

# 由健康觀點 了解飲食真相 (三)

陳世峻



有些致癌物質，則會間接使組織產生癌症，例如：有很多致癌物質，都是經血液循環吸收後，再轉送至肝臟去解毒，即分解與代謝，當肝臟常期少量的吸收某些致癌物質後，肝臟細胞還是受不了，細胞於是會發生變性，會功能減低，於是更容易罹患肝癌。還有一項物質，本身並無

致癌性，但其存在，卻可使其他致癌物質的效果加強，例如：酒、咖啡便屬於這一類。香煙是一方面本身具有致癌性，一方面又可加強別種致癌物質的致癌效果，所以性質更兇。致癌物質加之於細胞後，並非立即就會引起癌性變化。一般來說，由接觸開始到癌症

出現之間，都有一段不算短的潛伏期。而且根據統計，潛伏期的長短，遠與動物的平均壽命成正比。例如小白鼠的潛伏期為五個月，天竺鼠為十二個月，狗約二年，人為十至十二年。潛伏期長，卻使人有些懷疑，到底是致癌物質的因素，還是別的因素，使癌轉化出

來。不過，潛伏期長也有好處，如果趕得及研究出預防措施，便可以挽救很多在很久以後才轉化為癌症的人之生命。

## 食物加工與人類生理作用的關係

其實，人類有控制飲食的本能，也就是說，當吃飽了，即使再好的食物出現眼前，也會提不起食慾。可是，進入文明世紀以後，人類似乎喪失了這種功能，吃了太多不該吃的食物，甚至，導致那麼多的疾病。這就不能不從食物加工與人類生理作用的關係來加以了解了。

以前的食物，大部分為粗糙的食物，含有大量的纖維，吃到營養足夠的時候，胃便已膨脹。胃一膨脹，便有神經訊號傳達到大腦，告訴大腦說：我已飽了，不想再吃了。於是，食慾便下降了，再好的食物也不想再吃了。這是自然調

節營養、體重、健康的辦法。可是，現代文明的食物加工過程，破壞了這個自然的調節功能。

現代的食物，絕大多經過精製及加工，把食物的粗糙部分或者食物性纖維除去，變成容積小而熱量多的食物。這麼一來，吃了很多營養品，可是容積尚小，尚未使胃部膨脹，便會不自覺地吃下去，變成營養過剩。例如吃糙米的人，每餐200g糙米便覺得飽了，但吃白米則需400g才會感覺飽，多出來的，便是肥胖及營養過剩的原因了。

人類身體的構造實在精密，除了這一個自然控制的辦法之外，其實還有一個自我控制的辦法。那就是當食物消化時，會轉化成血糖，血糖在飯後會慢慢升高，高到一定程度，也會刺激大腦，使饑餓的感覺消失，有飽的感覺，而不會繼續吃下去。可惜的是，這

一種過程比較慢，往往需要三十分鐘左右才發生效果。而現代的人吃的動作又特別快，往往不到五分鐘，便已經把一頓所需的量統統塞進肚子。於是又往往在不自覺的情形下，再吃下去，而攝取了超過自己身體所需的營養，甚至導致疾病。

所以，如果深諳其中道理，而改變飲食習慣，便可以把營養過剩的問題解決。可惜活在文明社會的人，依賴文明的產品已成習慣；步調亦只有越來越快，慢不下來。所以，要減少營養過剩所引起的疾病，只有徹底改變飲食習慣。

## 如何健康飲食

以上幾篇的引述不知各位看官有幾分認同，但是後學卻擔心因而衍生各位不必要的擔憂，而形成另一種壓力，這就罪過了！但是吃還是要吃，只是您要把標準定在那裡，其實



力行健康飲食跟我們聽道理是一樣的，如果聽了道理後，在言行舉止上都沒有什麼改變，是不是沒有什麼作用！當您獲得一些健康訊息和真相，雖然也有某種程度的認同，但卻都沒有去實行半樣，將來承受果報的還是自己的器官；以下就列舉健康飲食的方法請大家參考。

