管收縮）
- 血管脆弱（加上維生素C缺乏，引起結締組織脆弱）
- 其他器官萎縮（供血不足）
- 傷害免疫系統（易感冒或導致癌症，誘導過敏）
- 肌肉減少（蛋白質被分解）
- 骨質疏鬆（抑制骨質形成）
- 消化道潰瘍（胃黏膜變薄、胃酸增加）
- 糖尿病（血糖上升與胰島素抗性）
- 代謝症候群（高血壓、高血脂、高血糖、腰腹肥胖）
- 脂肪囤積（胰島素分泌）
- 不舉或月經稀少（生殖系統停擺）
- 加速老化

發表在《糖尿病學
(Diabetologia)》雜誌的一項研究，來自英國倫敦國王學院的研究人員發現，感到**孤獨**的人更容易罹患**第二型糖尿病** < 這亦與**壓力荷爾蒙**有關 >

(2021-11-

長期外在的壓力再加上內心的執
著與煩惱就會影響生理與心理
的健康。



貪、嗔、癡、慢、疑 → 煩惱，煩惱越多 & 執著越強，振幅越大 → 增加身體自我調節系統的負擔(內分泌，自律神經，免疫)，久而久之就影響身體健康。

中醫學謂：失去陰陽平衡

中醫學：陰陽平衡，百病不生

平

《素問·陰陽應象大論》中所說，
「怒傷肝」、「喜傷心」、「思傷脾」、
「憂傷肺」、「恐傷腎」。

《黃帝內經》所說的「怒傷肝，悲勝怒」、
「喜傷心，恐勝喜」、
「思傷脾，怒勝思」、
「憂傷肺，喜勝憂」、
「恐傷腎，思勝恐」。



廣義的“藥”

除了醫生的處方外，還要做三件事：

(1) 轉念 (心要先轉)

(2) 修正過往，積極未來

(3) 放下

(1) 轉念 (心要先轉)

隨 順 因 緣

無 常

(無時無刻在變化)

空

(沒有永恆不變的)

認清、接受 (例如：老化)

獨腳爸抱起沒有四肢的兒子

SIENA
INTERNATIONAL
PHOTO AWARDS
2021

PHOTO OF THE YEAR



老化的特徵

不耐久、多：少而多次(食、睡、動)

慢：心不要急，做事慢一點

隨緣放下

(隨緣 ≠ 隨便)

積極改變去順應新的狀況，然後努力去做該做的事

對結果不要有所預期 (放下)

老年人一上車就想尿尿，問下一站多久才到，往往一到就衝去尿，結果：常常只尿一點點...

但是當穿上成人紙尿褲之後，反而就不會想尿了

40-50歲後的女性清掃家裡

起心動念

訊息傳遞 分子共振 能量場

變化 機體結構或功能的改變

人體身心健康的影響

訊息的傳遞與量子糾纏 (超光速)

$$UV = C^2$$

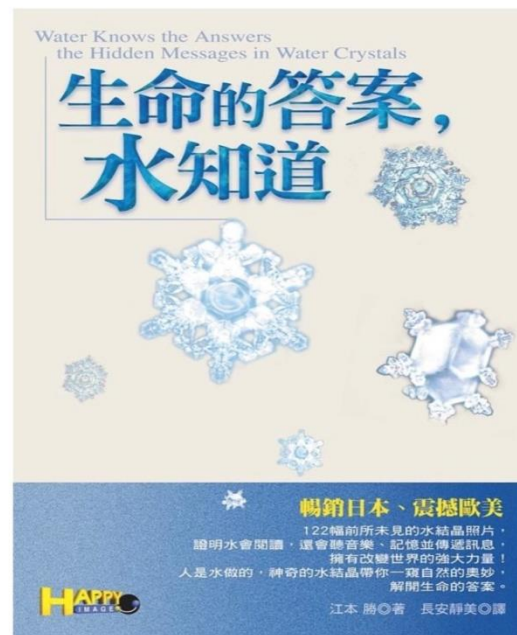
(虛數時空中物質波的波速 U 與實數時空中物體的速度 V ， $UV = C^2$)

$$E = mc^2$$

越靜訊息傳遞越快，能量越大

生命的答案水知道一書

江本勝博士做的關於水的實驗描述
人的意念可以改變水的結晶



(1) 割手腕血管的實驗

(2) 燃起一線生機對身體的影響

不要一直把焦點放在您自己身上(病痛上)

包藥機的提示

不要一直停留在過去的傷痛

也不要執著在目前僵固的想法

更不要煩惱未來(因為那還沒有發生)

..... 因為那對病情完全沒有幫助，只會更壞，不會更好

轉不好的念頭到好的念頭

Key point:您要自己願意轉
(其實只要一轉瞬時間而已啦)

正念，善念

善念正念面對未知

今日的科學研究告知我們所處的宇宙中，有諸多無法弄清楚的物質，其中百分之二十為「暗物質」，約有百分之七十五（以上）為「暗能量」，現今物理科學所能解釋的僅是整個宇宙物質存在的百分之五，而且有諸多不確定性，並非全然可靠可信。

可知，現今科學研究對這世界之解釋，仍是相當有限的，相對於此有太多未知，所謂的「不可思議」、「不可說」佔了絕大多數。

這「暗物質」及「暗能量」，可否歸為「非物質」等，或者不只是物質，我自己並不知道，但我相信「心」的力量、作用在整個宇宙中扮演重要角色。

一如佛法強調「一切唯心造」，認定心念對整個環境的影響；時下流行的「吸引力」法則（如「秘密」(secret)影片所述），實也可說是「念力」法則，我們心念所思所想，在看不見、想不到的時空中將有所感、有所應，如此時時心存善念、正念是必要的。就像「蝴蝶效應」，看似簡單的翅膀揮動，卻可造成難以想像的後果，心念效應亦復如是。

人要心存敬畏、常保謙卑，「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」；只要正直正派，堅定走在正道上，縱然面對許多未知，我們一樣能抬頭挺胸問心無愧。

(網路文章)

廣義的“藥”

除了醫生的處方外，還要做三件事：

(1) 轉念 (心要先轉)

(2) 修正過往，積極未來

(3) 放下

(2) 修正過往

積極未來

今天的重點在飲食的修正

生活習性

飲食模式

不是單純醫療行為就可以得到健康

生活習性的調整

1. **定時**的睡眠 (大腦排毒:膠狀淋巴系統：glymphatic system)
2. 做事的速度**不要急**，**一次一件**
3. **規律**、**適度**的運動

(人在江湖.....有時很無奈!)

什麼是錯誤的飲食？

世界分為：

落後貧窮國家與文明富裕國家

其疾病是不一樣的

台灣屬於文明富裕國家

所以很多病是吃出來的

質不對

含有不利於健康的成份或代謝後的產物

量過多

讓您的身體不斷地過量工作，消耗過多的能量，而且，會伴隨更多代謝產物(廢物)的產生< 想成廚餘 > 而影響身體健康。

(1) 動物性飲食(奶、蛋、魚、肉)

(2) 過甜(糖)

(3) 過鹹

(4) 過油(尤其是飽和脂肪)

(5) 燒烤、油炸

一般人都認為營養 = 健康

有沒有營養？

意思是說：吃了對健康有沒有幫助！

大多數人(雜食性的)認為應該

從奶、蛋、魚、肉、蔬菜、水

果、五穀雜糧均衡的攝取

甚至有不少人更加認為吃奶、蛋、魚、肉要比吃蔬菜、水果、五穀雜糧要來得營養，而且會更健康

(吃葷的比吃素的還有營養)

..... 與以前農業化社會有關

..... 高大外形

尤其是以下五種情況，幾乎絕大多數人均會認為吃葷食才夠營養：

- (1) 孕婦(不論是對母體或是胎兒)
- (2) 嬰幼兒
- (3) 發育期的兒童、青少年
- (4) 生病的成人(尤其是重病，如:癌.....)
- (5) 老年人

其實有許多的素食者，其內心都是怕
怕的，都不夠堅定

..... 對號入座，秦始皇效應

..... 向佛菩薩請假

但是真的是這樣嗎？

不 事實上不是這樣子的

葷食(奶、蛋、魚、肉) 雖然可以給
您必須要的營養素，但，**長期下來**
它卻會損害您的健康！

營養素 ≠ 健康

喝牛奶會長的像大樹一樣哦

喝牛奶可以補充鈣質、防止骨質疏鬆症哦

牛奶的迷思

(本世紀飲食營養概念中錯誤最嚴重的)

·喝牛奶不但無法補充鈣質、反而更易導致骨質流失，加重骨質疏鬆症。

- 1.牛奶含鈣也含多量磷，因此牛奶鈣並不易釋放出來
- 2.牛奶的豐富蛋白質易阻礙Vit D的活化，而影響鈣質吸收
- 3.牛奶蛋白使身體酸化，如此加重骨頭游離出鈣離子

- 喝牛奶體格可能長的像大樹一樣
..... 不過是**不健康**的大樹
- 喝牛奶易導致**腎結石**(不是毒牛奶:含三聚氰胺
才會，即使新鮮牛奶也是一樣)
- 喝牛奶會使**體質酸化**，導致許多生理機能
紊亂
- 喝牛奶可能與**癌症形成**有關(如：IGF-1，酪
蛋白)
- 喝牛奶與**幼年型糖尿病**有關

美國研究：牛奶恐增加停經婦女的 乳癌風險 - 康健雜誌 -

https://m.commonhealth.com.tw/blog/3532?utm_source=line_ch&utm_medium=social&utm_campaign=dailypush-10-27-content-dgt&openExternalBrowser=1&utm_content=%E7%89%9B%E5%A5%B6%E6%81%90%E5%A2%9E%E5%81%9C%E7%B6%93%E5%A9%A6%E5%A5%B3%E7%BD%B9%E4%B9%B3%E7%99%8C%E9%A2%A8%E9%9A%AA&utm_term=lm%3A38634412&from=lineshare

羊奶的迷思

台灣民間的特殊現象：喝羊奶顧氣管

(羊奶性溫熱，入心、肺、腎，補虛勞)

但是，羊奶含較多的亞麻油酸，屬於 ω -6的不飽和脂肪酸，反而容易促進發炎反應(增加前列腺素，白三烯素)，特別是過敏。

優酪乳的迷思

民間重視優酪乳(或優格)是因為其內含益生菌

but

動物性奶是不利人體健康的

so

應多補充**益生菌**

蛋的迷思

素食者最常犯的飲食錯誤觀念

一般的觀念：

素食者要吃蛋才能攝取足夠的蛋白質！

但，它也是動物性蛋白質之一，亦會酸化體質。

蛋黃、蛋白營養知多少~認識雞蛋的營養

蛋黃約佔雞蛋重量的1/3，主要的目的是提供營養；除蛋白質外，還有包括脂肪、醣類、維生素、礦物質、葉黃素等豐富營養素，簡單地說，蛋的大部分營養都來自蛋黃。

蛋白約佔雞蛋重量的2/3，主要目的是提供蛋白質；近九成都是水分，脂肪和醣類為0，主要營養是蛋白質，大部分的維生素和礦物質含量都極微，僅維生素B2和硒含量較高。



名稱	熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)	膽固醇 (mg)	飽和脂肪 (g)
雞蛋	137	76	13	9	1.6	133	396	3.1
雞蛋白	48	89	11	0	0	154	0	0.1
雞蛋黃	330	52	16	29	1.6	52	1140	9.9
名稱	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鎂 (mg)	鋅 (mg)	磷 (mg)	銅 (ug)	硒 (ug)*
雞蛋	132	48	11	2.1	1.5	181	78	31.7
雞蛋白	128	5	10	0.3	0.2	10	152	20
雞蛋黃	114	128	11	5.7	4.2	511	134	56
名稱	維生素A (IU)	維生素E (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	菸鹼素 (mg)	維生素B6 (mg)	維生素B12 (ug)	葉酸 (ug)
雞蛋	541	2.1	0.08	0.54	0.1	0.12	0.8	67
雞蛋白	0.8	0	0.01	0.46	0.3	0	0.2	2
雞蛋黃	1862	6.1	0.22	0.58	0.2	0.36	3.8	160

(註)上述資料來自台灣食品成分資料庫2016N5蛋白殼雞蛋資料，單位為100公克；*硒資料來自nutritiondata.self.com網站

吃紅肉才夠營養 ？

.... 尤其是當您生了重病，如：
癌症

.... 或是當您很虛的時候，營養不良的時候，檢驗有貧血的時候

前大腸直腸醫學會理事長王輝明醫師表示：

吃太多**紅肉**及**高油脂食物**最容易增加罹患**大腸直腸癌**風險

我國罹患結腸直腸癌人數的增加幅度
已連續12年居十大癌症首位，而且，
有年輕化的趨勢，國健局表示這與國
人攝食過多紅肉與缺乏運動有關，應
該多蔬果、運動。



美最新研究

紅肉吃太多 死亡率增了成

↑ 美國國家癌症研究所 (資料社)

編譯管淑平 / 綜合外電報導
美國國家癌症研究所23日發表的最新研究指出，常吃紅肉或加工肉會導致一個人死亡率提高30%；常吃白肉的話，則會小幅降低死亡率。

美國家級大型研究

以往的研究已發現，吃紅肉與心臟病、癌症，特別是腸癌發生率較高有關，美國國家癌症研究所這份以逾50萬人為樣本、時間長達10年的大型研究，則首次檢視吃紅肉的整體死亡風險。

研究負責人辛哈從1995年起，針對54萬5653名年齡介於50到71歲的美國中高齡者，調查其飲食習慣，並根據吃紅肉、白肉多寡分成5組。

結果發現，即便將是否吃蔬菜水果

、抽菸、運動和肥胖等其他風險因子納入考量，吃最多紅肉的五分之一人，在到2005年為止的10年期間，死亡率要比吃最少紅肉的五分之一受測者高出30%，大多數是死於心臟病和癌症。吃香腸、醃肉、熱狗等加工肉品者對死亡率也有類似影響。

