

健康之道 首在保腸

兼談「新谷弘實教授暨台日腸道學術論壇」

◎林口長庚胃腸科主治醫師 陳邦基

著名美國內視鏡醫師新谷弘實（Shinya Hiromi）教授於2月28日首度來台出席台日腸道學術論壇，並演講「幸福健康從腸道開始」。筆者有幸受邀參加，特介紹部分演講內容，以供讀者參考。

新谷現年75歲，是美國亞伯愛因斯坦醫學院教授及紐約貝斯以色列醫學中心內視鏡部門主管。1969年首創大腸息肉內視鏡切除術，享譽全球。至今已有35萬例內視鏡及12萬例息肉切除經驗，放眼今世，罕人能及。新谷以其多年內視鏡觀察經驗，提出「腸相」「胃相」與健康之關係說法。

2007中文版「不生病的生活」在台上市，書中某些養生觀念，打破國人傳統，掀起一波養生革命，該書暢銷百萬冊，隨後不少相關著作包括「胃腸會說話」、「不生病的腸道按摩法」、「腸道健康法」、「元氣的免疫力量」、「酵素力革命」等都獲廣

大迴響，出現不少新谷粉絲。由此次演講聽眾之爆滿，可見一斑。

新谷戮力於養生之道，提倡健康三原則，即適切的飲食、維持消化道的正常機能及保持愉快的心情，應是可以輕鬆實現的。他也提出所謂的「新谷飲食健康法」其中包括7大關鍵，茲分述於下：

一、飲食與營養補充品

最好採用無農藥、有機栽培、無添加物的食材，採取85-90%新鮮植物性食物與10-15%動物性食物，並以營養補充品來彌補食物無法充分供應的

維他命、礦物質和酵素。尤其蛋白質以植物性85、動物性15比例最好。食物中之五穀雜糧宜佔50%，以糙米、全麥、雜糧麵包、玉米、燕麥、蕎麥、混合五至十種穀米為佳。綠黃色蔬菜、根菜、海草、菇類宜佔30%。水果類佔5-10%，以三餐前半小時或用餐間吃較好。豆類



佔 5%，如大豆、豆腐、納豆、紅豆、黑豆、花生、芝麻、菜豆、蠶豆等。而動物性食物宜佔 10-15%，一天 100 公克左右。魚類以小魚為佳，如小魚乾、沙丁魚、魷仔魚、蝦米、海參。禽類如雞、鴨、火雞，一週 1-2 次。畜類如牛、羊、豬、火腿、香腸、培根盡量少吃，一月 1-2 次。乳製品如蛋，一週 2-3 次，不喝牛奶（或一週 1-2 次），豆漿較好，優酪乳、起司、冰淇淋、以豆漿製作的較好。盡量要少吃的食物包括喝酒、咖啡、茶、汽水、加糖飲料、有添加物的加工食品、奶油、乳瑪琳、高糖食品及抽菸，以及刺激物如胡椒、辣椒、泡菜、高鹽食物、油炸物等。可以多吃食物，如高含氧水、麥茶、昆布梅子茶、蕎麥茶。健康補給品，如綜合維他命、維他命 C（500mg）、維他命 E（200-400IU），乳酸菌生成萃取液。飲食習慣要細嚼慢嚥。一口約咀嚼 30-70 次，充分享受美食滋味。睡前 4-5 小時則不再進食。

二、飲用好水

水是體內酵素的重要助力，可幫助排除廢物和毒素，活化體內酵素和腸內細菌。一天飲水量約 1.5 公升，飲用時機在起床時及午晚餐前一小時各喝 500 CC，餐中也可喝一小杯水。

三、正確的排便

每天規律的排便 1-2 次。只要淨化腸子，活化腸內細菌、體內酵素就會在腸內不斷的製造。

四、適當的運動，維持正常體溫

運動能改善血液、淋巴、肺、腸胃及排尿等部位的流通，提高代謝、免疫抵抗力、活化酵素。一天步行 2-3 公里或伸展肌肉、拉筋、游泳、網球、高爾夫等，一週約 4-5 次。血液循環改善，可避免體溫過低，手腳冰冷，體溫最好

在 36.5 至 37.5 度 C。

五、正確的呼吸

空氣要乾淨，一小時做 4-5 次腹式呼吸，快吸慢呼，吸飽氧氣，可改善自律神經平衡，提高免疫力。少穿太緊身衣物，領帶也不要綁太緊。

六、休息與睡眠。

休息會活化體內酵素。白天疲倦時可閉上眼睛休息 5-10 分鐘，可抑制酵素的過度消耗，恢復精神。午餐後休息一下也很有幫助。

七、微笑、快樂、愛與感謝

正面的想法和幸福感有助於增進免疫力、荷爾蒙的分泌和調和自律神經，活化體內酵素，可以預防生病。不可怨天尤人，要保持感恩的心，培養良好的嗜好，肉體及精神都要放鬆。可從事靜坐、冥想、瑜珈等。緩和身體緊張的方法每個人不同，或適度運動，或泡澡，或深呼吸都可達到目的。

