



202	<p><b>食道壁沾胃酸 微量也氣喘</b> 長期下來會啟動免疫系統，引發氣喘發作 美國 50~80%氣喘患者有胃食道逆流 <b>肺也有味覺 有助治氣喘</b> 肺部、氣管平滑肌存有苦味受體，如同舌上味蕾可「嚐」到苦味，使氣管平滑肌擴張，效比任何西藥佳，但需以噴劑型式才有效，且無法傳遞訊息到大腦 (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.12/24	211	<p><b>別讓小孩濫用退燒藥</b> 發燒是身體的免疫部隊正在對抗入侵的病菌 父母勿陷入發燒恐懼症，50%給藥劑量錯誤 過量會延長病程，小孩反而受罪 撲熱息痛(Paracetamol)使用不當恐引發氣喘 異布洛芬(Ibuprofen)則可能胃潰瘍、胃出血，傷腎 中醫藥退燒亦顯效，反讓病程縮短，較不汗多致虛</p>	100. 3/4
203	<p><b>交通空污 乳癌、血癌風險倍增</b> 空氣中二氧化碳越多 乳癌發生率越高 住居近交通擁擠要道，汽機車排放苯，兒童少量接觸 易罹急性白血病(好發 2~6 歲，男童居多)；成人大量接觸亦增血癌風險 (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.12/31	212	<p><b>麟空氣刺激血栓、發炎 引爆心臟病</b> 亦增罹癌風險：能見度愈低，其發生率及死亡率就愈高 <b>心血管疾病絕非全「吃」出來</b> 香港每天 3 人死於空汙；國光石化比六輕影響更深遠 比利時研究：空汙引發心臟病的機率遠高於吸食古柯鹼</p>	100.3/11
204	<p><b>長期吃安眠藥 傷記憶力</b> 勿連續服用超過 1 個月，最好控制在 2 週內 中醫治療睡眠障礙，療效常優於西藥 <b>睡眠不足(&lt;6 小時) 發炎指數(C-反應蛋白)多 25%</b> 心臟病、中風風險倍增</p>	100. 1/7	213	<p><b>多吃大蒜、洋葱、韭菜可預防退化性關節炎(髖關節、膝蓋及脊椎)</b> 蔥屬類蔬菜含二烯丙基二硫化物，以抑制會傷害軟骨組織的酵素來保護軟骨 台灣 50 歲以上 2 人即有 1 人罹此病，女性尤多 中醫補養肝腎可有效治療與預防，素食者尤適用</p>	100.3/18
205	<p><b>吃葉黃素真能顧目矚?</b> 黃斑部位於視網膜正中、負責精確視力及分辨顏色，人類 70%腦部活動與視覺有關 若病變會閱讀困難、無法分辨紅綠燈，甚至失明 葉黃素是黃斑部呈現顏色的成分，人體無法自行合成 健保樂舒睛僅給付 50 歲以上的黃斑部濕性病變(不正常的新生血管，易破裂、水腫、出血)；乾性退化、萎縮性病變則無西藥可治，中醫補養肝腎應可減緩老化</p>	100.1/14	214	<p><b>您減對了嗎? 您減的是脂肪，還是肌肉?</b> 肥胖分：小時胖的「皮下脂肪型肥胖」，及長大後才胖的「內臟脂肪型肥胖」(易罹心血管疾病) 節食：減的大多是肌肉，配合運動才能減到脂肪</p>	100.6/03
206	<p><b>吸幾口菸 DNA 瞬間受損致癌</b> 抽完菸 15~30 分鐘內：體內有毒物質菲即達最高值，等同將致癌物直接注入血管；從第一口菸的 10 幾分鐘內，傷害即已造成，傷基因速度令專家心驚 煙中二萜環氧化物 PAH 中菲(phenanthrene)易跟 DNA 起反應，產生突變，是菸中最毒、最易致癌物 (附：相關剪報 1 頁)</p>	100.1/21	215	<p><b>減重 勿碰碳水化合物?</b> 美新研究顛覆舊說法：主張應適量攝取 認可加速新陳代謝，抑制飢餓感 並可改善心情、減少心理壓力、加速減重速度 碳水化合物包括：全穀類、蔬菜、水果...等 (附：相關剪報 1 頁)</p>	100.6/10