常吃白肉 死亡率較低

吃最多肉那組一天吃大約4盎司(約113公克)、或每日飲食的每千卡路里中吃下62.5公克紅肉，最少的則是每日每千卡路里吃下9.8公克紅肉。研究對象以白人居多數，男女都有；紅肉包括牛肉、豬肉，白肉包括魚肉、雞肉等。

辛哈在這篇23日於「內科醫學檔案」期刊發表的報告中說，其實只要少

吃紅肉就可以降低死亡率，以降低到研究中最少的數量來說，「男性、女性整體死亡率可各降低11%、16%。」而且，研究顯示，白肉攝入的人，這10年間整體死亡率比白肉那組低約8%。



< 98-03-25: 自由時報

肌紅蛋白多寡 左右肉色

紅肉與白肉顧名思義，差別就在於顏色。呈紅色是因為肌紅蛋白，肌紅蛋白愈多，肉色愈深。豬肉、牛肉、羊肉、駝鳥肉等屬於紅肉。

雞肉則屬於白肉，另包括魚及海產的肌肉同樣只含有少量肌紅蛋白，所以也屬於白肉。

一般來說，營養師多認為白肉對身體保健較佳，原因在於白肉的飽和脂肪及膽固醇含量明顯低於紅肉。

(記者楊久)

大多數是死於心臟病和癌症

每天一份紅肉 	死亡率	+13%	+20%	死亡率	每天一份加工紅肉 
	心血管疾病風險	+18%	+21%	心血管疾病風險	
	癌症風險	+10%	+16%	癌症風險	
參考資料：Arch Intern Med. 2012 Apr 9;172(7):555-63. 台灣素食營養學會製作。					

