



83	<p>生機飲食治癌？醫師戮破迷思 得癌更應均衡營養 提升免疫力 才能戰勝癌魔 非「餓死」癌細胞 生食過於寒涼、蛋白質不足，且易吃進殘留農藥或廣東住血線蟲 多種中藥被證實可抗癌，在改善放化療副作用上更具擅長 (附：相關剪報 2 頁)</p>	97. 8/8	94	<p>三論酸鹼體質-3 傾向酸性體質的 9 大族群之一：甜食族 醣類、精製澱粉中的精糖血中 Vit. C 競爭 '使免疫下降' 易感冒、過敏... 其空熱量過於精緻' 使胰島素快升更驟降' 糖尿病</p>	97.10/24
84	<p>市售飲料含糖量高 另含咖啡因、反式脂肪 ' 焦躁、易怒、過動、過敏，Y 心血管疾病 台灣 45% 兒童含糖飲料每天喝 居世界第 2 養樂多：含糖相當 3 顆方糖，需爬 57 樓消耗 蜜豆奶：豆漿含少，糖約 5 顆，爬 101 大樓仍難消 (附：相關剪報 3 頁)</p>	97. 8/15	95	<p>三論酸鹼體質-4 傾向酸性體質的 9 大族群之二：肉食族 蛋白質的每日理想攝取量：1g 蛋白質/1Kg 體重 過食蛋白質(富含磷、硫等陰離子)' 體質偏酸 ' 酸性物質需從腎以尿素排出' 體臭、口臭，骨鬆...</p>	97.10/31
85	<p>喝牛奶可預防骨質疏鬆嗎？ 富含鈣·磷·生長激素(IGF-1)' 多喝會刺激 造骨細胞增生(造骨細胞一生數目固定，現提早用完) ' 上輩子雖可長快、長高，但下輩子卻骨質疏鬆 補鈣：應多吃深綠色蔬菜及黃豆</p>	97. 8/22	96	<p>三論酸鹼體質-5 傾向酸性體質的 9 大族群之三：不吃蔬菜族 纖維質：除可增加腸胃蠕動' 不(便秘、長痘) 亦可吸附毒素、脂肪' 排出體外 傾向酸性體質的 9 大族群之四：外食族 宜遵食物比例四分法：蔬、果(鹼)，肉、澱粉(酸)等分</p>	97. 11/7
86	<p>牛奶喝越多，罹乳癌機率越高！ 富含人工雌激素、生長激素(IGF-1)' 結合奶中的 酪蛋白' 多喝會刺激第二性徵不正常細胞增生' 易罹乳癌、卵巢癌、子宮頸癌、前列腺癌、睪丸癌... 小女生初經過早，亦和吃太多牛奶和肉類有關</p>	97. 8/29	97	<p>三論酸鹼體質-6 傾向酸性體質的 9 大族群之五：高壓族 壓力、興奮、緊張' 交感神經興奮、副交感受抑' 消化障礙：營養物質流失，排出時間增長...' 體質酸化 蛋白質不足、吃多壞油' 色氨酸不足、缺乏血清素，神經傳導不穩定' 憂鬱症</p>	97. 11/14
87	<p>暴露二手菸環境 少女痛經風險加倍 家中 3 人以上吸菸者 嚴重痛經更高 1.5 倍 即 6% 的原發性痛經與二手菸有關</p>	97. 9/5	98	<p>三論酸鹼體質-7 傾向酸性體質的 9 大族群之六：久坐、電腦族 血循差' 心肺功能差，新陳代謝低' 廢物無法順利排出' 局部組織酸化 電腦、印表機等：產生正離子，缺負離子' 黏膜脆弱、目澀、咳嗽、氣喘... 傾向酸性體質的 9 大族群之七：毒來毒往族 坐公車、機車：暴露馬路 1 分鐘=吸 400 根二手菸；加油站、實驗室、 美髮者：吸多有機溶劑、揮發物' 累積毒素' Y 肝臟解毒負擔' 體質酸化</p>	97. 11/21
