

陳玉霞 講述

## 引言

諸位大德，非常感謝主辦單位給我這個機會，能和大家分享我三十年來在美國因工作關係所獲得的經驗，我生長在台灣，畢業於台大植物系與植物研究所，一九七六年赴美，一九八一年獲生物化學博士學位。其後在各醫學研究單位做研究工作二十年，當擔任藥廠顧問時，發現有些疾病如果單靠醫生及藥品，是不能完全恢復身體的健康。就在十年前，我決定改變我的研究方向，從實驗室的生化研究，轉向與實際人們接觸的營養諮詢工作。以下所談便是我這十年來，面對營養諮詢大眾，所獲得的點點滴滴心得，提供給諸位。

## 西方飲食習慣所造成的血管阻塞

我們都知道，一般人的飲食習慣總是講究口味的美好，而忽略食物本身的成分，尤其是歐美西方式的飲食，如披薩店、麵包店或麥當勞所販售的速食食品，因多數是油炸食品，與高糖飲料，雖強調衛生與方便，但由於食物成分多是屬於高脂肪、高糖分、高蛋白質，攝食過多，容易貯存於體內，造成血管阻塞，導致心臟或糖尿病一類的疾病。

每一位剛出生的嬰兒血管管壁光滑，沒有任何累積物，血管很有彈性而血流通暢。但嬰兒逐漸長大，從兒童期到青少年期，若飲食採多油脂、多甜味、高蛋白質的西歐飲食方式，很快的，血管內就有脂肪或肌纖維性血栓的累積，等到成年時，血管內因血栓累積而血流變緩，血液因阻塞而流不動，甚至造成血管破裂，這便是高血壓、動脈硬化、心臟病、中風等等心臟循環系統病變的主因。

很慶幸的是，這種血管阻塞現象的疾病，是可以改善或預防的，只要下定決心，改變飲食習慣，持之以恆，在很短的時間內，血管內的累積物、阻礙物等，便可以慢慢的消化溶解，進而排出體外，血管血流逐漸恢復暢通，心臟循環系統疾病便不再發生。

以上所述，一般人自嬰兒期經青少年期逐漸成長時，血管血流隨之由大變小的情形，可參見以下的圖一表格。而圖二表格是取自約翰羅彬斯(John Robbins)所著的《新世紀的飲食(Diet for A New America)》一書所載。

(圖一)

(圖二)

圖二是比較第二次世界大戰期中，從一九三八年到一九四八年之間，挪威國人死於循環系統的死亡率，以及此十年之間，挪威國人每年油脂的消耗量。從圖表中，可以很清楚的看出動物性油脂的消耗量，是與死於血管循環系統疾病，有直接的關係。當動物性油脂的消耗量減少時，同時死於心臟血管疾病的死亡率，也跟著下降。因此飲食與健康的密切關係，是不可忽視的。

## 生命活力的金字塔

我旅居美國三十多年，從事營養諮詢與營養教育工作，積十餘年的經驗。發現一般人平時用餐總是偏於口感味覺的滿足，而忽略於食物的營養。又加上市面上各種加工品食物充斥，速食食品誘人的商業廣告，人們很難抗拒那些美味而不健康食品的誘惑。又加上忙碌的生活，工作的壓力，都是造成各種疾病的主因。但是只要有心改善飲食習慣，而且持之以恆，疾病便會遠離，健康便會一直隨身。以下舉福爾曼醫生(Dr. Joel Fuhrman)在二〇〇三年所出版的"Eat to Live"一書中，所揭櫫的「健康飲食與生命活力」的宗旨，福爾曼醫生是用圖表來表示生命活力的金字塔，如圖三：

(圖三)

從圖中所示的蔬菜，含有豐富的礦物質、維生素、活性酵素、抗氧化劑、植物化學素等，是維持生命活力的基本要素，是金字塔的第一項底層基礎。而在每日的食物中，蔬菜可一半生吃，一半熟食，應佔每日攝取熱量的百分之三十至七十之間。

蔬菜之外，豆類、全穀物、堅果類等也有相當的營養價值。因此，第二項為水果和豆類，水果應生吃，應佔每日攝取熱量的百分之二十至五十。而豆類，則應佔百分之十至三十的卡洛里。