紅肉吃越多，死亡率倍增

表 10.1 不同國家髖部骨折和鈣攝取量之間的關聯

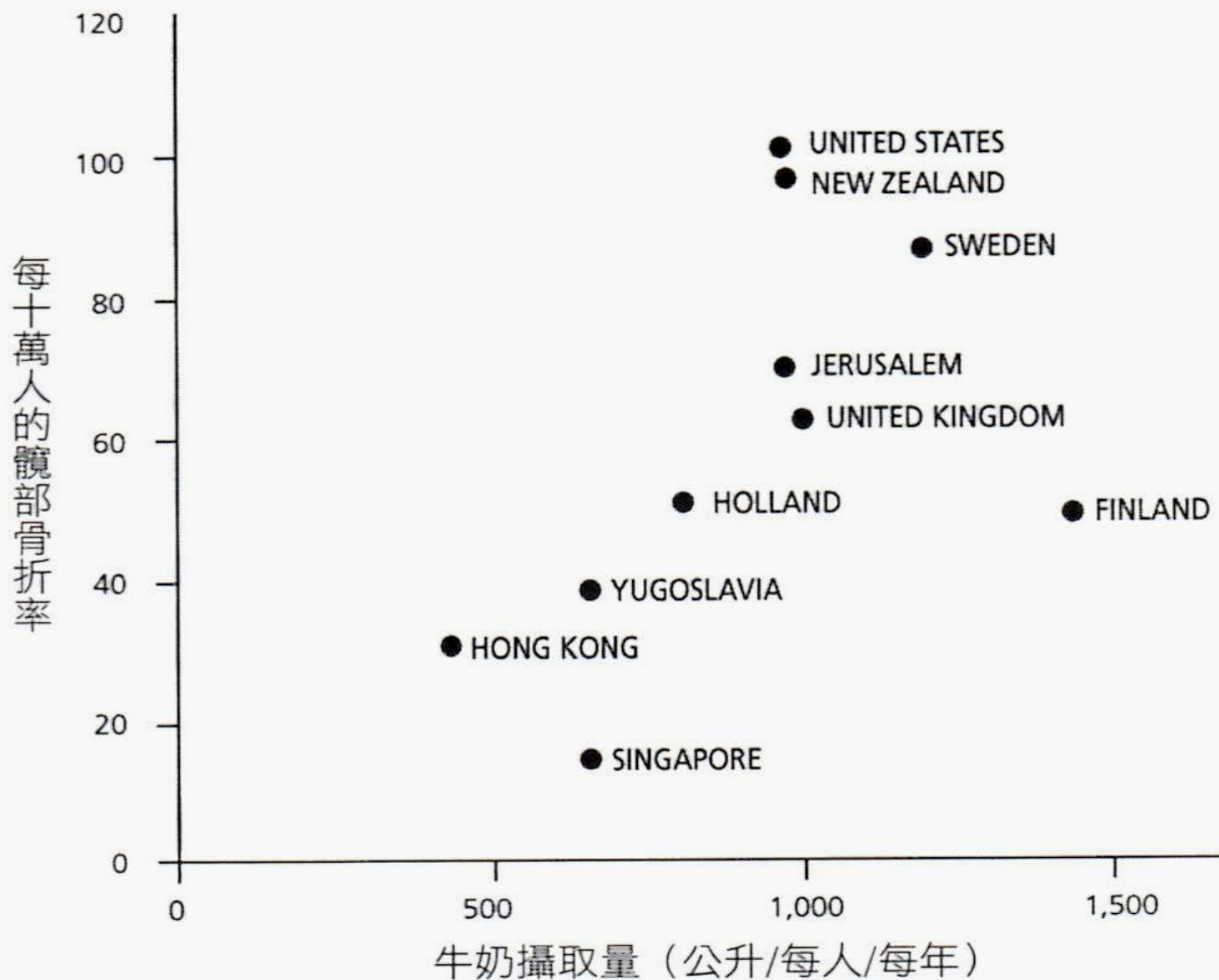


表 10.3 攝取動物蛋白對尿液中鈣質和草酸鹽的影響

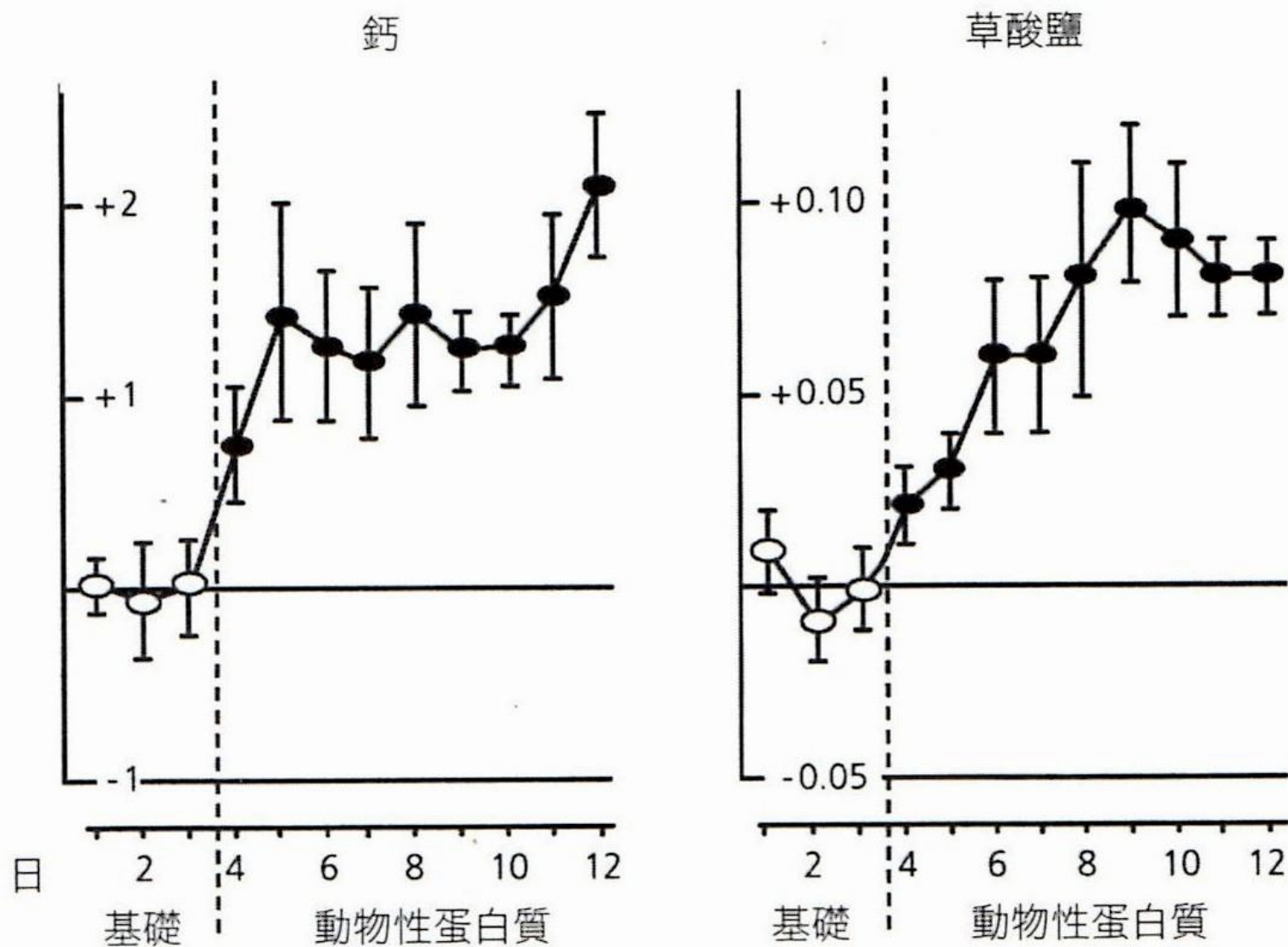


表 10.2 攝取動物蛋白和形成尿道結石間的關聯

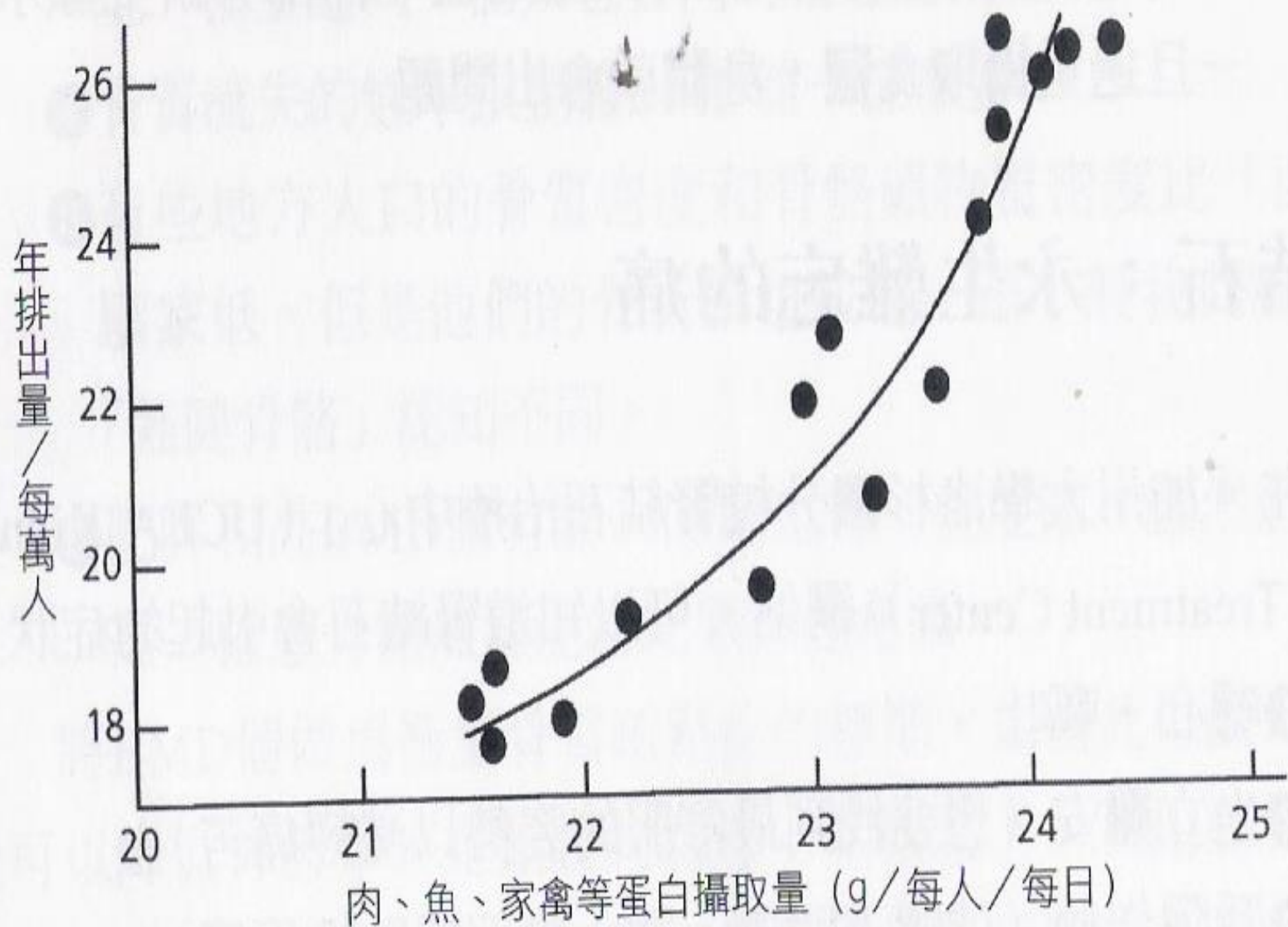


表 9.3 各國牛奶攝取量與第一型糖尿病發生率的關聯

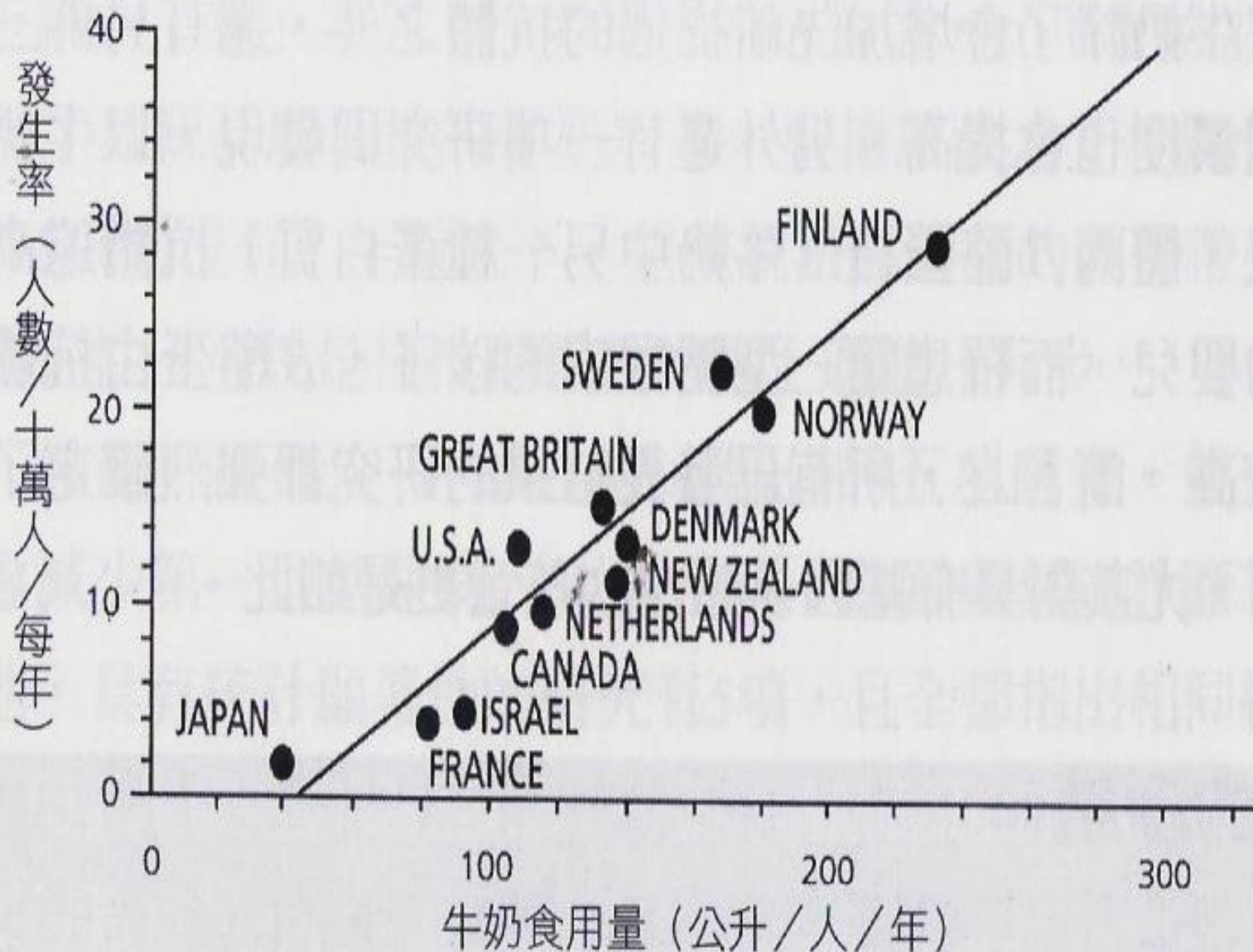


表 8.4 女性結腸癌發生率與每日肉類攝取量

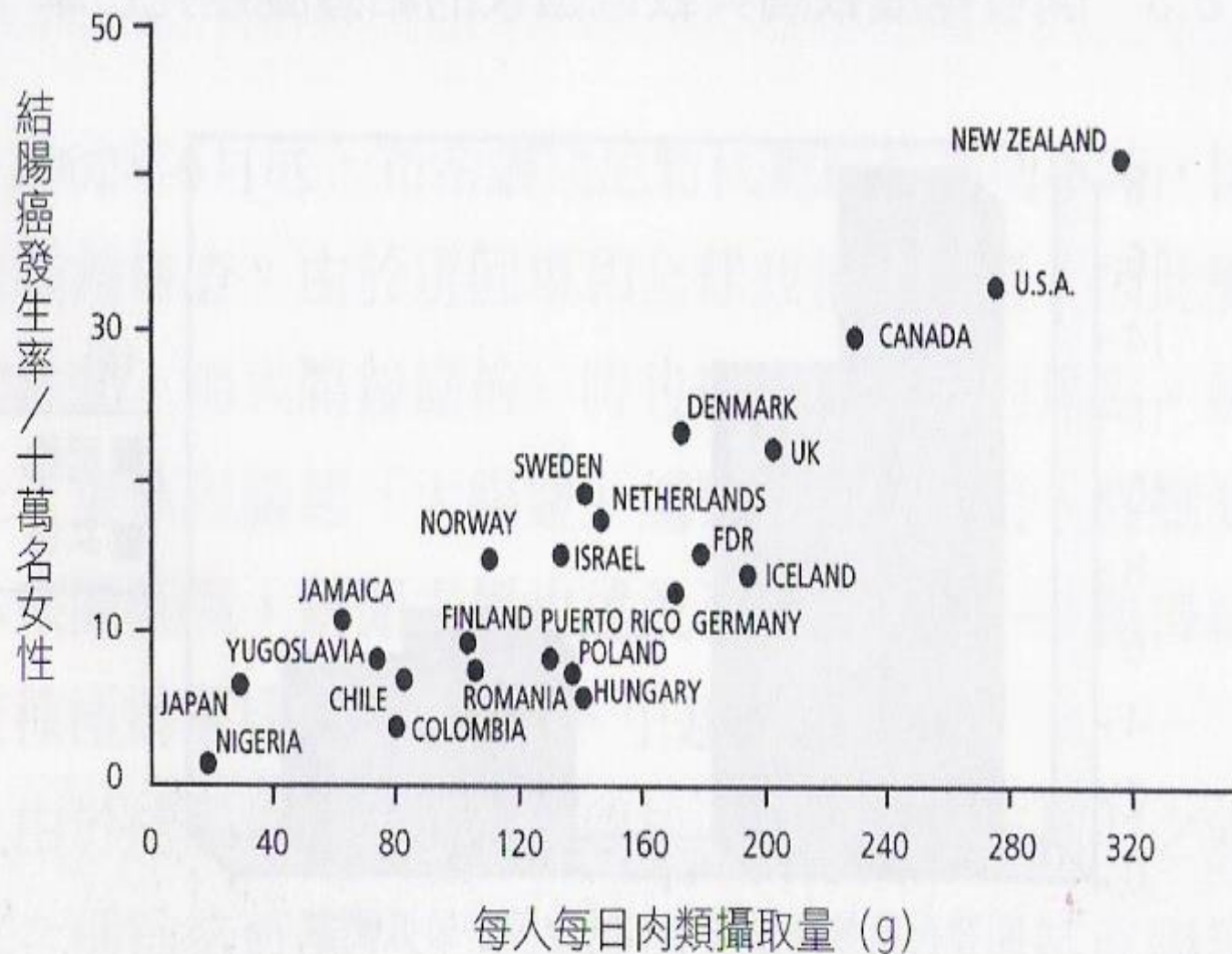
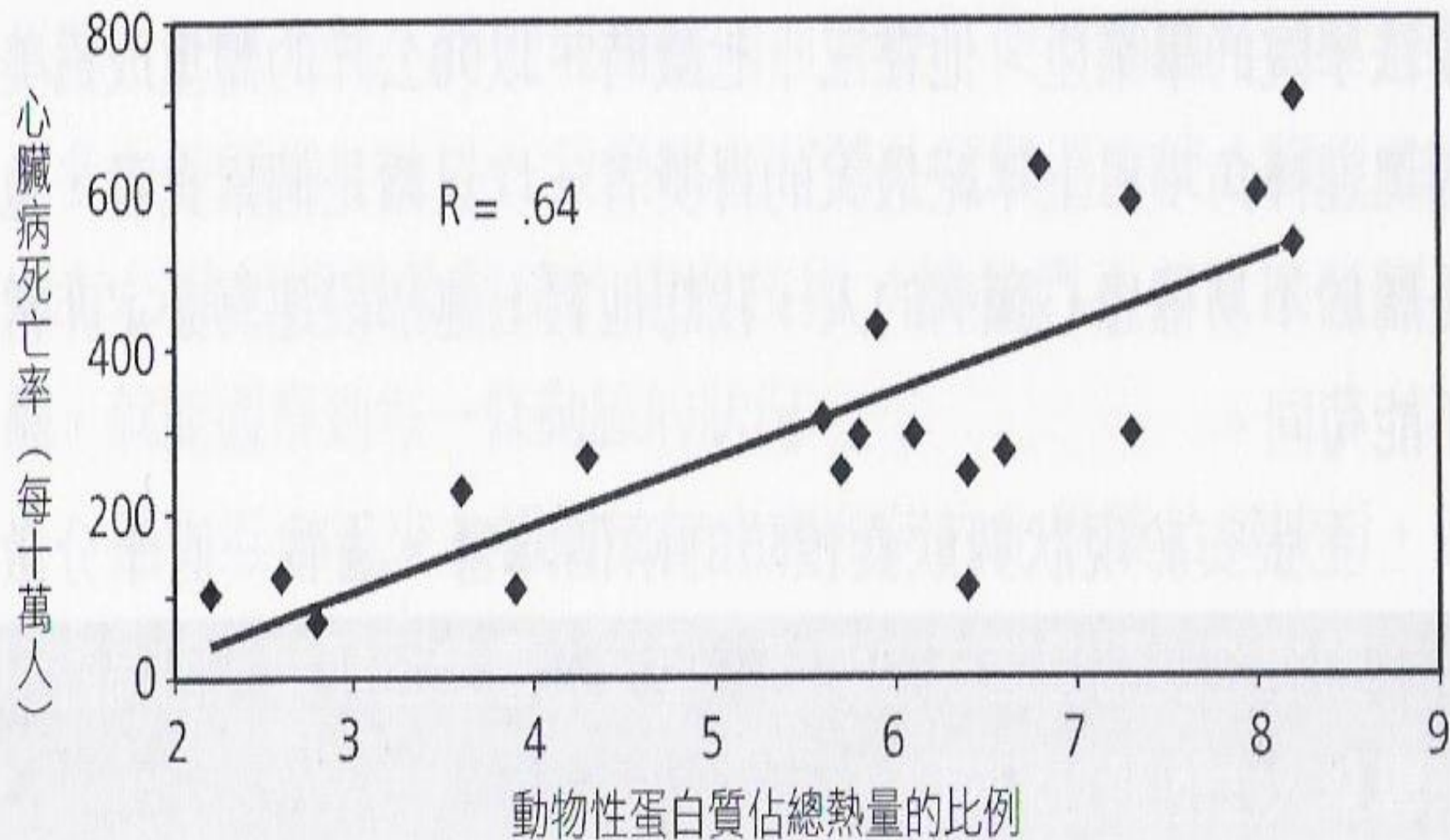
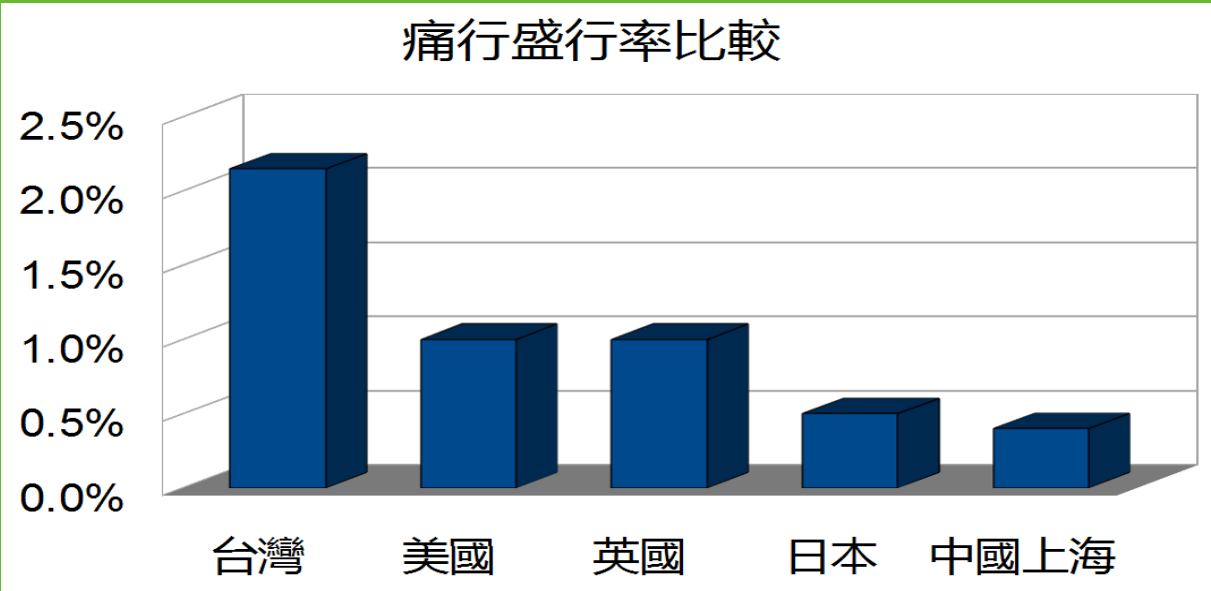


表 5.3 動物性蛋白攝取量與55-59歲男性心臟病死亡率



台灣痛風盛行率世界第一

2016年4月23日



為什麼台灣的痛風盛行率會這麼驚人呢？

1. 先天具有**家族遺傳體質**
2. **後天**因素的影響，也就是**飲食習慣的改變**，以及**肥胖**

雙重因素使得台灣的痛風人數不斷攀升，成為世界痛風盛率最高的地區。

在「關節炎與風濕症期刊」(Seminar in Arthritis and Rheumatism)中曾經發表一篇研究報告：

只有肉類、海鮮及酒類，才會增加痛風的機率，其他沒有顯著意義的高嘌呤蔬菜，如：香菇、蘆筍、菠菜，豆類等植物性蛋白，並不會增加尿酸值或增加痛風的機率。

素食主義者，植物性食物反而有利於尿酸的代謝。

..... 吃素較不會得痛風

國內外的許多研究也顯示，食物嘌呤的攝取量，對發生痛風的影響性小於肥胖。

尿酸高「痛風」的病患是要採行**低熱量飲食**，絕對禁忌的是**動物內臟**，**海鮮**，**肉品**(尤其是**濃肉汁**)，**酒**。

中廣型肥胖對痛風發病的影響會更大。

一些看似互不相干的慢性疾病(文明國家)

癌症(如：肝癌、直腸癌、乳癌、前列腺癌.....)

