

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(二) 目錄

30	重申 過動兒聰明飲食 少甜食·拒油炸 嗜食 肥甘 (巧克力·炸雞·薯條·洋芋片) 易致 胃熱過盛 至 青春期 更易患 憂鬱症 (附：相關剪報 1 頁)	96. 7/27	44	氫化植物油(反式脂肪酸) 健康頭號殺手(壞油 排行榜第一) 在體內無法代謝分解 易致 心血管疾病 、 中風 、 癌症 、 皮膚過敏 暗藏 炸雞 、 薯條 、 洋芋片 、 爆米花 、 精緻糕餅 、 麵包 中 (附：相關剪報 2 頁)	96. 11/2
31	益生菌能治過敏嗎? 療效待證實 對 異位性皮膚炎 有效 但 過敏性鼻炎 · 氣喘 證據不足 中醫三伏貼 療效已受肯定	96. 8/3	45	如何選好油? (一) 不飽和脂肪酸比飽和脂肪酸好? 不選 精製 、 氫化 、 氧化壞油 烹調方式 亦是關鍵 冒煙點 下 低溫烹調	96. 11/9
32	胃痛吃稀飯 不利胃酸過多的潰瘍患者 除 急性期 少量多餐不利傷口癒合	96. 8/10	46	如何選好油? (二) 好的前列腺素(EPA、PGE1、PGE3) 可 抗發炎 、抑制 血小板凝結 、 降壓 、 利尿 亞麻仁油 、 魚油 ：Ω3[EPA][DHA][好的前列腺素	96.11/16
33	母親得乳癌 兒子易患攝護腺肥大 尤其是 長期值夜班者	96. 8/17	47	如何選好油? (三) 豬油含壞的花生四烯酸 、 好的月桂酸 反比 精製 、 氫化 、 氧化壞油好 家中必備 3 種未精製好油 ： 涼拌 (冷壓 橄欖油)· 水炒 (橄欖 、 茶油)· 補充 (Ω3： 亞麻仁油)	96.11/23
34	維他命過量也會中毒 空腹吞綜合維他命 無油吸收差 應 隨餐 (飯後 1 小時內)服用為宜 (附：相關剪報 1 頁)	96. 8/24	48	何謂自由基? 少吃 高膽固醇食物? 避免 高溫炒炸 氧化產生 自由基 多吃 蔬果 中和 肝臟 即能多製造 好膽固醇(HDL-C)	96.11/30
35	天下雜誌 376 期 癌症新解 如何避免 壯年得癌? 全方位醫學 已來臨 中醫為什麼突然翻紅?	96. 8/31	49	優質蛋白質 ： 氨基酸完整 、 近人類比例 首選雞蛋 · 魚 、 雞胸 、 火雞肉 次之 非牛奶 素食 首推 豆類 但不及 動物性蛋白質完整 玻尿酸 、 膠原蛋白 、 維骨力 即 補充細胞間質	96. 12/7
36	WNK4 基因 造成遺傳性高血壓 家族成員 40 歲後必發病 運動 · 飲食 · 生活習慣 控制 均 罔效 從 中醫治未病 改善體質著手 或可防治	96. 9/7	50	大腦中血清素不足 易患憂鬱症 色氨酸(必需氨基酸) 、 5-HTP 、 血清素 酪氨酸 缺乏(甲狀腺素、腎上腺素、多巴胺不足 牛奶 、 肉類 吃太多’ 酸性體質 ’ 骨質疏鬆	96.12/14
37	腦血管 JAM-1 蛋白質 原發性高血壓禍首 如同 WNK4 基因 導致 遺傳性高血壓 從 中醫治未病 改善體質防治 或 疏通經絡 · 改善微循環 · 針灸 併治	96. 9/14	51	新型抗憂鬱症西藥的副作用 ： 血清素風暴症 心跳過速 、 脖子四肢僵硬 、 頭脹欲裂 … (附：相關剪報 1 頁)	96.12/21
38	夏日呷涼消暑 小心脂肪肝上身 果糖變肝糖 肝糖過量變脂肪 即便 無糖冷飲 亦傷腸胃或令 代謝差肥胖 (附：相關剪報 1 頁)	96. 9/21	52	素食對健康大大有益? 易 缺乏 Vit. B12 及 同半胱氨酸 、 壞膽固醇 、 三酸甘油酯 偏高 反易患 心血管疾病	96.12/28
39	西洋梨型肥臀女 易罹脂肪肝 常碰 殺蟲劑 小心 帕金森氏症	96. 9/28	53	何以 經前 或 心情不好 時 吃巧克力 會讓人 心情變好? 因 胰島素 激增’ 色氨酸 轉為 血清素 情緒不佳 應多吃 蛋白質 (色氨酸 、 酪氨酸) 非吃 巧克力 · 黑糖 · 麵包 · 蛋糕 · 餅乾 否則反易致 血糖不穩 ’ 第二型糖尿病	97. 1/4
40	漢方零食安心吃 防中暑糖果 日本熱賣 藥食同源 之 杞朮 、 紅黑棗 等 洗淨自調 解饞 何需花大錢 (附：相關剪報 1 頁)	96. 10/5	54	咖啡因 對人體的傷害 可謂「 寅吃卯糧 」 易造成 慢性疲勞症候群 增加 胃酸 · 心律不整 · 心肌梗塞 · 乳房纖維囊腫 、 不孕 、 畸胎 、 流產 機率	97. 1/11
41	「糖」是合法的毒藥 糖癮如同 酒癮 、 毒癮 、 菸癮 愈吃愈重 突停 亦有 戒毒反應 黑糖 比 白糖 好 代糖則選 甜菊 、 木糖醇	96.10/12	55	多喝 牛奶 才能 補充營養? 牛奶不適合人體的 7 大理由	97. 1/18
42	「升糖負擔」比「升糖指數」重要 糖尿病 患、 減肥 者更應慎選	96.10/19	56	代謝型態有 3 種 多數人及 60%肥胖 屬 第二型 ：應多 蛋白質 、 脂肪 少 澱粉 運動 多及 罹癌 者 屬 第一型 ：可多吃 澱粉 抗癌排毒餐 的 高纖維 、 高澱粉 不適用一般人	97. 1/25
43	油脂三害 ： 精製 · 氫化 · 氧化 油脂五利 ：三大 巨量營養素 之一· 穩定神經系統 與 細胞膜 · 助脂溶性 Vit. 攝取· 延緩胃排空 · 分泌好油 保濕	96.10/26	57	60%的肥胖 屬 第二型代謝 過食澱粉 代謝成 肥肉囤積 只吃 1 餐 反 更胖 應多吃 蛋白質 、 脂肪 少碰 澱粉 吃肉 反能 減肥 、增加 飽足感 但瘦後需調整飲食 (附表 1 頁)	97. 2/1

