

以一位胃腸醫生 淺談預防保健

◎卓維北屯社區醫療群 / 張世聰診所 張世聰醫師

人一出生，便與環境展開一場健康與生病競賽。什麼是健康呢？依世界衛生組織定義：「健康」不只是沒有疾病而已，更要一個人的身、心、靈，能夠和週圍的環境，達到平衡、和諧，才是真正的健康。試想目前地球上約65億人口所造成環境污染、糧食失衡，人要不生病可真難！

預防保健(排毒)當然是每個人必須要重視的課題。以一位胃腸科醫生而言，「吃」為排毒第一環：

- (1) **少食**：「一餐不少，二餐正好，三餐嫌多，四餐病癆，五餐鬼笑」。
- (2) **細食**：細嚼慢嚥可維持消化系統健康，也有減肥效果(食物消化時間加快，血糖上升較快，比較快有飽足感，減少進食量)。
- (3) **淨食**：吃乾淨的食物(無農藥、抗生素賀爾蒙、防腐劑、抗氧化劑、人工甘味劑、色素等)。
- (4) **素(蔬)食**：指五穀、瓜果、蔬菜，不吃魚、肉。一份動物食物，需用沖八份植物，多食素食除健康外，也可減輕地球上糧食不足。
- (5) **禁食**：讓身體消化系統休息一段時間，排除毒素、廢物。有清水禁食法及新鮮果菜汁禁食法。

另外，2002年哈佛大學Dr. Walter Willett及史丹佛博士提出新的飲食金字塔；新的飲食金字塔有九個特點：

- (a) 強調每天運動及控制體重的重要性。
- (b) 重視植物油的攝取。
- (c) 水果2至3、4份不變，蔬菜則由3至5份建議改成不設上限，要大量、多多益善。
- (d) 建議每天吃核果類和豆腐，因其中含優質蛋白質，其重要性僅次魚蔬果水。
- (e) 魚、雞肉和蛋是主要的動物蛋白質來源。
- (f) 降低醣類的攝取量。特別減少白米、白麵甜點等單醣類的攝取。因白米、白麵包只有碳水化合物，易血糖高、肥胖，糖尿病、心血管病應多吃糙米、燕麥、五穀…)
- (g) 精製糖類、紅肉和牛油等飽和脂肪高的食物，只宜少量攝取。動物性蛋白質過量時，胃腸無法完全將其分解成胺基酸，也無法吸收，在腸內病敗，造成毒素，最後致癌化。
- (h) 奶類食品可以被其他高鈣食品取代，不再積極建議喝牛奶。牛奶的益處比壞處多得多(易過敏、無免疫球蛋白、不利鈣吸收、磷太高，不變更兒使用…)
- (i) 建議每天服用綜合維生素。可以喝適量的酒。

其次什麼是「好大便」？(很多人大便完，立即沖掉，其實大便可讓你了解身體狀況。)

1. 每天至少排便一次以上，二次更好。
2. 大便以黃、褐色為主。
3. 沒有太重、太臭的味道。
4. 大便排入水中，一、兩分鐘會鬆散開，不太成型。
5. 排便後，腹部輕鬆，有減壓舒暢感。

再談體內轉化解毒機轉：

1. 肝：

(1) 肝解毒第一階段：P450酵素的氧化還原，水解來改變物質特性，增加毒素的溶解

P450酵素及解毒效用表	代謝分解的化學毒素	不足時易得之疾病
P450 1A12	抽菸、汽機車廢氣、醃烤食物	肝癌、癌症
P450 3A4	50%的處方藥、荷爾蒙	攝護腺癌、乳癌
COMT	腎上腺素、性交或神經興奮藥	神經、精神病、躁鬱性酒精中毒
SOD(超氧化物歧化酶)	減少自由基氧化壓力	癌症化、精神退化疾病、運動神經疾病
GSTM1(鰵肝甘磷轉換酶)	有機溶劑、除草劑、殺菌劑多環芳烴烴化物、微質 過氧化重金屬 (汞、鉛、鎘)	慢性疲勞症候群多種癌症
NAT10	煙害與廢氣的雜環芳香基胺類	肺、大腸、膀胱等癌症