心血管疾病(狹心症、心肌梗塞、高血壓、中風)

肥胖症

第二型糖尿病(成年型)(NIDDM:非胰島素素依賴型)

代謝症候群

白內障

眼球黃斑部病變

認知系統缺陷

阿茲海默症

腎結石

更年期障礙

骨質疏鬆症

自體免疫性疾病(下一張)

竟然發現它們存在著共同的促成因素 → 動物性
飲食 → 動物性蛋白質 & 動物性脂肪(飽和脂肪酸)

表 9.1 常見自體免疫系統疾病（依常見程度排序）

1. 葛瑞夫氏症（甲狀腺機能亢進）	10. 修格連氏症（乾燥症）
2. 類風濕性關節炎	11. 重症肌無力
3. 甲狀腺炎（甲狀腺官能不足）	12. 多數肌炎／皮膚炎
4. 白斑病	13. 愛迪生氏症（腎上腺功能不足）
5. 惡性貧血	14. 硬皮病
6. 血管球性腎炎	15. 原發性膽汁鬱積肝硬化
7. 多發性硬化症	16. 葡萄膜炎
8. 第一型糖尿病	17. 慢性活動性肝炎
9. 紅斑性狼瘡	

近代已經累積了非常多的研究證實：

凡是動物性食物 (葷食) 都一樣，它

確實含有許多所謂的營養素，但它卻

不能給您真正的健康

嗯 怎麼會這樣？

難道吃葷食 (奶、蛋、魚、肉)
是錯了嗎？

是的、是真的錯了！

營養素 ≠ 健康

正常人的身體是呈現弱鹼性的
(PH:7.4)

酸鹼度	動物性	非動物性 / 植物性
強酸性	蛋黃、乳酪、烏魚子、柴魚	白糖做的西點、柿子、油、鹽、味素
中酸性	火腿、培根、雞肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、奶油、馬肉	土司麵包、小麥
弱酸性	海鮮、文蛤、章魚、泥鰱、魚	麵條、米粉、海苔、啤酒、酒、白米、落花生、油豆腐
弱鹼性		紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐
中鹼性	蛋白	蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、水梨、木瓜、梅乾、檸檬、菠菜
強鹼性		葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶、綠藻、

- * 以往認為動物性蛋白質是優質蛋白，因為它含有所有的必需氨基酸。
- * 現在許多研究證實，動物性蛋白質會讓體質酸化，加重身體組織器官的負擔，導致許多疾病的發生，所以是非優質蛋白。

酸性體質不是指PH值低於7.0以下，而是指偏於7.35，甚或稍低

長期食用動物性食物，會讓身體的
酸鹼平衡機制經常處於過量工作的
狀態(就如同每天超時工作，天天加
班，沒有休息)，日積月累後就影響
身體健康(就如同溫室效應)

酸性體質→新陳代謝能力減弱

- 膽固醇增高→動脈血管硬化→心臟血管病
- 葡萄糖代謝異常→血糖增加→糖尿病
- 乳酸代謝異常→乳酸堆積→容易感覺疲勞
- 尿酸代謝異常→尿酸堆積→痛風
- 熱量營養代謝能力較差→肥胖、屯積贅肉

酸性體質→免疫功能紊亂

- 免疫功能紊亂、免疫力下降→癌症，感染，自體免疫性疾病
- 近年來的研究顯示，動物性蛋白質會酸化體質，加重腎臟負擔。

酸性體質→慢性發炎反應

- 體質酸化會抑制抗氧化酵素的活性，自由基的氧化作用表現過強，身體就容易處在發炎反應中

2018年9月登載在《國際癌症雜誌
(International Journal of Cancer)》

美國國家環境衛生科學研究所進行的研究指出，飲食習慣生酸程度較高的女性，罹患乳癌風險也相對較高。

換句話說，吃肉多可能會提高乳癌風險，吃菜多則可能會減少。

酸性體質是罪魁禍首

ACIDOSIS(酸毒) is the basic foundation of all disease(疾病).

糖

糖與醣是不同的

要引誘人做壞事之前

一般會先給他一些**甜頭**

糖是人類健康一個很難抗拒的對手

手搖杯的糖分真的是「毒藥」！ 研究證實：乳癌風險增1.5倍

<https://today.line.me/tw/v2/article/WpjZLg?fbclid=IwAR1qIk59XIEw1ekGBF4ojQe5G0Vr-eozGMSbF9vCvJa9k6N7AB2x7F1vors>

一部關於"糖"的大電影

<https://youtu.be/PyX0GIHgaAY>

年輕人的含糖飲料：

手搖杯及瓶罐飲料

下雜誌 (cw.com.tw)

美國《醫學會內科醫學期刊》（**JAMA Internal Medicine**）報告揭露，60年代一份極具影響力的科學研究，**接受糖類業者的金錢賄賂**，刻意在研究報告中**淡化糖與心臟疾病的關聯性**。

編譯 張詠晴

天下Web

only

含糖飲料真相 別被「微糖」給騙了 - 康健雜誌 (commonhealth.com.tw)

項刊載於**循環雜誌** (*Circulation*) 的研究指出，汽水和其他含糖飲料一年可能造成全球**18萬4000人**死亡。**(2015.6.30中央社)**

含糖飲料大多使用便宜的人工合成高果糖糖漿，因為會造成**脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、失智、癌症**，以及孩童和青少年的心臟病機率升高，引起全球關注，認為減糖跟減油一樣重要。

攝取**過多糖**的危害？

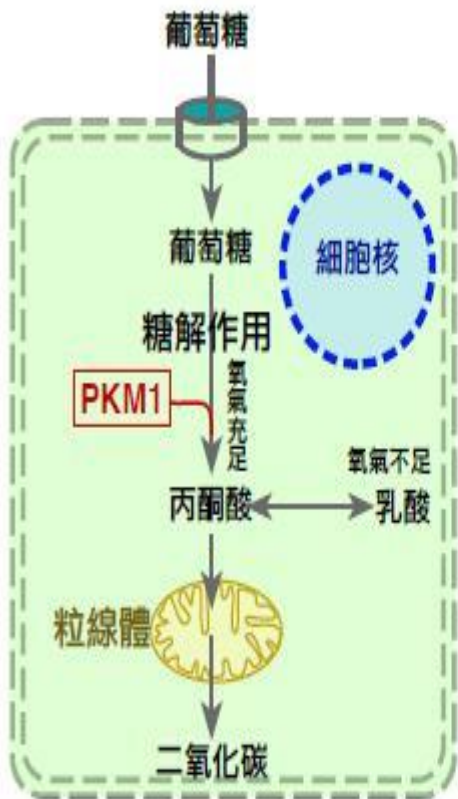
- 容易蛀牙
- 誘發胰島素抗性的產生
- 增加**肥胖**、代謝症候群的機會
- **升高血壓、血糖、血脂肪(三高)**
- 加重**過敏**反應
- 增加心血管疾病
- 增加**癌症**風險(**增生及轉移**)
- 加速身體老化，**損害大腦**，包括：影
響**認知**能力與心理健康

國衛院研究團隊發現癌症，其實就像糖尿病一樣，極可能屬於一種新陳代謝疾病。

簡單來說，一般正常細胞可以透過一種PKM2酵素，分解葡萄糖，轉化為能量及二氧化碳；但是癌細胞當中，卻有致癌因子JMJD5，會跟PKM2酵素結合，讓葡萄糖大多變成了**乳酸**，而促使腫瘤生長。

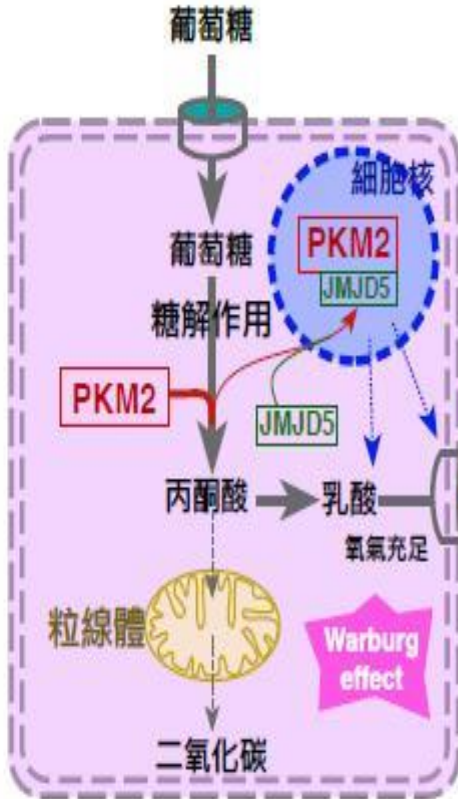
(2014年)

正常細胞



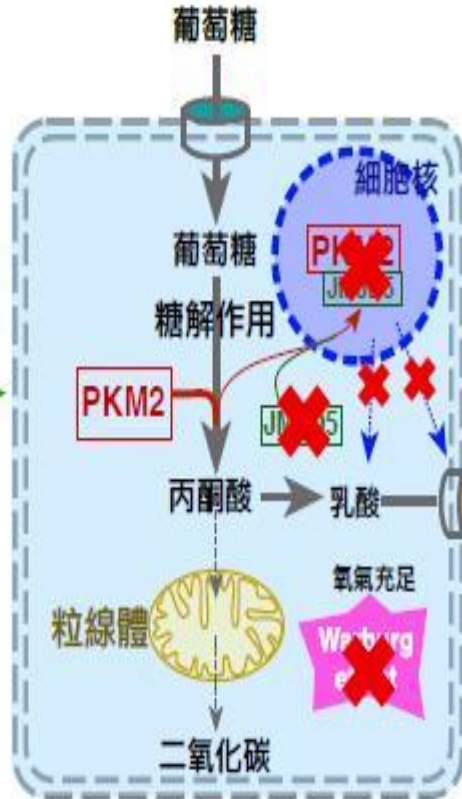
每個葡萄糖分子產生38個ATP能量分子

癌細胞



每個葡萄糖分子僅產生2個ATP能量分子，其餘生成利於癌細胞增生之原料，如氨基酸，核酸及脂質。

抑制JMJD5
蛋白質表達



抑制JMJD5可以阻斷癌細胞利用葡萄糖增生細胞，並還原葡萄糖產生ATP能量分子的功能。

(圖片來源：國衛院提供)

最終糖化產物(蛋白) (AGEs : Advanced Glycosylation End Product)

最終糖化蛋白(Advanced Glycosylation End Product, AGEs)，會誘發**慢性發炎反應**，進而引發**心血管病變**、**腎臟病變**、**白內障**、**視網膜病變**，**末梢神經病變**，目前被認為是引發**糖尿病慢性併發症**的主要肇因之一。

當血液處在高濃度葡萄糖的狀態下，葡萄糖(Glucose)的羰基會與蛋白質、核酸或脂肪上的精氨酸(Arginine)或離氨酸(Lysine)之氨基結合，直接進行糖化反應。整個糖化反應的過程稱為梅納反應(Maillard Reaction)，而此反應最終的產物就是最終糖化產物(AGEs)。

引起人體內最終糖化蛋白(AGEs)濃度升高的原因有哪些？

- (1) **糖尿病的高血糖**是引起體內**AGEs**上升的主因。
- (2) **食用高AGEs含量的動物性食物**尤其是**油炸、燒烤食物及醃漬物**
(蔬果、五穀即使烹飪，也不易產生**AGEs**)
- (3) **抽煙**是引起體內**AGEs**上升的另一個重要來源。

台灣洗腎率世界第一高，原因：
含糖飲料的盛行！ ...