207	<p><b>反覆減、增重 更難拒絕美食</b> 動物實驗發現：老鼠飲食習慣像溜溜球一樣 不只會增加心理壓力，大腦細胞的 DNA 結構也會改變，更渴望吃高脂肪、高糖的垃圾食物，甚至情緒荷爾蒙腎上腺皮質激素上升，出現沮喪、憂鬱行為</p>	100.1/28	216	<p><b>脂去、脂又回 白抽!?</b> 美研究：手術 1 年後，會在他處長回來 如抽大腿、下腹，會轉移至手臂、肩臂或上腹部 因抽脂手術會破壞皮下結構，使脂肪細胞無法回原處再長出，身體會代償性在他處新生</p>	100. 6/17
208	<p><b>天寒地凍有助減肥，棕色脂肪細胞加速燃燒熱量</b> 若保暖過度反使棕色脂肪消失，白色脂肪增多，囤積油脂、熱量而增胖 成人棕色脂肪少，分佈肩胛、腋下：可被腎上腺素、甲狀腺素刺激活化；內含大量粒線體，與肌肉細胞一樣可快速將糖轉化為熱能，但不會收縮 (附：相關剪報 1 頁)</p>	100.2/11	217	<p><b>餓到發慌 反而難瘦</b> 瘦素：是脂肪細胞分泌的蛋白質，負責去大腦關閉食慾的開關，會因過度節食而驟降，基隆代謝率也跟著變慢，以減少熱量消耗，之後胃口反增而大吃；胖者：其大腦對瘦素不敏感；每日最低熱量=體重 Kg×22，配合規律運動，瘦素才能正常運作 (附：相關剪報 1 頁)</p>	100. 6/24
209	<p><b>吃垃圾食物 孩子智商較低 負面效應恐影響一生</b> 即使後來改善飲食品質，亦無法挽回 3 歲前影響最大：腦部發育最快時期 吃太多加工食品，亦是另類的營養不良 會使學習不良增加 2.5~4.8 倍而影響智商 (附：相關剪報 1 頁)</p>	100.2/18	218	<p><b>嗜飲綠茶 腎臟病患易高血鉀</b> 致心律不整、急性肺水腫而需緊急洗腎 尤其合併糖尿病或心臟病者：台灣慢性腎臟病盛行率 8~12%；鉀離子主由尿液和糞便排泄，應避免便秘、少喝久熬湯品、蔬菜洗燙過再炒、少碰高鉀食物(香蕉、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、香菇、海鮮、肉類、動物內臟等) (附：相關剪報 1 頁)</p>	100.7/01
210	<p><b>喝低卡汽水 中風率仍高 61%</b> 若參考代謝症候群、心臟病、週週血管等病史，則高 48%；高鹽食物亦增缺血性中風風險 <b>咖哩有助腦細胞再生</b>：因含薑黃素，兔子實驗 1 小時內(相當於成人 3 小時)即可消除中風造成的運動障礙；因可通過血腦障壁，快速分佈全腦，調整多種神經元存活與否的關鍵生理機制 (附：相關剪報 1 頁)</p>	100.2/25	219	<p><b>猛吃水果 暴肥、血脂飆</b> 高升糖指數(GI 值)食物，會使血糖迅升而刺激胰島素分泌，胰島素又可合成蛋白質及脂肪，且令易飢而增食，GI 值愈高，愈易胖； 水果富含果糖，較無飽足感，易吃過量而轉成三酸甘油脂，令發胖程度等同巧克力</p>	100.7/08
			220	<p><b>節食快速減肥 只脫水、減肌肉，脂肪猶在新陳代謝變慢，之後體重回升更快</b> 熱量攝取不足(&lt;1,200Kcal)，使免疫系統變差，易脫水、心悸、焦慮不安、體力差等，並增心臟病風險 宜維持基礎代謝下，控制飲食、規律運動才能健康減重 (附：相關剪報 1 頁)</p>	100.07/15