第三項是全穀類，或未經烘烤煮過的堅果類、種子類等，約可佔百分之五至二十的卡洛里。

第四項魚類，或無含脂肪的乳酪類，應少吃，每週至多只能吃兩次。

第五項家禽類，蛋類，應儘量少吃，每週最多只能吃一次。

而位居金字塔最上層的牛肉、甜食、乳酪、牛奶、加工食品及氫化植物油等，絕對少吃為妙。

以上圖表中，第三項全穀類，是很重要的主食，茲稍微介紹全穀類食物的成分，由圖四的圖表，可知穀物種子的結構，可分三層：

最外層為糠，**Bran**，是種子的保護膜，含有豐富的纖維及礦物質。

第二層為胚芽，**germ**，種子的核心，具有生命發芽的能力，含有豐富的蛋白質，維生素 B 群及維生素 E。

第三層胚乳，**endosperm**，種子能量的儲倉，含有高量的澱粉，以提供種子發芽時所需的養分。

全穀物不同於精緻的白米，或白麵粉，因其重要的養分，就在外殼的糠，及胚芽，就如圖四。

(圖四)

## 營養療法成功的病例

十餘年來，在我營養諮詢的工作中，接觸到各種形形色色的案例，其中不乏醫生宣告不治的嚴重癌疾病患，但最後卻能以改變飲食習慣，而從絕境中找回生路

者，戴露瑞醫生就是一例，以下介紹她的故事。

戴露瑞醫生 (Dr.Lorraine Day) 是國際知名外科醫生和女性作家，她曾經擔任長達十五年美國加州大學三藩市醫院的副教授及 Orthopedics 系的副系主任。她也擔任舊金山總醫院的主要外科手術醫生(Orthopedic Surgery)。另外、她是世界共認的治療愛滋病權威。

戴醫師生活繁忙，經常持續長久的站在手術台邊，主持為時冗長的高度緊張又不得休息的重要手術。長期工作壓力下，她於十三年前得了乳癌。她嘗試了各種另類療法 (Alternation Medicine)，但都沒有效果，最後終於讓她找到幫助她恢復健康的自然療法。

當她病得很重時，她胸前腫瘤像一顆葡萄柚那麼大壓著她的胸腔。身為外科醫師的戴醫師，居然拒絕傳統西醫所提供的癌症療法，那就是手術、切除、化學療法。她只是私底下要她的外科醫生同事把她胸前腫瘤切掉，但是腫瘤牽引癌細胞所擴散到周圍的淋巴結則保留不動。雖然有癌細胞在淋巴結上，但她知道淋巴系統是我們人體內重要的免疫系統，她拒絕傳統醫學的切除手術。就這樣她用自然療法，把自己從死神邊緣掙扎搶救回來。

當她恢復健康後，悟出了她與病魔纏鬥，而戰勝病魔的十大法則：

1、要攝取充足的營養，每日必包括礦物質、維生素、活性酵素、完整蛋白質等，尤其新

鮮果菜汁、胡蘿蔔汁，大麥苗汁、纖維素等，可一面排毒，一面補給營養。

2、多喝純淨的水分。

3、接受陽光的照射。

4、適度的運動。

5、禁食動物性食物，包括各種肉類、乳酪、蛋類等。

6、不攝取任何化學物品、農藥、防腐劑、色素、填充劑、及各種藥物。

7、禁絕精製白糖、白麵粉、及各種加工食品。

8、充足的睡眠，睡眠效果最高的時段，是晚上十時至十二時，應不要錯過。

9、寬恕別人的過失。

10、每天禱告。

如何抑制癌細胞的生長

從以上戴露瑞醫生的故事中，可知以改善飲食習慣，服食麥苗粉的方法，居然可以將一位已經病入膏肓，群醫判定必須切除淋巴結、必須作化學療法的絕境病患中，再找回一條生路，不但癌細胞完全被抑制，而且幾乎不再復發，長達十二年，目前他將得自麥苗粉的神奇功效，到處向大眾宣傳。

而事實上，這不是一個奇蹟，大麥種子萌芽長出的綠苗，確實是有抑制癌細胞的功效，這是有科學依據的。而戴醫生所提出的戰勝病魔十大法則中，前面的第二、三、四、八等四項提到健康需要陽光空氣水以及運動和睡眠休息，這是符合自然生物生長的原則。而第一項及第五、六、七等四項，提到攝取充足的營養，排除

不健康的食物，是同一的道理。其中第五項禁食動物性食物，更是符合佛教慈悲不殺生的精神，同時也是環境保護的措施。第九項寬恕別人，是戒除內心的嗔恨心，符合佛家所說的掃除人內心的根本煩惱，是修行人必要的守則。至於第十項，由於戴醫生是西方人，信仰基督教，故主張禱告，這便相當於佛教徒的打坐、念佛、拜佛、持咒或早晚課誦等修行法門。

總之，正確的飲食營養，適度的運動休息，接觸陽光空氣，加上心靈的修習佛法，是健康的不二法門。