<https://cofacts.g0v.tw/article/2iz5cs8a6rfrc>

2020/11/2

飽和脂肪酸：大部分動物油脂
(如豬、牛、羊等)

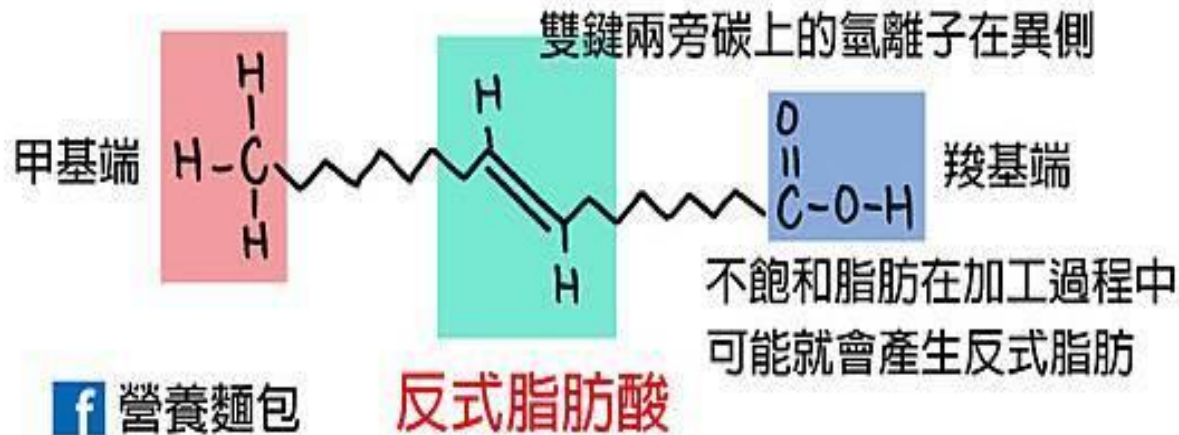
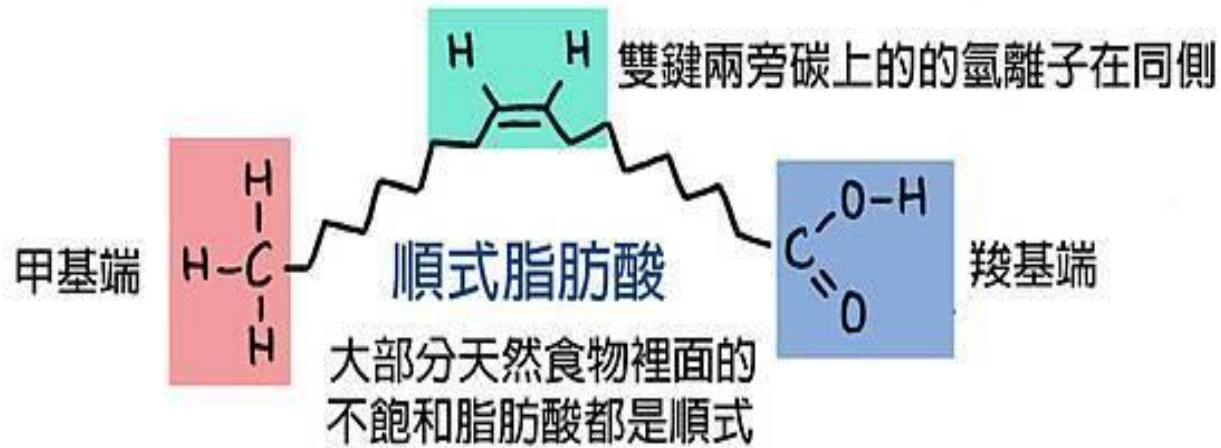
熔點高，不容易在體內溶解，過多會轉變為**三酸甘油脂 (TG)** 儲藏在體內，它們會增加總膽固醇，尤其是**低密度膽固醇 (LDL-C)**，若攝取過度可能導致**心血管疾病**的發生。

高脂飲食及**過甜**飲食易造成肌肉細胞及肝臟細胞囤積較多的**脂肪 (TG:三酸甘油脂)**，導致細胞對胰島素不敏感，而**胰島素阻抗增高**是導致**第二型糖尿病 (NIDDM)**重要因子。

反式脂肪 (Trans fat)

反式脂肪是一種不飽和脂肪，是將植物油經過部分氫化 (Hydrogenated) 方式加工使結構更穩定(較不易氧化，較適合油炸)，多用來添加在食品中，延長保存期限(較不易變質)和增添口感。

何謂反式脂肪酸？



- 反式脂肪會使身體出現發炎反應
- 會降低好膽固醇（HDL-C，高密度脂蛋白膽固醇）而提高壞膽固醇（LDL-C，低密度脂蛋白膽固醇），促使更多壞膽固醇沉積在血管壁，因而導致動脈粥狀硬化症（Atherosclerosis），提高罹患心臟病的風險

多數具有「香、酥、脆」口感的食品，就容易含反式脂肪

例如：酥油（Shortening）
人造奶油（Margarine）
奶精

衛生福利部規定，自**2018年7月1**
日起製造的食品中，不得使用不
完全氫化油（部分氫化油）：即
反式脂肪。

燒烤，油炸

一般而言，凡是以**超過100度以上溫度**烹飪食物，都屬於高溫烹調食物。因此，凡是**油炸、油煎、大火熱油快炒、燒烤**等方式料理食物者，都屬於高溫烹調食物。高溫烹調食物，許多致癌物質即開始產生。高溫烹調的時間越長，產生越多。焦黑的部份毒素最多，更不要吃。

食物中的成份	高溫烹飪燒烤所生 毒物	可能的健康傷害
蛋白質類	異環胺(HCAs)等	致癌
油肪類	多環芳香碳氫化合物(PAHs)等	致癌
澱粉類	丙烯醯胺(AL)等	致癌及突變
醣類	最終糖化產物(AGEs)等	身體發炎反應， 致癌，老化等多 種疾病

反覆高溫油炸後的食用油：

外觀：色澤變深，流動性變差，味感變劣，易發煙。

這代表它**變質**了：營養價值變低，對身體健康危害變高。

(1) 酸度變高

(2) 過氧化物 & 熱聚合物增加

(3) **油煙**：丙烯醛(Acrolein)，多環
芳香烴化合物(PAHs)

雖然一些研究顯示這些物質是需要累積達一定量才會致癌，但請不要忘記，**我們是活在現實環境中的，環境有太多因素了**，例如：**PM2.5**，假如每一項都堆疊起來，您認為不會出問題嗎？

就像現在的小女孩初經已經都在**11**歲多就來的，還有**10**歲多的.....

過 鹹

體內水量的恒定主要靠鈉的調節，所以攝入過多的食鹽，易發生水腫，也會影響血壓，而增加心臟、腎臟的負擔。

高鈉血症，使中樞神經受到明顯影響，病人易激動，煩躁不安，嗜睡，肌張力增高，抽搐，驚厥，甚至昏迷

慢性發炎反應 (Chronic inflammation)

乃**萬病之源**，舉凡癌症、心血管疾病、糖尿病、關節炎、憂鬱症、過敏、異位性皮膚炎與阿茲海默症.....都與它有關。

身體的慢性發炎就等同
地球的溫室效應

什麼因素會導致身體產生
慢性發炎現象？

就醫學的角度：

葷食真的會危害您的健康

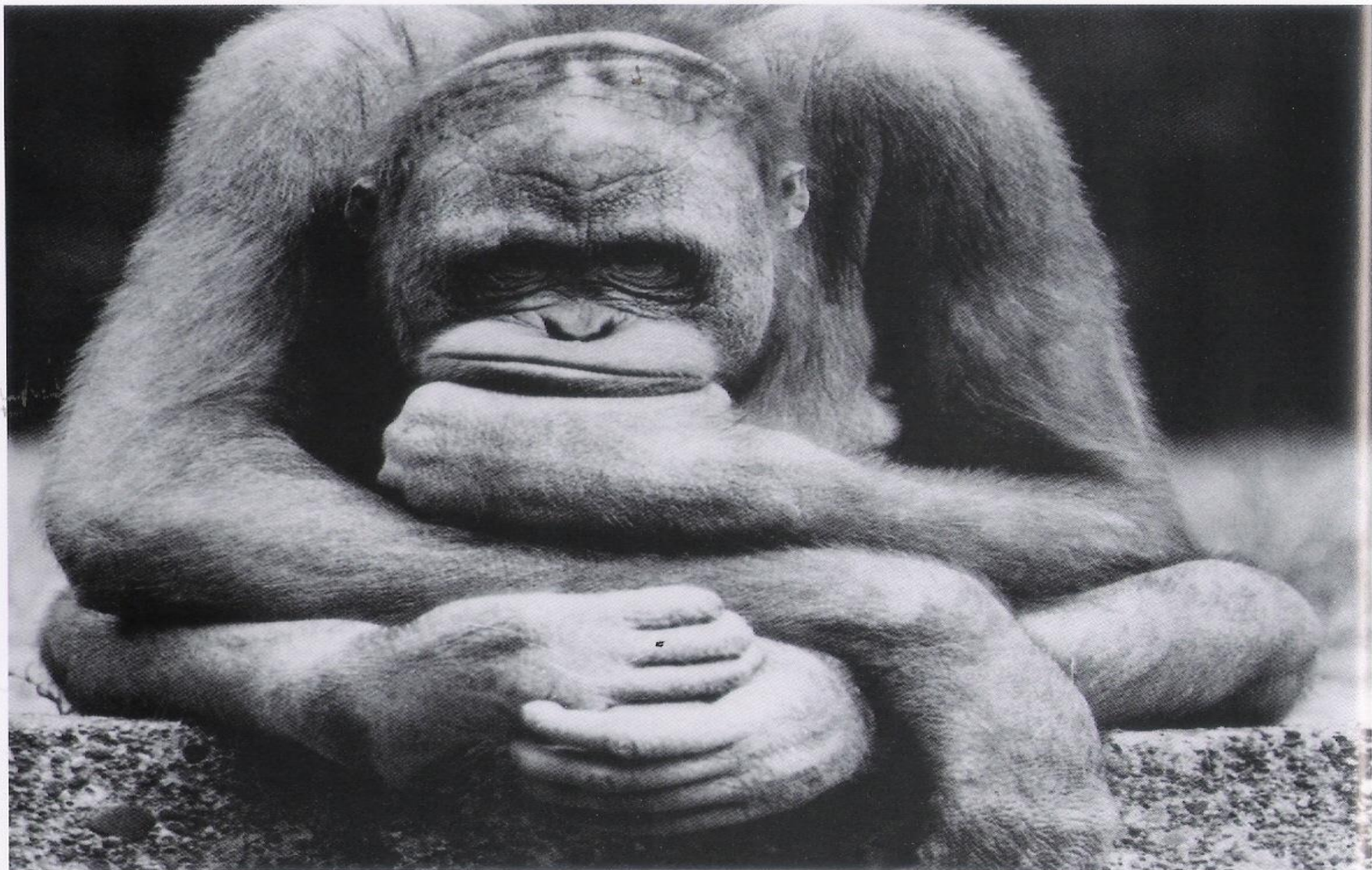
真的不要再吃了

(不要等到什麼都發生了才來後悔)



我有一位從事殯喪業的患者說，以前都是高齡者多，現在是越來越年輕，30-40歲生病往生的也不少

2021/11/12 下午門診



噢，該怎麼辦，到底該怎麼辦呢？
Oh what to do, what to dooo?

改吃全植物性飲食

(新鮮的蔬菜、水果、未加工的五穀雜糧)

The New Four Food Groups



水果 Fruit

3 or more servings a day

Fruits are rich in fiber, vitamin C, and beta-carotene. Be sure to include at least one serving each day of fruits that are high in vitamin C—citrus fruits, melons, and strawberries are all good choices. Choose whole fruit over fruit juices, which do not contain very much fiber.

Serving size: 1 medium piece of fruit • ½ cup cooked fruit • 4 ounces juice



豆類 Legumes

2 or more servings a day

Legumes, which is another name for beans, peas, and lentils, are all good sources of fiber, protein, iron, calcium, zinc, and B vitamins. This group also includes chickpeas, baked and refried beans, soy milk, tempeh, and textured vegetable protein.

Serving size: ½ cup cooked beans • 4 ounces tofu or tempeh • 8 ounces soy milk



* Be sure to include a good source of vitamin B12, such as fortified cereals or vitamin supplements.

全穀 Whole Grains

5 or more servings a day

This group includes bread, rice, pasta, hot or cold cereal, corn, millet, barley, bulgur, buckwheat groats, and tortillas. Build each of your meals around a hearty grain dish—grains are rich in fiber and other complex carbohydrates, as well as protein, B vitamins, and zinc.

Serving size: ½ cup hot cereal • ½ cup dry cereal • 1 slice bread



蔬菜 Vegetables

4 or more servings a day

Vegetables are packed with nutrients; they provide vitamin C, beta-carotene, riboflavin, iron, calcium, fiber, and other nutrients. Dark green leafy vegetables such as broccoli, collards, kale, mustard and turnip greens, chlois, or bok choy are especially good sources of these important nutrients. Dark yellow and orange vegetables such as carrots, winter squash, sweet potatoes, and pumpkin provide extra beta-carotene. Include generous portions of a variety of vegetables in your diet.

Serving size: 1 cup raw vegetables • ½ cup cooked vegetables



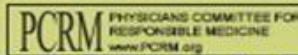
Many of us grew up with the USDA's old Basic Four food groups, first introduced in 1956. The passage of time has seen an increase in our knowledge about the importance of fiber, the health risks of cholesterol and fats, and the disease-preventive power of many nutrients found exclusively in plant-based foods. We also have discovered that the plant kingdom provides excellent sources of the nutrients once only associated with meat and dairy products—namely, protein and calcium.

The USDA revised its recommendations with the Food Guide Pyramid, a plan that reduced the prominence of animal products and vegetable fats. But because regular consumption of such foods—even in lower quantities—poses

serious health risks, PCRM developed the New Four Food Groups in 1991. This no-cholesterol, low-fat plan supplies all of an average adult's daily nutritional requirements, including substantial amounts of fiber.

The major killers of Americans—heart disease, cancer, and stroke—have a dramatically lower incidence among people consuming primarily plant-based diets. Weight problems—a contributor to a host of health problems—can also be brought under control by following the New Four Food Group recommendations.

Try the New Four Food Groups and discover a healthier way to live!