(2) 肝解毒第二階段：(結合反應為主) 醣基酸化 (Glucuronidation)、硫酸化 (Sulfation)、甘氨酸化 (Glycination)、巯胱胺結合 (Glutathione conjugation)

結合反應及解毒作用表	代謝分解的化學毒物	不足時易得之疾病
醣基結合反應	有機溶劑、除草劑、殺菌劑、多環芳烴化合物、脂質過氧化產物(汞、鉛、鎘) 苯甲醯醯、水楊醯醯	慢性疲勞症候群多種癌症
甘氨酸化		
硫酸化	神經傳導物質、胺基醇類、某些藥物、許多環境毒物、粉狀物質	環境引發疾病、巴金森氏病、運動神經原疾病、類風濕性關節炎
巯基酸化	強酸、補足硫酸化或甘氨酸化之解毒作用	細胞內液體內能產合成減少

上述肝第一、二階段解毒需要—Vita. A、C、E、硒、銅、鋅、鎂、Q10、硫化物、生物黃酮素等幫助，以完成。

2. 自由基與抗氧化：

※人體氧化還原產生自由基；可分三大類

(1) 生物合成：如 NO 由 L-精胺酸合成為好的自由基，對免疫系統及神經傳導有幫助。

(2) 代謝產物：O₂、O₃、H₂O₂...

(3) 環境污染污染造成：煙、水質、輻射、電磁波、食物添加物、化學治療藥、農藥、防腐劑、水中重金屬、臭氧...等。

※可幫助抗氧化物：

(1) 酵素：SOD、GPX、醣醇 Catalase、Peroxidase。

(2) 礦物質：鋅、銅、蛋白、鎂(粒線體)。

(3) 維他命 A、C、E 及植物營養素(十字花科、洋蔥、五穀、堅果、柑橘、豆類、繖狀花科、真菌類、多酚類、茄科)。

(4) 細胞外的抗氧化劑：淚水、鼻黏膜分泌物 (Transferrin、Lactoferrin、Ceruloplasmin、Hemopexin、Hepatoglobulin)。

3. 重金屬排毒—整合療法：EDTA、DMPS、DMSA、另外大量 C、B、Methionine、Cysteine、Taurine；礦物質 Ca²⁺、Mg²⁺、Zn、Cu、Fe、Cr、Se (鈣、鎂、鋅、銅、鐵、鉻、硒)、植物營養素、益生菌、高纖食物。

最後：水才是百藥之長；人體70%以上是水，隨年齡增長就會缺水，喝大量新鮮乾淨的好水以促進血液循環，且15~20分鐘皮膚，讓皮膚水嫩；藉由水清洗胃腸道，達到降低膽固醇、中性脂肪、尿酸作用！但自來水含氯，不但會損害腸胃內菌叢，也會瓦解其平衡。

那麼何謂「好水」？

(1) 水中有毒物質可被人體排除。

(2) 含礦物質：鈣、鎂、鉀、鈉、鐵...離子。

(3) pH7.5以上，呈弱鹼性。

(4) 水分子團是小的，水通常由五個以上水分子聚集而成，小於五個稱之為小分團的水—易被胃腸所吸收，進入細胞內已排出老化的廢物、毒素，促進新陳代謝。

(5) 水的硬度不要太強，即水中氯化鈣不多。

(6) 水中的氧及二氧化碳適量。即5毫克氧/1000毫升，20毫克 CO₂/1000毫升。

(7) 具有可去除活性氧的抗氧化作用。

市場上鹼性離子水，對胃腸健康增進，對疾病預防和治療也大有裨益！

其餘肺、腎、淋巴系統也是體內排毒預防疾病重要器官，今天則不述。總之，健康除了本身處於無疾病，更要學習跟環境及其他物種和平相處，心中慾望勿太多，勿太多政治考量，達到心、靈平靜健康。

醫者簡介

張世聰 醫師

卓越北屯社區醫療群 / 張世聰