### 一、禁食

1. 化學產品：碳酸飲料（可樂、汽水）、煙、一般酒類。
2. 化學調味料：味精、香

菇精、素蠔油、化學醬油、化學醋、精鹽、白糖。

（代用品：香辛料、古法釀製醬油、水果醋、粗海鹽、未漂白冰糖、純蜂蜜、甘草）

3. 化學添加物：各種罐頭食品、便利超商中所有零食、泡麵。

4. 刺激性飲料：茶、咖啡、任何碳酸飲料、任何冰品。

5. 醃漬物：醬菜類、蜜餞、臭豆腐。

6. 硝製品：葷食香腸、臘肉、火腿。（內含亞硝酸鹽是致癌物質）

7. 發酵物：白麵包、豆腐乳。

8. 高普林：海鮮、內臟。  
9. 高脂肪類：肥肉、雞皮、所有油炸食品

任何動物性食品基本上對健康都有某種程度的影響，可依您的健康理念逐步遠離（含牛奶、蛋，以後再以整篇幅談牛

奶、蛋）。

### 二、不宜料理之方式

1. 微波、燒烤、油炸、油煎。

2. 任何焦黑、煙燻食物。

3. 脫氫植物油：乳瑪琳、植物奶油、油酥、沙拉油。

4. 有毒性時的食物：帶皮或發芽之馬鈴薯、有黑斑之地瓜、未成熟之青番茄、用氮肥生發之豆芽、未煮熟之四季豆。

### 三、少食

1. 蛋：有機蛋一週勿超過四個，不吃無礙。

2. 高蛋白食品：所有肉類、黃豆蛋白類、小麥蛋白類、乳清蛋白類。

3. 甜份太高之水果：如香蕉、腎虛者不宜；西瓜、胃寒者不宜；芒果、具有微毒性；荔枝、龍眼適量為宜。

4. 優酪乳：自製較佳。

#### 四、適當的食物處理方式

1. 生食新鮮蔬菜：可用橄欖油或自製沙拉涼拌。「份量可由個人體質不同而斟酌，最多可至 200g」，唯以有機蔬菜為宜」

a. 注意農藥殘留：可多曝曬一、二日，以利農藥揮發，或用臭氧機解毒。

b. 毒性：帶皮或發芽之馬鈴薯、未成熟之青蕃茄有毒。

c. 屬性：白色葉菜和根莖類較寒涼，故體質虛寒、婦科疾病者不宜多食，可搭配生薑、黑胡椒、辣椒並食。

2. 燙、蒸、煮、水炒一起鍋後再滴入橄欖油攪拌即可，營養又美味。

#### 五、進食順序和種類

1. 水果類：瓜、果分食較佳。瓜類中午吃，果類要削皮「除非有機」且應於餐前一小時或飯後二小時食用。

2. 芽菜類：苜蓿芽、豌豆

嬰、黃豆芽等自孵或有機較佳，非自孵或有機不宜生食。

3. 葉菜類：深綠色最佳，並搭配各種顏色之蔬菜；但不宜同餐都是相同顏色蔬菜，否則您的家人會滿臉菜色。

4. 根莖類：胡蘿蔔、馬鈴薯、蓮藕、山藥、芋頭、地瓜等。

5. 穀類：稻米、大麥、小麥、燕麥、蕎麥、黑麥等；白米、白麵不佳。

6. 豆類：黃豆、黑豆可加少量與米飯一起煮；豆腐、味噌亦可選擇，唯傳統豆腐不可生食，有過氧化氫（雙氧水）殘留危險，此乃致癌物質。

7. 堅果類：核桃、松子、栗子、腰果、杏仁、芝麻等。

「芝麻自行磨成粉狀較佳」  
8. 菇類：香菇、松茸、金針菇、秀珍菇等。

9. 海菜類：海帶裙、帶菜、海茸、紫菜、海苔、紅毛苔等。「唯加工付味海苔往往

調味料都很多，所以不宜」  
附記：

1. 表尿酸高者不宜。

2. 澱粉（穀類）、蛋白質（豆類）勿相同比例且同時用，以免不易消化。

3. 採四低一高飲食法則：低鹽、低糖、低脂肪、低蛋白、高纖維。

4. 每日十點前就寢，最晚勿超過十一點，否則將是健康無形殺手。

5. 長期素食者可偶爾補充維他命B12。