美國責任醫藥內科委員會擁有三千名醫師會員

美國PCRM新四大類食物

「新四大類食物」：**Vegan**

全植物性飲食

水果、豆類、全穀類、蔬菜類





自2019年5月首次公開發售以來，**Beyond Meat** (NASDAQ:BYND)的股價如坐過山車。在上市後短短兩個月，這間植物替代肉生產商的股價便由只有25美元急升至239.71美元，創下歷史新



茹素的力量 - YouTube

- 吃全素真的夠營養嗎？

- 吃全素可以給我們真正的健康嗎？

植物性食物除了有與動物性食物的營養成分外，它尚具有幾個特點(有別於動物性食物)，對身體健康有更大的助益：

(1) 植物性蛋白質

(2) 不飽和脂肪酸

(3) 膳食纖維

(4) 植化素

動物性食材 VS 植物性食材蛋白質含量比較表

肉類食品	每100克含量	素食食品	每100克含量
牛奶	3g	豆皮	25.3g
雞蛋	12.1g	紫菜	27.1g
牛肉	17.3g	花生	28.6g
蝦	19.3g	黑豆	34.6g
瘦豬肉	22.2g	黃豆	35.9g

資料來源：行政院衛生署「台灣地區食品營養成分資料庫」

動物性食材 VS 植物性食材鐵質含量比較表

肉類食品	每100克含量	素食食品	每100克含量
雞肝	3.5mg	白芝麻	8.4mg
豬肝	11.0mg	紫菜	90.4mg
虱目魚	0.7mg	黃豆	7.4mg
牛肉	2.8mg	黑芝麻	24.5mg
瘦豬肉	0.6mg	芥藍菜	1.9mg

資料來源：行政院衛生署「台灣地區食品營養成分資料庫」

動物性食材 VS 植物性食材鈣質含量比較表

肉類食品	每100克含量	素食食品	每100克含量
小魚乾	2213mg	黑芝麻	1456mg
低脂奶粉	1300-1600mg	髮菜	1263mg
蝦米	1075mg	山粉圓	1073mg
羊奶粉	1069mg	養生麥粉	830mg
魚脯	966mg	芝麻醬	794mg
乳酪	574mg	乾海帶	737mg
旗魚鬆	454mg	愛玉子	714mg
鮮奶	110mg	小方豆干	685mg

資料來源：行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料庫

行政院衛生署台灣地區食品營養
成分資料庫

台灣素食營養學會 Taiwan Vegetarian Nutrition Society (TWVNS)



台灣素食營養學會
Taiwan Vegetarian Nutrition Society



登入

加入會員

聯絡我們



首頁

認識我們

素食年會

素食

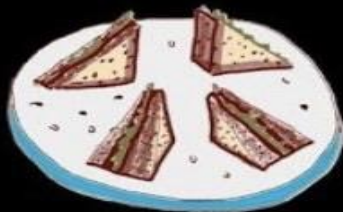


【認識我們】 台灣素食營養學...



台灣素食營養學會

Taiwan Vegetarian Nutrition Society



- * 以往認為動物性蛋白質是優質蛋白，因為它含有所有的必需氨基酸。
- * 現在許多研究證實，動物性蛋白質會讓體質酸化，加重身體組織器官的負擔，導致許多疾病的發生，所以是非優質蛋白。

植物性蛋白大都是**不完全蛋白**，但當它們**綜合起來**後，就可以形成一種**完全蛋白質**，而且它**不會使體質變酸**，不會加重身體負擔，所以現在反認為它才是**優質蛋白**，例如：

- (1) **豆類**：缺**甲硫胺酸 (Methionine)**，可與下列搭配：
玉米、各式核果、米、芝麻、各式種子、小麥。
- (2) **穀類**：缺**離胺酸 (Lysine)**，可與下列搭配：
豆類、各式核果、芝麻、小麥。
- (3) **藜麥**，**所有的大豆產品**，例如：豆腐及豆奶均屬於完全蛋白質。

豆類

(缺乏甲硫胺酸)

穀類

(缺乏離胺酸)

肉類

(完整蛋白質)



+



=



研究已證明黃豆的蛋白質品質良好，且與痛風發作無關，甚至對腎臟有保護的作用。等量的黃豆蛋白質、相較於動物性蛋白質，產生的含氮廢物較少、磷的吸收率較少。此外，黃豆也能降低腎病症候群的蛋白尿、改善其血脂異常。黃豆也能延緩糖尿病腎病變患者的腎功能喪失，對尿毒症狀 (uremia) 亦有正面影響。

陳淑子博士 台北醫學大學藥學研究所博士

台北醫學大學保健營養學系兼任助理教授
資深腎臟科營養諮詢營養師

台灣營養學會腎臟專科小組召集人

所以，植物蛋白質

才是優質蛋白質

蛋白質 → 胜肽 → 胺基酸

所謂的**必需胺基酸**是指人體無法自動合成，必須靠外界的食物攝取。目前已知的共有**9種**，分別為：

苯丙胺酸（Phenylalanine）(Phe)

纈胺酸（Valine）(Val)

蘇胺酸（Threonine）(Thr)

色胺酸（Tryptophan）(Trp)

異白胺酸（Isoleucine）(Ile)

白胺酸（Leucine）(Leu)

甲硫胺酸(蛋胺酸)（Methionine）(Met)

離胺酸(賴胺酸)（Lysine）(Lys)

組胺酸（Histidine）(His)

吃膠原蛋白就能使皮膚充滿彈性與光澤嗎？

膠原蛋白和肉類或魚類一樣，都是「蛋白質」，因此在體內會經由消化酵素分解成**胺基酸**的狀態，再被人體吸收。經人體吸收後的胺基酸，會在體內變成合成蛋白質的原料，但不一定會變成膠原蛋白，所以一般來說只要能夠均衡飲食，就不會缺少生成膠原蛋白的原料。對於膠原蛋白生成最有助益的，其實是**維生素C**。想要製造出膠原蛋白，萬萬不可缺少維生素C。如果想要增加膠原蛋白，與其吃膠原蛋白，倒不如攝取維生素C，這樣才更有效果。

口服的膠原蛋白、與塗在皮膚上
的膠原蛋白，無法直接吸收利用

2017/03/21 · 作者 / 王馨世/康健

雜誌

以往認為動物性來源的鐵質才比較容易吸收，而且**纖維質**會阻礙鐵質的吸收

……這些都指向素食者較容易缺乏鐵質，而出現**缺鐵性貧血(IDA)**

這 是 錯 的 ！

坎貝爾博士在 中國營養研究 中發現：

< 號稱：醫學營養學的愛因斯坦 >

吃比較多植物性食物的人，其攝取到的膳食纖維及鐵質都比較多，而且其血中鐵質含量也較高

(即：纖維質並不會阻礙鐵質吸收，
吃素者比較不會得到缺鐵性貧血)

救命飲食

10年經典全新增訂

21世紀最重要的預防醫學聖經

每個家庭至少都該備有一本！

熱銷
200萬冊

越營養，越危險！？

史上最完整，歷時40餘年，
震撼全球75億人營養大發現！

美國哥倫比亞大學、美國牛津大學、
中國政府首創性研究中心、中國醫學科學院、
4大健康學術機構
跨國聯手的營養大調查。

THE CHINA STUDY

AMAZON 超過 250 萬個相關單元的最高排名
AMAZON 新書金獎 3,000 萬讀者 5 星評語
脫離癌症、預防心臟病、500 萬條醫學相關報導

艾·利華、坎貝爾 T. COLIN CAMPBELL, M.D.
湯姆·M·坎貝爾二世 THOMAS M. CAMPBELL II, M.D.
葛瑞格·葛斯培爾 / 譯

深綠色蔬菜中鈣的吸收率比牛奶還高，而牛奶中的蛋白質和鈉會增加鈣的流失。

補鈣並非多多益善：鈣補充太多(飲食中攝取量超過每天五百毫克)反而會抑制VitD的活化，而使得鈣的吸收變差，所以雖然吃了很多鈣，但事實上有許多是浪費掉了！

不飽和脂肪酸：

單元：只有一個雙鍵，單元不飽和脂肪酸相對穩定，也有利於預防心血管疾病。

多元：含有兩個雙鍵以上，由於雙鍵較多，更容易發生氧化反應，相對不穩定、不耐熱，因此不適合用於高溫烹調，而且必須要小心保存。

脂肪酸種類

來源例子

對健康的影響及攝入量建議

飽和



- 不含雙鍵
- 直線結構
- 在室溫下呈固體狀



牛肉



牛油



椰子油

- 增加心臟病風險
- 每日少於20克飽和脂肪
(以2000千卡膳食計算)

反式



- 在結構上含有一個或以上反式雙鍵
- 直線結構
- 在室溫下呈半固體/固體狀



人造牛油



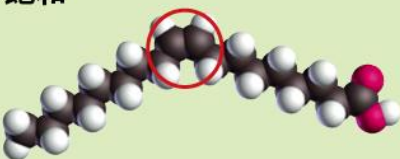
酥皮忌廉湯



雞批

- 增加心臟病風險
- 每日少於2.2克反式脂肪
(以2000千卡膳食計算)

單元不飽和



- 在結構上含有一個順式雙鍵
- 彎曲結構
- 在室溫下呈液體狀



橄欖油



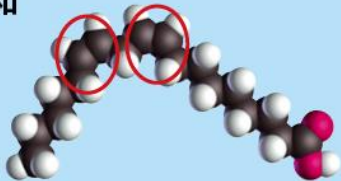
芥花籽油



花生油

- 可減低心臟病風險
- 適量攝入單元不飽和脂肪

多元不飽和



- 在結構上含有多個順式雙鍵
- 更彎曲的結構
- 在室溫下呈液體狀



大豆油



粟米油



油脂較多的魚類

- 可減低心臟病風險
- 適量攝入多元不飽和脂肪

脂肪酸

飽和脂肪酸

豬油、牛油、椰子油...

不飽和脂肪酸

多元不飽和脂肪酸 (PUFA)

Omega-3(EPA,DHA)

魚油、藻油、亞麻籽油、堅果

Omega-6

沙拉油、葵花油

單元不飽和脂肪酸 (MUFA)

Omega-9

橄欖油、苦茶油

種類	脂肪酸	主要成份	特性	缺點	代表油品
單元不飽和脂肪酸 (人體可自行合成)	Omega9	油酸	<ul style="list-style-type: none"> 較耐熱、不易氧化適合當做料理用油 油酸可保溼皮膚，預防乾燥 增加好膽固醇 	<ul style="list-style-type: none"> 人體可自行合成，攝取過量會以脂肪的形式囤積下來 	橄欖油、苦茶油、酪梨油、堅果類(杏仁、腰果) 
多元不飽和脂肪酸 (人體無法自行合成，須從食物中攝取)	Omega3	α-次亞麻油酸 EPA/DHA	<ul style="list-style-type: none"> 可促進腦部活化、減緩發炎 調節血脂比例、降低壞膽固醇(LDL)、預防心血管疾病 	<ul style="list-style-type: none"> 安定性不佳，不耐熱易氧化 	亞麻籽、亞麻仁油、魚油、海豹油、芝麻油、紫蘇油 
	Omega6	亞麻油酸 γ-次亞麻油酸 花生四烯酸	<ul style="list-style-type: none"> 亞麻油酸可保護肌膚，是生長發育必須的營養素 Omega6廣泛存在於外食/食品中 	<ul style="list-style-type: none"> 不耐熱易氧化，氧化會產生自由基，使細胞老化、代謝變差 亞麻油酸進入人體會轉變為花生四烯酸，攝取過多引發過敏發炎 降低好膽固醇 	沙拉油、大豆油、玉米油、葵花油、葡萄籽油 

何謂Omega-3、Omega-6脂肪酸？



由甲基端數來第一個雙鍵位置從第三個碳開始



由甲基端數來第一個雙鍵位置從第六個碳開始

Omega-6 能促進發炎

(常見的：沙拉油，葵花油，大豆油)

Omega-3、Omega-9 能抑制發炎

(常見的：亞麻仁油，紫蘇油，印加果油，酪梨油，橄欖油，苦茶油)

中鎖脂肪酸
(C8 : カプリル酸の例)



C : 炭素
HO : 水酸基
O : 酸素

長鎖脂肪酸
(C16 : パルミチン酸の例)



C 6以下 : 短鎖脂肪酸

C 8-10 : 中鎖脂肪酸

C 12以上 : 長鎖脂肪酸

短鏈脂肪酸 (short-chain fatty acid: SCFAs)

1. 一群由6個以下的碳原子組成的飽和脂肪酸，常見的如醋酸，丙酸，丁酸。
2. 是由腸道厭氧菌或酵母菌將食物內的可發酵性纖維(Fermentable fiber)經發酵後生成的。
3. 它可以提供能量，腸道組織的營養，並維持腸道的弱酸性環境，減少壞菌並增加好菌(益生菌)的生長，維護腸壁屏障(腸道黏膜)的完整，調節腸道的免疫力，減少慢性發炎反應。

膳食纖維：

膳食纖維在消化系統中有吸收水分的效果，可以幫助增加胃與腸道內的食物體積，除了增加飽足感之外，又可促進腸胃蠕動，幫助排便的能力。也可以穩定飯後血糖及幫助脂肪代謝，減少體脂肪的產生。

水溶性纖維 (Soluble Fiber)

水溶性纖維包括果膠 (Pectin) 、洋車前子 (Psyllium) 和β-葡聚糖 (Beta-glucan) ，**果寡糖**等，**能與脂肪酸結合**，主要功效有：

- 降低低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C : 壞膽固醇)
- **減緩醣類吸收**，避免餐後血糖過高
- **促進腸內益生菌生長**(**果寡糖**)
- 軟化糞便，避免過硬而造成便秘

富含水溶性纖維的天然食物包含：各種水果、全穀類、豆類、黏滑食物（秋葵、蒟蒻、木耳）等。

非水溶性纖維（Insoluble Fiber）

非水溶性纖維包括木質素（**Lignin**）和纖維素（**Cellulose**）等，因為無法溶於水，所以能幾乎保持原狀地通過消化道，主要功效有：

- 能吸附有害物質，幫助排除腸道的廢物
- 吸收水分膨脹而增加糞便體積
- 促進腸道蠕動、預防便秘、降低大腸癌風險

富含非水溶性纖維的天然食物包含：葉菜類、全穀類、根莖類、豆類等。

抗性澱粉 (Resistant Starch)