88	<p>認識西藥止痛劑：分 3 類 (1)Acetaminophen：止痛、退燒：如普拿疼' 傷腎 非類固醇解熱鎮痛劑(NSAIDs)：消炎、止痛' 傷肝、腎 ①COX-1 抑制劑：如阿斯匹林' 傷胃，但可 血栓 ②COX-2 抑制劑：如 Nimesulide、Ketorolac 較不傷胃，但卻 Y 心肌梗塞風險 (2)類鴉片止痛劑：麻醉、止痛、止咳：如可待因、麻啡</p>	97. 9/12	99	<p>三論酸鹼體質-8 傾向酸性體質的 9 大族群之八：有病在身族 20% 的人罹病，75% 屬亞健康，真正健康者 <5% 傾向酸性體質的 9 大族群之九：時及享樂族 睡眠：助兒童生長發育，成人修補細胞、組織</p>	97. 11/28
89	<p>止痛藥腎病 非解熱鎮痛劑(NSAIDs)：抑制環氧化酶(COX) ' 抑制前列腺素合成' 使腎髓質血流減少' 腎乳頭壞死， 間質性腎炎，腎功能不全，高血壓，血尿，高血鉀症， 尿路感染，腎結石，心臟肥大，心衰...，如阿斯匹林 普拿疼' 蓄積在腎髓質' 腎乳頭壞死 (附：相關表格 1 頁)</p>	97. 9/19	100	<p>天下雜誌 412 期 自然療癒正火紅 主流西醫的當頭棒喝 亦是同為另類療法的中醫所當警惕 中醫更該主動展現我們的好，不再有「不知中醫可治感冒？」之問</p>	97. 12/26
90	<p>普拿疼：(1)2~4% 經肝內 P450 酵素系統代謝為毒性較強 的中間代謝產物(具肝毒害，酗酒者尤甚)' 分泌入膽囊： (2)90% 在肝與葡萄糖醛酸、硫酸結合' 由尿中排出</p>	97. 9/26	101	<p>用心吃，救地球：1 天有 3 次機會改善健康、改變地球 每年撒在地球 300 萬噸農藥，0.1% 命中目標，99% 入土 人類變毒、變衰弱，基因改造作物坐大，物種減少... 永續飲食，追求當令、當地和有機 3 大飲食原則</p>	98. 01/02
91	<p>除普拿疼外，其他部份止痛藥 亦有肝毒害 如：含 Nimesulide 類 COX-2 Ketorola 傳 7 起過敏性休克，4 死 (附：相關剪報 1 頁)</p>	97. 10/3	102	<p>工業國人民 65% 疾病與飲食有關 非有機養殖' 礦物質、抗氧化劑含量較有機者低 土中殘留農藥、生長荷爾蒙、抗生素、重金屬' 肉中亦含 若無礦物質，維他命根本沒作用</p>	98.01/09
92	<p>三論酸鹼體質-1 化學上、營養學上之酸鹼定義不同 《路易斯酸鹼學說》：得到電子是酸，即氧化： 如油炸' 產生自由基，使炸豬排比滷豬排酸化 《食物灰燼學說》：殘留較多陰離子是酸，如磷 (附：酸鹼食物表 1 頁)</p>	97.10/10	103	<p>多吃肉，對地球的 7 大負面影響 除增加心血管疾病、少女早潮... 風險外 更砍伐 70% 森林、製造 30% 溫室效應 消耗 50% 穀物、耗水 50%、耗能 20% 製造 60% 水污染、49% 物種瀕臨絕種</p>	98. 01/16
93	<p>三論酸鹼體質-2 許多生化反應需酵素(酶、輔酶)來催化 除胃蛋白酶需強酸外，多需弱鹼環境方可運作 白血球中的自然殺手細胞，酸性下失能' 免疫下降 癌細胞在酸、鹼下均可活動' 乘勢坐大 醣解、檸檬酸循環的生化反應失常' ATP 不足' 疲乏 長期體質偏酸' 骨鈣會被釋出中和酸' 骨鬆症</p>	97.10/17	104	<p>最新飲食健康標準(2006 年)：哈佛飲食金字塔 不再強調低脂：(1992 年)食物指南金字塔 多吃全穀類、植物油 配合運動、體重控制 少吃精製澱粉：血糖快速升降' 心臟病、糖尿病</p>	98.01/23
			105	<p>雜種萬歲！為什麼您該慶幸自己是雜種？ 人類其實是「人類-微生物混種」：10% 人類+90% 微生物 6 萬個微生物基因助人類達成辦不到的生化代謝 中醫藥調理腸胃機能、增強免疫力，效強於益生菌</p>	98.02/06