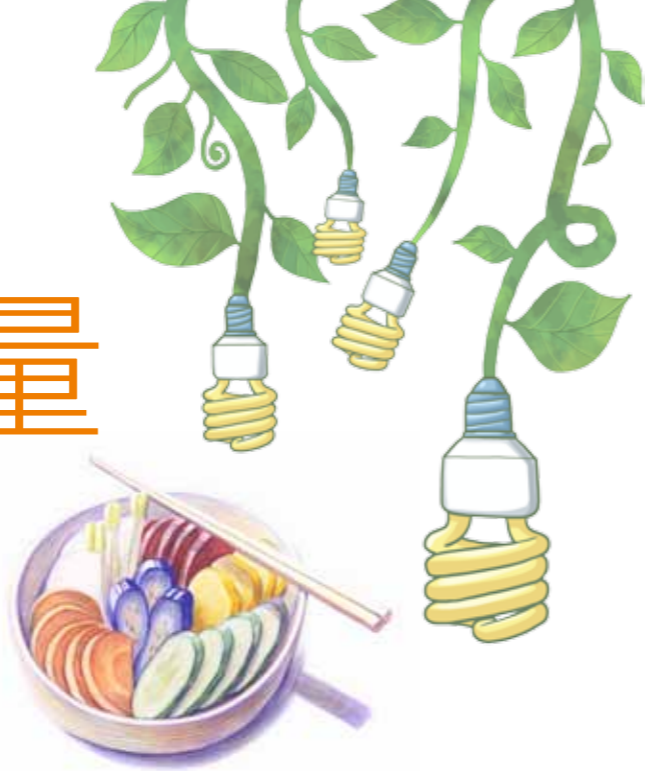


正向能量 養生素



文 / 許瑞云 花蓮慈濟醫院一般醫學內科主治醫師

到臺北的火車上，我的飯包和隔壁的飯包對比。我的飯盒裝滿了五顏六色各式各樣的蔬菜、根莖類、豆類、五穀飯等。隔壁的飯盒只有單調的顏色，少少的泡菜和酸菜，大塊的炸排骨肉、火腿、蛋、白飯，加上用的是泡過藥水的免洗筷和上過工業油墨的紙盒。我吃完了飯，精神飽滿，可以看書、寫文章。而很不幸的，隔壁的一吃完就眼皮重得

不省人事的睡著了，連孩子在旁邊都吵不醒她。

吃得對，精神好，不易發胖。吃錯了，易累也易發胖！

環境荷爾蒙 影響健康難輕忽

現代人因為飲食不當、生活不當、壓力不當、心念不正、環境汙染等等，能量場完全正常的幾乎少之又少，就醫的機會及頻率也比從前大很多。譬如：為什麼現代那麼多性早熟的孩子或不孕症的成年人呢？

一個重要的原因是飲食不均衡，過於偏重肉食。因大人認為肉較有營養，所以餐桌上肉湯魚湯，滷肉燉肉為主，孩子吃習慣了之後就無肉不歡。現代的魚、肉都是大量荷爾蒙、生長激素、抗生素等藥物餵養長大的，其實危機重重，新聞上也多有所聞，幾乎沒有任何肉類是絕對安全的。

因為食物鏈的關係，很多的醫學研究發現，一克的肉比一克的蔬菜農藥含



各地的農夫市集裡可以找到各式各樣有心農民用心栽種的有機蔬果，少了農藥並大大減低環境荷爾蒙的危害，不但當令當時又營養，更兼顧低里程又低碳的環保理念。圖為花蓮「好市集」。攝影 / 吳宛霖

量高出十三到四十倍。臺灣本土的醫學研究發現，性早熟女童每月攝取之牛羊肉、低脂或脫脂牛奶及熱狗的總攝取量明顯高於一般女童。

我們生活的周遭，就充滿著「環境荷爾蒙」，又稱為「內分泌干擾素 (Endocrine disrupter substance or chemicals 簡稱 EDS 或 EDC)」，會影響荷爾蒙的合成、分泌、傳輸、結合、作用及排除。這些物質會由空氣、水、土壤、食物等途徑進入體內，干擾人體內分泌系統之作用，進而影響人體的生長、發育、恆定的維持以及生殖等作用，甚至危及後代的健康。

目前已知的環境荷爾蒙約有七十種，其中四十幾種為農藥 (除草劑、殺蟲劑、殺菌劑等)，其他包括有機氯化物 (戴奧辛、PCB、DDT 等)、重金屬 (鉛、汞、有機錫)、清潔劑原料、塑膠原料。

環境荷爾蒙對人體的影響，會隨年紀或性別而有所差異。一般而言，對胎兒和新生兒的影響最大。在胎兒發育階

段，環境荷爾蒙會影響生殖系統發育，也會影響中樞神經系統的發展，造成孩童的學習能力低落、無法集中注意力、過動、情緒控制問題等等。對於成年人而言，環境荷爾蒙會降低人體的免疫力，降低生育能力 (不孕症)，增加男性攝護腺癌，女孩提前性成熟、女性乳癌、女性卵巢功能降低、受孕力下降、增加子宮內膜異位症、甲狀腺癌等的發生機率。