此澱粉相對不易消化，因此在通過消化系統時，可能仍然可以保持原狀，有這種類似纖維性質的澱粉就稱為抗性澱粉

。除了幫助排便，也有增加胰島素 (Insulin) 敏感度、降低血糖和**抑制胃口(可減重)**等好處。

如: 未成熟的香蕉，豆莢類，腰果，燕麥，馬鈴薯。

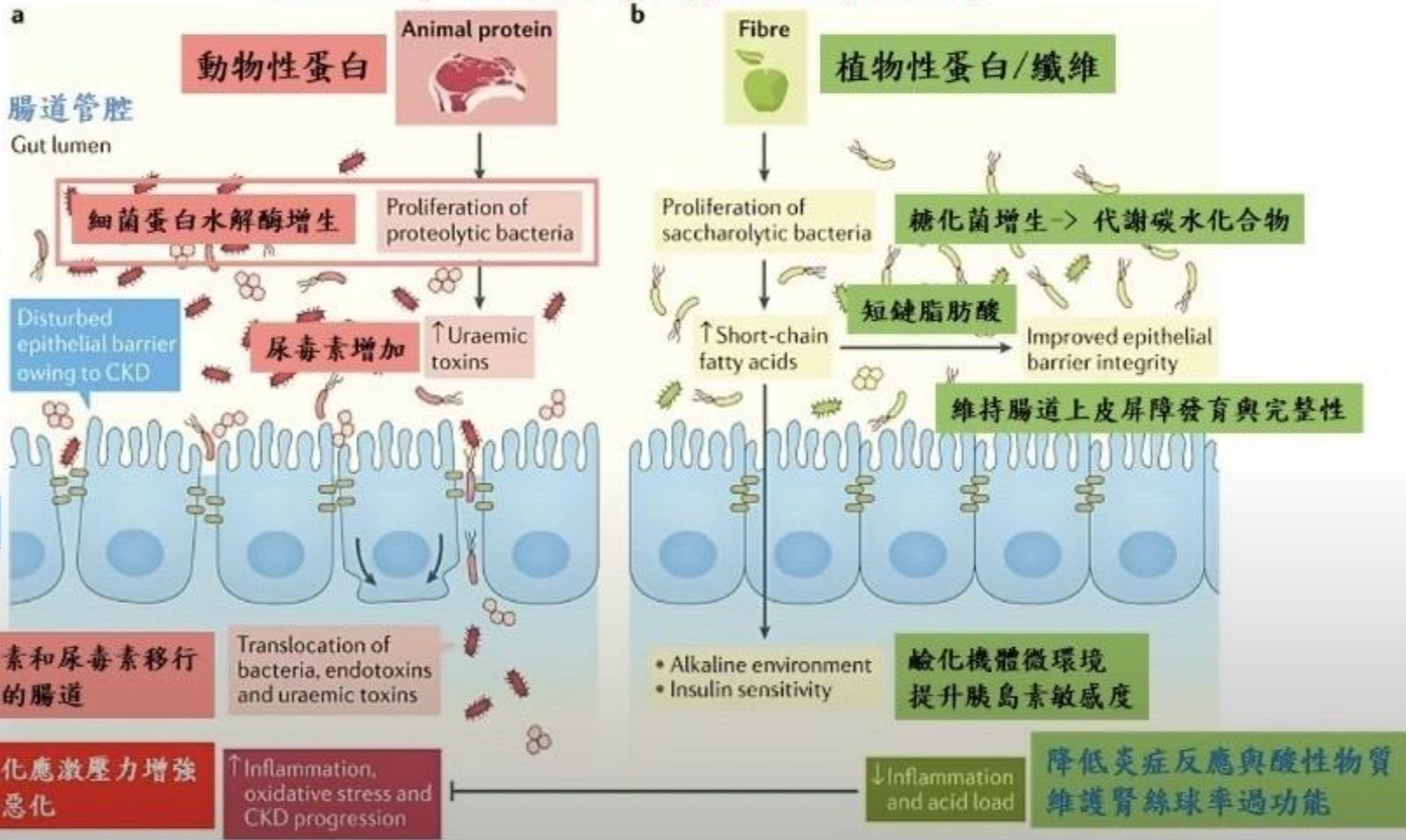
可發酵性纖維(Fermentable fiber)

包括：約80-100%水溶性纖維 & 50%非水溶性纖維，例如：果膠， β -葡聚糖，菊糖，果寡糖，豆莢類 & 豆類。

植物性飲食如何預防與治療慢性腎臟疾病的風險與併發症

Plant-based diets to manage the risks and complications of chronic kidney disease

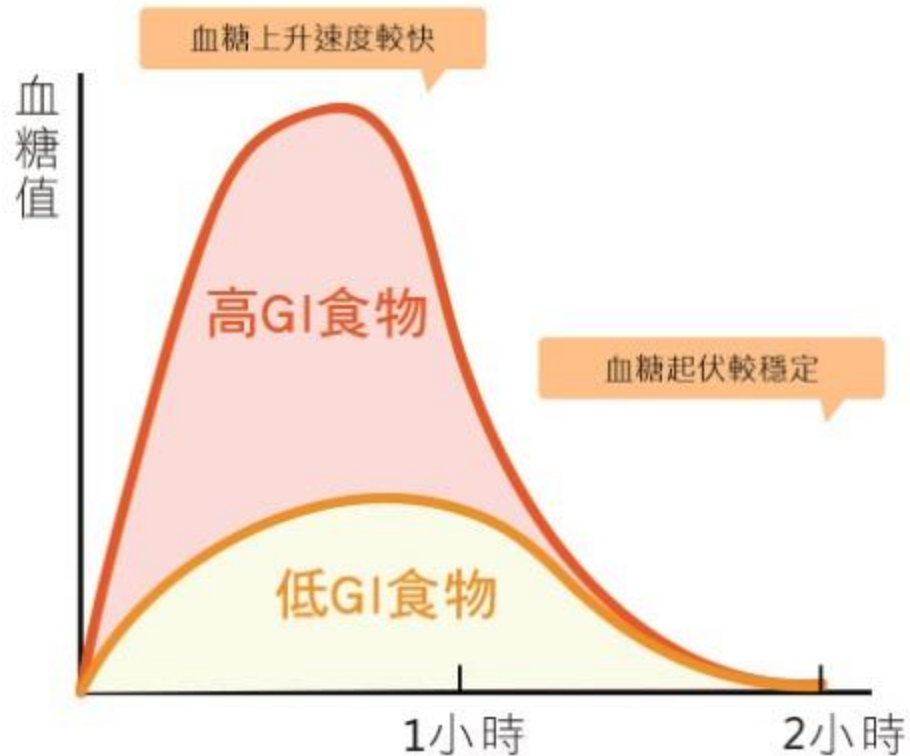
Nat Rev Nephrol. 2020 Sep;16(9):525-542.(IF28.314)



出處來自文獻和陳怡貝醫學博士的ppt

要 避 開 精 緻 澱 粉

餐後血糖起伏



高GI飲食，例如精緻澱粉類：白飯、白吐司等，血糖上升的速度比較快，會使體內胰島素大量分泌，讓血糖下降，但也導致葡萄糖形成更多脂肪儲存在體內，反而容易造成肥胖、或是心血管疾病等問題。

低GI飲食不會讓血糖急速升高，可降低胰島素的分泌、減少熱量的產生和脂肪的堆積，食用低GI食物也比較不容易餓，因此對於減肥、體重控制的人吃低GI食物有非常大的幫助。

低GI值食物（GI值小於 56）：**全穀類、豆類、堅果、蔬果**等。

中GI值食物（56～69）：義大利麵、糙米、栗子、麥片、芋頭、南瓜等。

高GI值食物（ ≥ 70 ）：**甜食、巧克力、白飯**等。

吃一些植物性食物，如：豆類，馬鈴薯，地瓜，芋頭... 等，易有脹氣現象，這是因為其內含有不容易消化的寡糖，多醣類等的關係，建議改良烹飪方式(例如：加入昆布一起煮，或較長時間烹煮)，選用發芽的豆類及避免大量食用。

抗氧化(抗自由基)

具有抗氧化能力的食材幾乎都是
植物性食物

動物性食物會酸化體質，反而會
抑制身體的抗氧化能力

蔬果五穀內的**抗氧化(抗自由基)**成分

1. **維他命C**
2. **維他命E**
3. **植化素 (phytochemicals)**

植化素 (phytochemicals)

- 在**水果、蔬菜、穀類**等食物中所含的化合物，其有別於維他命或礦物質。
- 他們具有很多生物效應，可用來**增強免疫功能**，對抗感染，防止癌症發生及轉移(抑制新增血管)，調節荷爾蒙，激發體內解毒酵素的活性，尤其具有明顯**抗氧化作用**。

維他命B12

人只需要很少量的維他命B12，便足以維持身體健康

蔬果、五穀所含的**活性**維他命B12的**量不多**，一般是屬於**維生素B12類似物 (Vitamin B12 analogue)**，例如：各種發酵的豆製品(例如：味噌湯、豆腐乳與豆豉)及發酵穀類、啤酒酵母、全麥、糙米、海藻、小麥草、米糠、雛菊、香菇、螺旋藻、綠藻

啤酒酵母

是否含B12

大部分沒有
除非額外添加

營養酵母

是否含B12

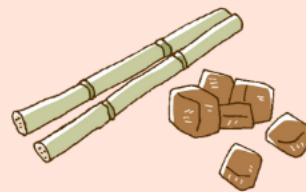
大部分有
經由人工添加

只有少數細菌、古菌

能製作維生素B12

酵母無法製作B12





啤酒酵母

營養酵母

維生素B1



維生素B2



維生素B3



維生素B6



維生素B9



維生素B12



微量元素



營養價值會因廠牌而有所不同，購買前務必檢查營養標示



台灣素食營養學會 | 陳婷鈺營養師

所以

植物性食物真的含有足夠的營養素，而且許多還比葷食高

懷孕期與素食

基本上**純素飲食**是符合孕婦的營養和能量需求

醫學研究已證實，**胎裡素**的嬰兒出生體重和非素食者的嬰兒及一般新生兒的出生體重都相同。**(是一樣健康的)**

(前國防醫學院婦產學科主任陳惟華醫師)

素食者懷孕期間要注意的營養素：

1. **蛋白質**：懷孕**第二期**開始就要增加。
(全穀類、豆類、蔬菜、堅果和種子)
2. **鈣及活性維他命D**
3. **鐵**：全穀物，豆類，綠色蔬菜和水果干。鐵的吸收會因為同時食用**維生素C**而增加，好的維生素C來源包括新鮮水果和蔬菜。
4. **鋅**：存在於豆類、堅果、全穀類和麥片。
5. **葉酸**：懷孕之前的3個月要開始攝取較多葉酸，來源是綠色葉菜類和豆類
6. **維他命B12**

嬰兒和兒童期與素食

根據[美國飲食協會\(American Dietetic Association\)](#)的研究：

1. 素食可提供嬰兒和兒童生長所需的所有氮和氨基酸。若要額外補充**蛋白質**也可以加入強化豆奶。
2. 只由母乳餵養的嬰兒在4到6個月後，應該補充**鐵**，如果很少曬太陽，還應該補**維生素D**。如果母親沒有補充含**維生素B12**的強化食品，那麼嚴格素食母乳餵養的嬰兒應該補充**維生素B12**。
3. 兒童比成人需要**更多的必需脂肪酸**，所以兒童的飲食中脂肪含量可以高一些，尤其是對2歲以下的兒童。對大一點的兒童，可吃一些不飽和脂肪含量高的食物（例如：堅果、種子、堅果和種子醬、鱈梨、植物油）
4. 兒童食譜中**纖維量要少一點**，他們未發育完全的消化系統不能處理纖維。
5. 兒童的三餐中的熱量成份要比成人食譜的中的**熱量成份多一些**。

所以吃全素(蔬菜、水果、五穀雜糧)真的夠營養吧！

(營養素都夠啦！)

