

对生病说“不”

陈英华中医师毕业于中华医院内科及针灸科。后继赴中国进修。曾服务于佛教施诊所内科针灸，中医药保健中心，现任职慈光福利协会针灸科。陈医师目前也是中华医院义务医师，“心血管小组”组员。陈医师受本会妇女股所邀于去年7月主讲【对生病说‘不’】健康讲座。

人体是由许许多多的细胞组成，当细胞无法正常运作时，就直接影响器官或组织的功能，使抵抗力减弱，自然容易生病。

现代人长期生活紧张，生活方式是影响健康的主要因素，包括饮食及休息状况等，感冒与发烧，都为了清除体内过剩物质。那些摄取大量蛋白质，却极少吃蔬菜的人，细胞长期处于挣扎状态，若加上操劳过度，便成为慢性病虎视眈眈的对象。疾病的发生，没有固定的形式，任何年龄都可能发生心脏病、关节炎或癌症。人体细胞有它特定功能，心脏细胞负责收缩，胃壁细胞则分泌氢氯酸，尽管功能不同，所需燃料却相同-即葡萄糖。饮食的目的，在于提供身体所需的燃料，若细胞内存在毒素，以致无法利用葡萄糖燃烧，产生能量时，疾病便开始发展。任何进入体内的东西，都得经过处理，你的身体可能加以运用，储存或排除。维他命、矿物质、酵素对身体很重要，但过度摄取的结果，也会制造毒素。体内毒素过多，蛋白质过量是主要原因之一，多余的蛋白质会产生一连串的生理变化，危害健康。当你跑步或激烈运动时，心跳会加速，这是自然与正常的运作，它可提供更多氧气，并将废物排除。同样的，当你吃了不该吃的东西，身体会设法将之排除。

形成压力的思想和食物是毒素的两大来源。面包、麦片、鱼类、肉类会影响人体酸碱度，人体酸碱度则会影响你的健康，酸性和碱性是以PH值衡量，食物被消化之后，会残留灰烬，可能是酸性，碱性或中性。高蛋白食物(肉类等)会留下酸性灰烬；蔬菜、水果(部分除外)则遗留碱性灰烬。只要你减少酸性灰烬食物的摄取，并增加碱性灰烬食物，将可促进健康。

典型“四大类食物”包括1.肉类、家禽类、鱼类；2.乳制品、蛋类；3.谷类、麦片；4.蔬菜、水果。现在让我们来看看它们灰烬的酸碱度。

食物灰烬酸碱度 -	肉类、家禽类、鱼类 -	强酸性
	乳制品、蛋类 -	酸性
	麦片、谷类 -	酸性
	蔬菜、水果 -	强碱性

我们应该减少食用肉类，油炸食物。脂肪(主要来自肉类)被指为危害健康的祸根。食用大量肉类，油炸食物的人，动脉会累积斑。从肥肉转移到瘦肉并无法解决问题。因瘦肉致酸性要比肥肉来得强。蔬菜、水果所提供的有机钠，能够补充你的碱性资源。多余的蛋白质是体内碱性环境最大的威胁，当蛋白质摄取量超过47公克，会对钙质的产生负面影响，是骨质疏松症普遍的原因。

健康和生病一样容易，只要摄取有益食物，便能拥有健康。逐步改善我们的饮食 :-

第一步骤 - 增加煮熟蔬菜的摄取。

第二步骤 - 减少蛋白质的摄取。

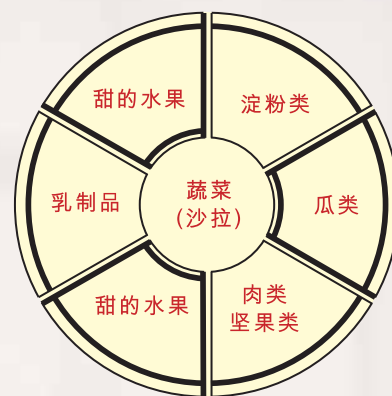
第三步骤 - 每天增加一份生菜或水果。

第四步骤 - 减少食盐、咖啡、茶、可乐。

你的日常饮食 - 理想饮食 - 应包括: 45%煮熟蔬菜和水果, 30%新鲜水果和生菜, 25%全谷类, 坚果, 肉类, 鱼类或家禽。

你不妨每天早晨吃水果、午、晚餐增加蔬菜摄取量。几乎所有完整食物都含有碳水化合物、蛋白质和脂肪。胃处理碳水化合物和蛋白质时，PH值并不一样。因此，正确搭配食物非常重要。食物从口中进入胃部消化，是一个井然有序的过程。甜瓜被消化只需15分钟，肉类则需5个小时，如果你的晚餐是牛排和甜瓜，甜瓜会先行发酵，制造气体，结果你就会打嗝。水果对身体的益处远超过高蛋白的早餐。水果只在胃停留15分钟，直接被肠子吸收，再转换成能量。水果餐是睡眠之后醒来最理想的饮食，水果较容易消化，尤其是消化过程所提供比所需能量更多。此外更有助内部清理，协助身体排除毒素。蛋白质应该安排在一天的最后一餐。蛋白质是一种负能量食物，消化过程所需能量比所能提供还要多，让身体在活动量最少时处理蛋白质，才能专心一致地消化和吸收。

食物配搭图



食用原则:

- 外圈的食物可以和任何单线分隔的食物搭配食用。譬如，肉类和坚果类可以和蔬菜(沙拉)一起食用，却不能和淀粉类或乳制品搭配
- 蔬菜可以和任何一种单线分隔的食物搭配
- 瓜类、甜的水果、酸的水果则应单独食用。

(食物配搭图)的重点，在于区分各种食物的分类的单线和双线。由单线分隔的食物，能够同一餐食用，以淀粉类和蔬菜(沙拉)，蛋白质和蔬菜(沙拉)。至于甜的水果和瓜类，则不应和其他食物搭配，吃完水果，须1小时之后，才食用其他食物。注重健康的人，早餐不仅简单，可口且营养，同时能够补充有机矿物质、酵素、水果是“活性”食物，人体需要活性食物提供源源不断的能量。

食用原则:

- 每餐先吃一点生食，让身体制造酵素，协助消化
- 水果是每天第一餐的最佳选择
- 水分会稀释消化液，吃饭时不应一边喝水。搭配恰当的餐点并不会引起口渴
- 应避免饮用乳制品，若真的想喝，羊奶则较为理想
- 蛋白质和淀粉类的消化环境完全不同，不应一起食用
- 蛋白质不应和甜的水果一起吃
- 蛋白质和糖类(冰淇淋)是最糟糕的组合之一
- 淀粉类不宜和水果一起食用
- 蛋白质最好安排在一天的最后一餐

记得，肚子饿了就进食。理想饮食计划 - 蔬菜水果占总饮食75%，(生食蔬菜水果占30%)谷类坚果、肉类、鱼类和家禽类等占20%，不含加工，化学合成或刺激性物质。早餐水果餐，午餐淀粉餐，晚餐蛋白质餐，每日蛋白质摄取量大约25公克就足够了。

当你的生活饮食偏离自然的规律，身体经常被迫调整负荷极大，最后就会生病。让我们保持最佳状态，当你的身体正常运作时，疾病很难找上你！你将发现，理想饮食能够帮助你舒导压力，透过饮食可以改善精力不足的情况。