

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(三)



目錄

58	再論「萬病之源」：酸性體質 指組織液(非血液)的酸鹼值<7.4 易致免疫、癌症、過敏、氣喘、高血壓、關節炎... (附：常見食物酸鹼表、剪報1頁)	97. 2/15	72	鮮艷零食吃多了 幼兒恐過動 (人工色素：黃色4號·紅色40號...，防腐劑，調味劑) 含量雖合法，但合併且經常食用即易誘發 另需「少甜食(巧克力·餅乾)·拒油炸(炸雞·薯條·洋芋片)」	97. 5/23
59	第二型糖尿病的預防和成因 過食精製澱粉使蘭氏小島過勞 飢餓時肝臟會分解肝糖，葡萄糖 不應刺激腎上腺分泌腎上腺素應急	97. 2/22	73	凡過敏必有過敏原 且100%有食物過敏 台北人80%有慢性食物過敏症 第1類立即性與第3類延遲性過敏最常見 免疫複合體在體內流竄，發炎，過敏	97. 5/30
60	優質澱粉：未精製的複雜碳水化合物粗食 首選：黃豆、番薯、糙米 小麥製品(麵包、麵條、饅頭、包子) 比稻米易過敏 且性更寒 馬鈴薯屬茄科 發芽·變綠含毒 故不優	97. 2/29	74	測試何種食物為過敏原 採低敏飲食 先避開7大過敏原(乳製品、雞蛋、小麥、玉米、芝麻、柳橙、黃豆)及咖啡、糖... IgG' 立即性過敏：嚴重時會呼吸困難、休克... 壓抑型T細胞抑制IgM' 延遲性過敏(慢性食物過敏) 黃豆雖為最優植物蛋白 但北歐人易過敏	97. 6/6
61	糖尿病似中醫消渴症 但不等同 嚴重的諸多慢性併發症更值得關切 第一型(幼年型)屬自體免疫疾病 第二型(成人型)導因過食精製澱粉·糖類等	97. 3/7	75	神奇的植物營養素有千萬種 更勝於番茄：生食的Vit. C，熟食的茄紅素 芭樂和番茄是台灣最好的水果 適糖尿病人	97. 6/13
62	糖尿病的飲食原則 黃豆為主食首選 纖維可阻擋澱粉吸收 升糖指數·升糖負擔需一起看 監測糖化血色素比單看血糖值重要 (附：高、中、低「升糖指數」、「升糖負擔」食物表)	97. 3/14	76	聯合國踢爆自然養生法暢銷書作者吳永志 不具醫師資格 吹捧無數不實獎項 疑與大陸「聯合國自然養生基金會」民間詐騙機構有關 本土有機蔬果已足 不必迷信甜菜根	97. 6/20
63	什麼是壞零食？ 糖果·巧克力·咖啡·洋芋片·餅乾·汽水·可樂·含糖飲料·泡麵 正餐七分飽 適度少量多餐 只吃1餐反更胖	97. 3/21	77	父母學歷越高 過敏兒越多 周歲內常服抗生素、退燒藥 及打疫苗、環境太乾淨...等「衛生假說」理論 '25歲以前生育之外籍新娘所生之新台灣之子 過敏低於本籍 台北市兒童1/5有氣喘 基隆本籍兒童鼻炎高外籍2成	97. 6/27
64	什麼是好零食？ 新鮮蔬果·堅果·水果乾·高蛋白零食(水煮蛋·茶葉蛋·滷蛋，不含防腐劑之豆乾、牛肉乾...) 有別於自然醫學與營養學的空腹食用 新鮮蔬果仍以餐後食用為宜	97. 3/28	78	銀杏葉萃取物(GBE)製成之藥品 歐洲用於預防或控制老人失智症 其保健食品 反易致缺血性中風 美國未核准上市 台灣醫界看法兩極 白果：止咳喘、白帶、遺尿... 含氰苷過量易中毒 (附：相關剪報1張)	97. 7/04
65	如何降低膽固醇、三酸甘油酯？ 膽固醇：補充大量纖維素 可三餐後多吃芭樂·蘋果 三酸甘油酯：少吃糖·酒·澱粉類(含黑糖·蜂蜜)	97. 4/3	79	華人特有基因變異 易罹巴金森氏症 LRRK2' 遺傳性巴金森氏症 R1628P 變異點上的酵素改變' 神經系統發育異常' 多巴胺分泌不足' 偶發性巴金森氏症：肢體顫抖、僵硬...	97. 7/11
66	念珠菌(屬黴菌，有菌絲、孢子，難除)感染' 白帶·陰道炎·尿道炎·口瘡·過敏... 禁食甜食及含糖、含黴菌食物 (麵包·蛋糕·巧克力·餅乾，花生·乳酪·泡芙·酒...)	97. 4/11	80	老年失智症 尚無藥根治 僅5%為遺傳 發病前30~40年開始腦病變：類澱粉蛋白斑塊 沈積在大腦皮質與海馬迴之損傷神經元 中年以前 多動腦存腦本 閱讀書報最有效 煩腦·焦慮·憂鬱·壓力之反使海馬迴萎縮之記憶力減退... (附：相關剪報1張)	97. 7/18
67	預防痛風的低普林飲食 蛋白質不可過量 多吃鹼性食物 (附：食物高、中、低普林含量表、酸鹼性食物表一張)	97. 4/18	81	天麻、何首烏、紅麴 證實可預防老年失智症(阿茲海默症) 紅麴含 monoacolin's("膽固醇)、GABA("血壓)、抗氧化... 但勿與史汀類降血脂藥併用之成分過量之肝腎負擔 另含抗菌成分 Citrinin：具腎毒性之醱酵製程如何去除是關鍵 (附：相關剪報1張)	97. 7/25
68	何謂發炎疾病？ 自體免疫疾病(關節炎、紅斑性狼瘡...) 過敏(鼻子、皮膚過敏·氣喘...) 感染· 內臟發炎(B、C肝·胰臟炎·腸胃炎...)等	97. 4/25	82	紅麴山藥雖比紅麴米、未醱酵山藥 更能降血脂' 預防老年失智症 尼古丁亦可能改善15%的記憶力、認知表現 但會成癮 早發性失智症 個案增加 多有憂鬱、躁鬱症狀 仍當以正規中西醫療法為主 保健食品、食療只能當輔助 (附：相關剪報1張)	97. 8/01
69	遠離發炎疾病' 矯正酸性體質 多抗氧化劑(新鮮蔬果·好油) 少壞油 及人工添露物：色素·調味劑·防腐劑(尤其支氣管擴張劑中的亞硫酸鹽，和蝦子、沙拉·新鮮蔬菜之保鮮劑亞硝酸鹽)	97. 5/2			
70	皮脂腺分泌皮脂，與汗腺共成皮脂膜 每天洗頭' 更刺激油脂分泌' 皮脂成份酸化 ' 釋出游離脂肪酸' 使皮脂膜崩解' 頭皮更油...	97. 5/9			
71	定期吞服合成維他命A(非天然蔬果) 死亡風險多16% 可能因干擾機體運作 適得其反 西方人10~20%服維他命補充劑 全球年銷25億美元 (附：各種維他命之每日需求量及過量之副作用表)	97. 5/16			