救命飲食

10年經典全新增訂

21世紀最重要的預防醫學聖經

每個家庭至少都該備有一本！

熱銷
200萬冊

越營養，越危險！？

史上最完整，歷時40餘年，
震撼全球75億人營養大發現！

美國哥倫比亞大學、美國牛津大學、
中國政府首創性研究中心、中國醫學科學院、
4大健康學術機構
跨國聯手的營養大調查。

THE CHINA STUDY

AMAZON 超過250萬個相關單元的最高排名
AMAZON 新書金獎3,000名讀者5星評語
脫離癌症、預防心臟病、500萬條生命指南

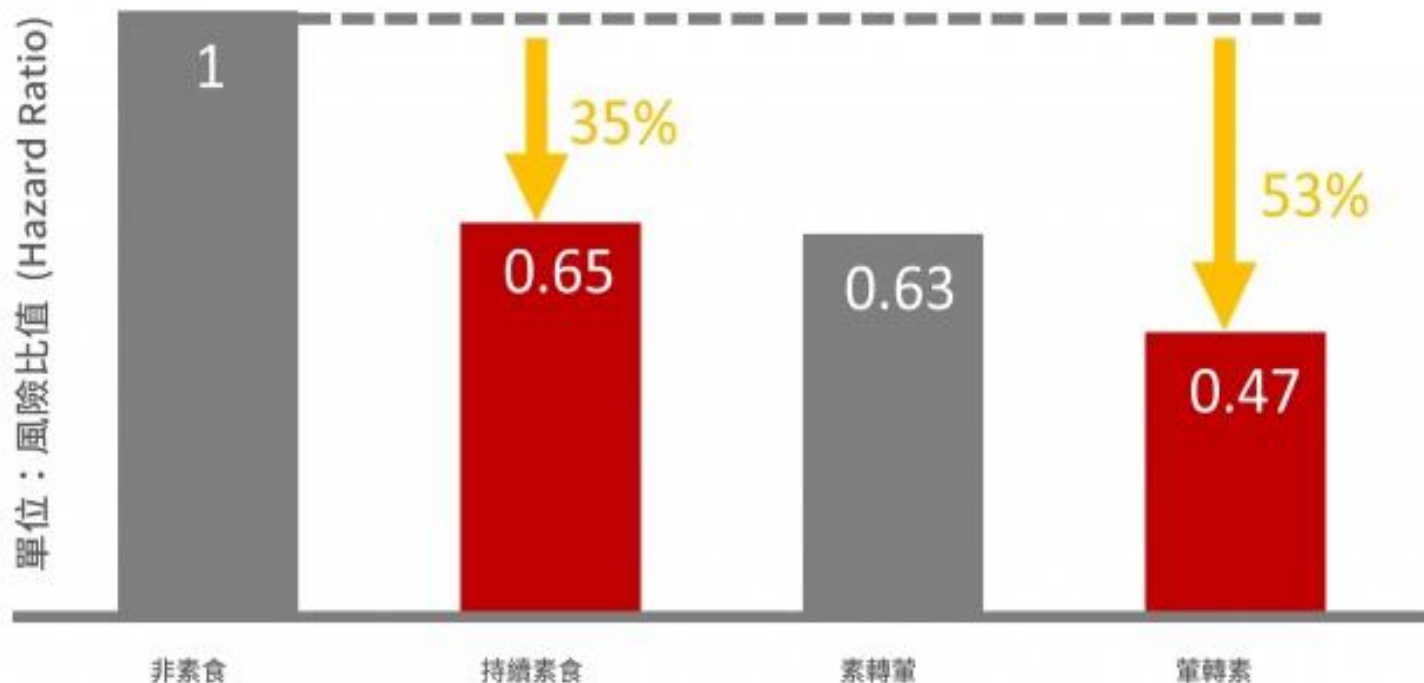
艾·利華·坎貝爾 T. COLIN CAMPBELL, M.D.
湯姆·M·坎貝爾二世 THOMAS M. CAMPBELL II, M.D.
葛瑞·葛斯林 GARY GOSLIN / 譯

坎貝爾博士的研究(實證的大型統計)除了證實動物性飲食(主要是動物性蛋白質及脂肪)與文明國家的慢性疾病有大關係以外，他還證實了兩點很重要的事：

- 當您改變吃素後，就可以預防那些慢性疾病的發生(發生率下降)。
- 當您改變吃素後，對於原本就有這些慢性疾病的病患來說，他們的病情都可以獲得實質改善(更健康)。

持續素食、葷轉素，這兩組得到糖尿病的風險皆顯著比非素食組低！

而素轉葷者由於人數太少，雖然得到糖尿病的風險看起來也比非素食組低，但此差異尚未達到統計上的意義。



植物性食物防止癌症轉移

日後腫瘤的新治療方法，不再是做化療、放療或手術!!而是改變飲食並抑制血管新生!

飲食是一日三次的化療!

<https://m.youtube.com/watch?v=hYfuzYOj1Is>

以上資料來源，美國農部(USDA)2016

吃全素您一定會瘦

瘦多少？

往理想體重趨近

(是以前太肥，而不是現在太瘦)

放心！

那一定是健康的瘦啦

理想體重 = 22 × (身高 × 身高)
(公尺) ， ± 10%

【資料來源：衛生福利部食品資訊網／肥胖及體重控制】

所以

植物性的營養素 = 健康

吃素真的可以給我們健康

肉食照吃，但把蔬果的比例提高，
可以嗎？

... 不行

Why ?

罹癌機率僅降2.5%／天天5蔬果 防癌沒效果？

自由時報 4/8/2010

- 世界衛生組織（WHO）曾建議，每人每天至少應食用五份蔬果，以預防癌症和慢性疾病(如心血管疾病)可達**50%**的效果。
- 不過紐約西奈山醫學中心研究小組調查歐洲十國、近四十七萬名歐洲民眾，在考慮抽菸、運動等生活型態差異之後，發現日食五蔬果，抗癌效果其實不大，大概只比沒吃到五蔬果的對照組，**降低2.5%**左右機率。

歐美人民的飲食模式是大同小異的，絕對是肉食佔大部分。

如果只是增加蔬果部分，而不先減少肉食的量，那麼結果改善是有限的！

(如同報告所提的才降2.5%而已)

怎麼吃？

- (1) 新鮮的、未加工的、不要精製的
- (2) 種類越多越好，不要挑、通通吃
(拋棄喜好、不要執著那一種就最好)
- (3) 烹調過程以清蒸、水煮及微波替代
油炸、烘焙、烘烤
- (4) 盡量吃少一點

飲食是影響腸道及其細菌健康的最重要因素之一。

食物種類多樣化有助改善腸道微生物群健康
(腸道菌的**菌相**會比較好)

腸道細菌（微生物群）在**免疫系統**、**新陳代謝**、**基因表述**、**慢性腎臟病**，以及**精神**和**大腦健康**方面扮演了至關重要的角色。

益生菌及腸道健康對慢性腎臟病友 的重要性

... 阮綜合醫院腎臟科紀文哲主

任

[https://www.benefeat.com.tw/
health_education/gut_kidney_
axis](https://www.benefeat.com.tw/health_education/gut_kidney_axis)

腎臟病人普遍有腸道菌叢失衡的問題，「**腸腎軸**」**腸-腎軸(gut-kidney axis)**的研究越來越多目前這個概念也被多數人接受，腎臟管理要從腸道管理做起：吃健康素，補充益生菌。

英國布萊頓大學和薩塞克斯醫學院的研究團隊證實，攝入改善腸道有益細菌（統稱為益生菌）分佈的食物，確實可以幫助緩解恐慌和憂鬱。研究發表在《英國醫學期刊》（BMJ）上。

恐慌、憂鬱未來有望「食療」！

《BMJ》：益生菌可緩解症狀！ - Heho 健康

<https://heho.com.tw/archives/130924>

情緒可以透過神經途徑影響胃腸道健康，而反過來腸道微生物群也可能會影響行為和情緒

要調整、維護腸道微生物的良好菌相平衡：

1. **健康飲食習慣**：多吃天然蔬食、纖維類，避免加工類的食品。
2. **維持良好作息**：不良生活的習慣，抽菸、喝酒、熬夜、失眠、壓力過大都會影響腸道的菌相。

肺－腸軸 (Lung – Gut axis)

腸－腦軸 (Gut – Brain axis)

腸－腎軸 (Gut - Kidney axis)

腸道是最大的免疫器官

是人的第二大腦

腸－腦軸 (Gut – Brain axis)

主要是通過**益生菌**

腸道除了本身的消化功能外，它還擁有一套獨立自主神經、內分泌、免疫系統，腸道微生物可透過**代謝物**如：短鏈脂肪酸(SCFA)、多巴胺(Dopamine)、血清素(Serotonin)等，及**迷走神經**與腦部做溝通、影響腸道神經敏感性、蠕動及荷爾蒙的分泌。

當開始轉為全素飲食後，經常看
到患者得反應是：

正面反應(大部分的人)

- 1.精神變好，神清氣爽
- 2.開始瘦下來(高興的瘦)，覺得負擔減輕許多

負面反應 (這只是一過性的)

1. 頭暈，虛虛的

2. 體力變差

3. 瘦(擔心的瘦)，尤其當別人說時

當您渡過適應期後

您可以吃少，但體力耐力會更好

，而且，神清氣爽，比較不會老！

這是身體最好的環保

所以吃素有沒有很困難？

沒有嘛！

吃素之後

有一項非常大的收穫

心裡安了



聽起來很不錯，不是嗎？
Sounds good, doesn't it?

廣義的“藥”

除了醫生的處方外，還要做三件事：

(1) 轉念 (心要先轉)

(2) 修正過往，積極未來

(3) **放下**

最後，當您該修正的部分都已經完成，也就是說能做的，該做的都已經盡力了，那對未來的結果就不要再再去想，再去煩惱或期待

您要真正 **放下！**

放下 ... 生活才能輕鬆自在

表觀遺傳學(Epigenetics)

(1980年代後)

同樣的基因序列，但卻存在
不同的基因表現

後天的環境、飲食、生活、藥物...種種
造成基因表現型的改變.....**體質改變！**

若廣義的藥您已完成了，那病會不會真正改善，身體會不會恢復健康？

機會大增！

(身體：道場或是夜店)

以上所講述的是純粹從醫學營養
學的角度切入

最後，要跟諸位再分享一段

最重要到的部分

positive viewpoint

正向視角

negative viewpoint

負向視角



Everything depends on the way you see

一切取決於你觀看的方式

不同的角度，不同的高度

粒子大小不同(微米、奈米...)，空間維度不同(二維、三維...)

心境不同，思維不同

身體健康狀況不同

.....

對事物的判斷是不同的

什麼才是“真”？

當一件事情發生的時候

- 一般我們會用**自己的認知**(包括：知識，經驗...)去判斷所見所聞的真偽
- 您可以**質疑**它的真偽，質疑可以求證的，但請不要一開始就**否定**

剛才的結論是：

若廣義的藥您都已完成了，那您
恢復健康的機會是大大地增加

真的嗎？

其實臨床是很現實的，存在著
太多**不確定因素**

1. 有效嗎？多半很難肯定答覆，
有可能是... <體質>

2. 那什麼是對“這個患者”
真正有用的？

..... 其實醫師有很多的無奈

疑難雜症，尤其：該有而沒有，
不該有卻反而發生

.....怨，無常！

所以，這表示單純的醫學處理
似乎還不夠.....

Why ?

診斷：各種檢查、四診合參

治療：根據病因、証型論治

西醫：辨病論治

中醫：辨證論治

但是當講到**預後**時，通常都無法確定回答，光一句**Yes**或**No**都不行

是不是沒有抓到**真正的病因**，

或是，**處理(藥)**是不是還**不夠**

完善

那什麼才是**真正**的**病因**？

究竟應該要給予什麼**藥**才能
達到**真正**治療？

什麼才是“真”？

真正的病因

您還可以跳更高的一層去想

前世今生：生命輪回的啟示

美國 魏斯醫師著（基督徒）

精神科做催眠治療時發現人有過去生，而且，過去的種種與他現今的病苦有關聯

MANY LIVES MANY MASTERS

人生是无尽的，我们不曾真的死去，也从未真的出生。
我们只是度过不同的阶段，没有终点。
人有许多阶段，时间不是我们所看的时间，而是一节节待学的课。

前世今生 16堂生死启蒙课

[美] 布莱恩·魏斯
(Brian L. Weiss) 著
谭智华 译

1988年起，连续**96**周雄踞美国畅销书排行榜

1993年，台湾金石堂网络书店**畅销书冠军**

2008年，名列**亚马逊**网络书店畅销书排行榜前列

译成数十种文字，**台湾版狂销500,000册**

畅销20年，全球读者口耳相传

众多权威心理医生联袂推荐 **抚慰百万人**心灵的生死启蒙书

陳勝英醫師：台大精神科，醫學博士，美國多所醫院精神科主任，副教授，**基督徒**。

原本不相信前世今生因果輪迴的概念，後來也因為催眠治療過程的不可思議發現.....

生命不死：精神科醫師的前世治療
報告

跨越前世今生：陳勝英醫師的催眠
治療報告

與靈對話：前世今生、夢境與潛意
識的奧秘

陳勝英醫師著

再介紹二本書：

美國史丹福大學電機博士、前臺大
校長李嗣涔教授所著

難以置信 I & II

靈界的科學

難以置信

科學家
探尋
神秘信息場

任大霖校訂

李嗣堯·鄧美玲 著

靈界的科學

美國史丹福大學電機博士
前臺灣大學校長 李嗣涔 博士



打開宇宙真相的 潘朵拉之盒——

照亮未知的世界，人類文明的無限可能就在其中！

FOCUS

李嗣涔博士25年科學實證，
以複數時空、量子心靈模型，
帶你認識真實宇宙。

86

靈界的科學

李嗣涔博士25年科學實證，
以複數時空、量子心靈模型，
帶你認識真實宇宙。

李嗣涔 著

suncoler

聯合推薦

國立自然科學博物館館長

孫維新

《靈界的科學》作者

索非亞

長庚生科室主任

楊定一

台灣首位揭開「靈界」神祕面紗的
科學家 李嗣涔博士

「用科學證實靈界的存在！」
原來在我們的世界之外，真有神、
佛、靈界！

真實的宇宙，不只是單一時空的
陽間，而是陰陽間俱在的複數時空？

「我一步一步地把它弄清楚，開始了解這些神奇的東西原來背後是有更大的世界在運作；
因為你不知道，所以覺得它特異；
一旦知道以後它會變成科學的一環，你就可以接受它、利用它，我們的文明就會往前躍進一大步。」

李嗣涇博士

舉二個例子：

1. 我兒子國中時期的眩暈症
(vertigo)

2. 我的胃食道逆流(GERD)

< 還有很多很多實例 >

什麼才是真正的病因？

真正的病因是過往所種下的惡因

欲知前世因，今生受者是；欲知
來世果，今生作者是。

什麼才是真正的藥？

1. **轉念**：從原本只看到**自己**的苦轉而看到**眾生(冤親債主)**的苦
2. **不貳過**：修正不對的作為、習性
3. **全素(奶蛋魚肉五辛都不吃)**：特別注意：不要為了自己身體而繼續吃葷食
4. **至誠懺悔**：內心講“**對不起**” (同理心)

真的要時時刻刻想到眾生苦，至誠
懺悔，不然，您的念頭常常就是轉
不了，真的不是那麼輕鬆說您想轉
念就能轉的。



▲雄性小雞沒價值！法國孵化場每年絞死五千萬隻。（圖 / 翻攝自影片）

國際中心 / 綜合報導

預後：不可思議的療效
這是究竟的治療

不可說不可說的體驗、證悟

何謂病因？

什麼是藥？

誰才是醫生？

Thanks !