全穀蔬食加運動 綠色旅程助成長

要讓孩子健康成長的解決方式，就是盡量吃有機蔬食，避免食用太多的肉類或奶類，並多帶孩子接觸自然環境，培養運動的好習慣，孩子活動量多了胃口自然好，不餓就不要強迫餵食。孩子從小就要鼓勵多吃不同顏色種類的蔬菜、堅果、五穀雜糧，才能養成良好的飲食習慣，長大了再改就比較不容易了。

均衡的飲食包括盡量避免含咖啡因、



花蓮慈濟醫院許瑞云醫師 (左) 以「素食與營養健康」為題，與志工、民衆分享她快樂素食的方法。攝影 / 陳李少民



許瑞云醫師專攻營養學並是醫學博士，同時研究中醫及能量醫學，圖為她在花蓮慈院推廣素食廚藝班上與民衆分享照顧身心的飲食方式。攝影 / 陳安俞

糖和酒精類的飲料，這些飲料雖然會暫時提供我們一些刺激性的提升，但當我們用外力來替代身體原本的功能，長期下來容易造成系統的萎縮。就如同長期使用類固醇，我們的腎上腺內分泌系統就會造成萎縮是一樣的道理。

建議多吃含有豐富維他命 B 群的全穀類和全麥的產品，現代人吃太多的白米、白麵粉，容易缺乏維他命 B 群。可以每天散步和做伸展運動，最好是接近大自然的運動，而且一定要曬太陽，太陽的能量很高，適度的每天曬些太陽會讓人精神變好，也可以製造維他命 D，預防骨質疏鬆，預防和改善憂鬱症狀。

有關「膽固醇過低」的解讀

因為地球環境的變遷，及更多人願意選擇愛護有情的生命，所以有越來越多人選擇蔬食的生活。去年臺灣有很多的團體很努力的推動素食，吃素的人口增加了二十幾萬人，減少了許多動物被殺時所產生的怨恨、痛苦、恐懼能量。

最近連續接到幾位關心素食健康的友人傳來的訊息，各大報紙爭相報導最新研究顯示：素食者容易中風。其中一位朋友聯絡上了研究主持人溫教授，拿到了原始的研究結果，發現結論是「膽固醇過低容易引起中風」，並不是「素食者容易中風」。因為在這個研究裡有五萬四千五百個低膽固醇參與者，當中

只有六十九人因出血性中風死亡，機率非常低，僅有百分之零點一三，而且不少這些低膽固醇的人不是吃素的！但很不幸的，卻被報章雜誌斷章取義的引申為素食者因膽固醇較低，所以素食者容易中風。

這樣的引申很容易產生問題，因為膽固醇過低很多來自背後的疾病。人體的膽固醇只有一部分是吃進來的，另一部分是由肝臟所製造出來的。所以肝硬化或肝臟出問題的時候，會減少或無法製造膽固醇，進而造成膽固醇過低的狀況。另外服用降低膽固醇藥物者也會有比較低的膽固醇。

人體是很奧妙的，過之與不及都會造成問題。例如我們的體重也是這樣，太重或太輕都會出現較高的死亡率。當我們看到體重過輕的人會有較高的死亡率時，我們並不能直接推理為吃素者容易死亡因為吃素者體重比吃葷者來的輕，這樣的引申是錯誤的。

體重過輕的人大多是因背後的重大疾病所造成的，例如肺結核、癌症、甲狀腺功能亢進、心衰竭、腎衰竭等等疾病都會導致體重過輕，所以體重過輕會有較高的死亡率是因為這些造成體重過輕的疾病，而不是因為吃素。同樣的膽固醇過低會有較高的中風問題，也不應該直接引申為吃素會造成中風。

自然均衡 享受健康

素食者如果沒有吃油炸品，一般不大需要擔心油脂攝取過高。油脂量是否過

多，要看活動量和食量而定。因為人每天需要的熱量是從碳水化合物(澱粉)、蛋白質和脂肪而來，如果吃的脂肪不夠，那就需要用較多的澱粉或蛋白質代替。大多吃素者所吃的澱粉仍過於精緻化(白飯、白麵、白糖、糕餅點心等)，並不是很健康，吃多了容易水腫，蛋白質吃多了容易造成腎的負擔，所以適度的脂肪攝取對吃素的人而言是必要的。

至於吃素容易不足的特殊養分，我們很容易藉由飲食調整就補足了，但吃肉所吃進去的毒素卻很難排出來。所以如果吃素吃得不正確或不健康的確會生病，但不是因為吃素所造成的，而是吃得不健康，例如喜歡吃素料加工品、偏重基因改造的黃豆製品、用錯油(註)、維他命 B12 和 Omega 3 脂肪酸攝取不足等等所導致的。所以要懂得如何吃健康素，也要有適度的運動，吃素的朋友們無需過度擔憂。

最好的養生方式還是順應自然：吃新鮮當季的食物，喝乾淨的水，不要太晚睡，保持正念，身體自然健康。

註：不建議的食用油

1. 含飽和脂肪酸的奶油、牛油、豬油等，會增加壞的膽固醇和總膽固醇，易造成血管阻塞。
2. 含反式脂肪酸的油，包括氫化植物油、固體菜油、植物起酥油、酥油、人造酥油、人造奶油等等，易增加壞膽固醇並提高三酸甘油酯，易增加脂肪肝、糖尿病風險。