益生菌的腸道保健

益生菌是目前最夯的腸道保健食品。人類腸道細菌數量驚人，達百兆以上，種類不下 300 種，乳酸菌指可代謝產生乳酸、醋酸，來酸化腸道環境一類的細菌。單乳酸菌叢即有 200 種，有桿菌、球菌、雙歧桿菌等，乳酸桿菌是一般較為人所熟悉的。腸道內細菌大腸比小腸多。對人影響可分為益（好）菌、壞（害）菌及中性（伺機）菌。伺機菌會因何者強勢而偏向益菌或壞菌，且佔大多數。以停留生長在腸道不同，可分常在菌與外來（通過）菌。

一般活性乳酸菌在飲用後大部分會被胃酸破壞，少數能到達腸道之活菌，亦不能成為常在菌，會隨糞便排出，因此要不斷補充。近年來利用豆漿來培植 16 種共生的乳酸菌，經一年的熟成後以



高科技萃取其分泌物及菌體物質。分泌物能活化腸內之常在菌體內之酵素，增進繁殖，有養菌作用。而菌體物質能刺激派亞氏腺（Peyer's patch），活化免疫細胞。因此可抑制害菌，使伺機菌變成益菌，改善腸道環境。此種乳酸菌生成萃取液（Active Lactobacillus Extract），可說是近代乳酸菌產業發展的代表產品。

此種乳酸菌生成萃取液由於製造費時，因此價格比較昂貴。一般民眾可採用益生菌（probiotics）加上益菌生、益生原（prebiotics）同時攝取的方式，以前者來補充通過菌，以後者來提供常在菌的食物（養菌），雙管齊下，費用也不太高。當然經濟許可時，可以考慮採用益生菌生成物（biogenics）來達到最好的效果。

胃腸顧好 人較慢老

綜觀新谷的養生主張，實與國內專家所見雷同。除了牛奶，因應大量生產而利用人工受孕、賀爾蒙催乳所得的牛

奶，雖是蛋白質、鈣質的好來源（尤其在營養貧乏地區），撇開蛋白過敏、乳糖不耐不提，要不要喝也是見仁見智之事。如果能以植物性蛋白來取代，應是最理想不過的。無怪乎有「牛奶是給小牛喝的」、「要喝牛奶得養一頭牛」的說法，總之「天然的最好」。

少吃動物性食物，尤其紅肉、乳製品。多吃新鮮蔬果（五色蔬果，紅、黃、綠、白及藍紫各含不同植化素），含高纖、酵素、益菌素等三種元素的食物，對健康最好。多喝水、多運動，不是什麼大道理，最重要的是能力行且持之以恆，知易而行難。

國人飲食西化，大腸癌、乳癌之增加，與高脂、高肉飲食不無關聯。唯有改善飲食習慣，採取高纖、多蔬果、補充乳酸菌來下手。期望能達到腸道保健，促進身體健康，享受美食，延緩老化的彩色人生。有一首「不老歌」的歌詞是「睡得好、起得早、七分飽、常跑跑、多笑笑、沒煩惱、天天忙、永不老」，還頗有道理。🌱

國際失智症日「為記憶而走」緣由

- 1994年9月21日國際阿茲海默症協會（ADI, Alzheimer's Disease International）發起國際失智症日活動WAD（World Alzheimer's Day），在這一天國際間共同響應，呼籲各國政府及社會大眾關心失智症患者及家屬，重視失智症之治療、預防及照護工作。
- 「為記憶而走，Memory Walks」是WAD的指標性活動，2005年已有多個國家舉行此活動，其中包括阿根廷、澳洲、奧地利、比利時、巴西、古巴、英國、香港、印度、以色列、盧森堡、芬蘭、挪威、奈及利亞、巴基斯坦、菲律賓、巴拿馬、斯里蘭卡、委內瑞拉、瓜地馬拉、波多黎各、千里達托貝哥等國。
- 台灣在政府及民間的努力下，於2004年9月成為ADI的正式會員。做為地球村的一員，台灣當與國際同步，共同努力促進人類之身心健康。台灣自2002年起開始配合ADI之宣導活動，每年於WAD前由失智症相關團體聯合舉辦宣導活動，活動成果獲得ADI之肯定，並於ADI年會報告中主動展示台灣活動照片，於ADI官方網站上也呈現台灣WAD活動，提昇了台灣之國際形象。（參考資料：林口長庚醫院神經內科失智症中心）

九月十日

全球防止自殺日的由來

國際防止自殺協會（International Association for Suicide Prevention）與世界衛生組織（World Health Organization）定於每年的九月十日為世界防止自殺日，致力將防止自殺的工作，提升至國際社會及地區性的公眾議題。（參考資料：http://www.hku.hk/press/c_news_detail_6008.html）