



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 白內障 (下)

(本文曾刊載於二零零八年九月二十二日大公報 A35 版)

#### 營養上的幫助

埃文斯在非洲用了 17 年學習研究哪種營養物對眼睛的哪部分能起作用，他制定了一個飲食療法並已治癒上千名白內障病人。

白內障本質上是營養失調。在發達國家中，一個人的營養狀況會隨著因年齡導致的新陳代謝改變而減弱。新陳代謝還會因暴露在紫外線下，酒精、不良的飲食習慣、抽煙以及疾病或處方藥帶來的壓力變得紊亂。

白內障不太可能會惡化。埃文斯甚至發現，在許多情況下，即使白內障已經形成了，適當的飲食和營養的攝取也能夠阻止其繼續惡化。

患白內障的病人通常維生素 C、維生素 E 以及 β-胡蘿蔔素水平相對比並無患白內障者較低。

補充維生素 C 和維生素 E 可以將患上白內障的風險降低 50%。(《美國臨床營養雜誌》，1991 年 1 月刊)

進食大量水果和蔬菜或者每日補充維生素的長者，患上白內障的可能性要低 37%。

同樣的，哈佛大學的研究人員發現，吃大量水果和蔬菜的女性（特別是富含胡蘿蔔素的食物）相比胡蘿蔔素攝取量低的女性，患白內障的風險低 39%。(英國醫學雜誌，1992 年 8 月 8 日)《美國公共健康雜誌》上最新的研究顯示 (1994 年 5 月)，補充多種維生素也能夠降低患白內障風險。

#### 維生素，礦物質和酵素

多？穀胱甘？( polypeptide glutathione ) 有助於促使維生素 C 發揮作用。

核黃素 ( 維他命 B-2 ) 是生產穀胱甘？的關鍵，不能缺乏任何一種抗氧化劑。

#### 維生素 A 和 β-胡蘿蔔素

礦物質鋅能促進維生素 A 的吸收。眼角膜的透明度取決於足夠的維生素 A 的攝取。缺乏維生素 A 會導致光線難以適應，眼黏膜惡化，眼角膜乾燥，最終細胞變壞，此時可以首次看到混濁的晶狀體，緊接著就是潰瘍以及徹底的失明。

缺乏鋅與缺乏維生素 A 的症狀類似夜盲症。

其他與維生素 A 作用相關的營養包括維生素 S 和複合維生素 B。(健康資訊與回顧，1992)

β-胡蘿蔔素通常在體內轉化為維生素 A，同時也作為一種抗氧化劑。研究發現，缺乏 β-胡蘿蔔素也會增加患白內障的風險。(營養學研究通訊，1993 年 3 月。美國醫學協會，1993)

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

年 3 月 3 日 )

### 維生素 C

對水晶體和晶體纖維的正常生長至關重要。

缺乏維生素 C 患白內障的風險將會增加 4 倍。(營養學研究通訊, 1993 年 3 月)

### 穀胱甘? ( glutathione )

許多研究者認為穀胱甘? 是眼睛的首要防禦系統 (眼科研究, 1986 年, 18)。明尼蘇達大學醫學院的威廉博士研究穀胱甘? 超過 25 年。威廉博士發現大部分人都缺乏穀胱甘?, 這是一種含氨基酸半胱氨酸的縮氨酸化合物。他相信增加穀胱甘? 總量的最好方法是攝取足夠的維生素 C, 維生素 E 以及硒。

穀胱甘? 通常在眼角膜和晶狀體中被發現。如我們先前指出的, 研究者相信白內障惡化的原因之一是核黃素 (riboflavin) 的供應不足, 造成穀胱甘? 不足。(今日生活營養更強, 1995 年 8 月)

根據埃裏克博士的研究, 由于缺乏核黃素, 患白內障的動物的眼透鏡中, 穀胱甘? 還原? 的含量減少了 25%。

維生素 E 在穀胱甘? 產生效果方面扮演著重要的角色。(給醫生的信, 1995 年 6 月)

### 埃文斯醫生對白內障的治療建議

作為在非洲工作多年的結論, 埃文思醫生對白內障治療的營養上的建議是, 任何一位白內障的病人, 都應當補充以下營養物:

- 奶粉或蛋製品或其他高蛋白食物中任何形式的蛋白質。病人的飲食應該通過評估和調整來增加蛋白質的攝取。如果有眼部疾病問題, 每天最少應攝取 70 至 80 克蛋白質。
- 葡萄糖中的右旋糖是維持水晶體透明度的關鍵——至少 9 至 15 克每天。
- 30,000 至 180,000 個國際單位的維生素 A, 依眼部治療的情況而定。
- 5 至 15 毫克的維生素 B-1
- 4 至 12 毫克的維生素 B-2
- 4 至 12 毫克的維生素 B-6
- 0.1 至 0.5 毫克的維生素 B-12
- 400 至 3,800 毫克的維生素 C
- 100 至 450 個免疫單位的維生素 E
- 維生素 K 在正常的循環功能中也是必不可少的。缺少它的病人容易出血。除了保證眼外科手術更高的成功率之外, 維生素 K 還能幫助控制出血。
- 15 至 45 毫克的煙鹼酸 (nicotinic acid), 每日三次
- 2 至 6 毫克的葉酸 (folic acid)

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

- 10 至 30 毫克的胺基苯甲酸 (paraminobenzoic acid)
- 10 至 30 毫克的泛酸鈣 (calcium pantothenate)
- 250 至 750 毫克的乳酸鈣 (calcium lactate)
- 250 至 750 毫克的膽鹼 (choline)
- 250 至 750 毫克的肌醇 (inositol)
- 35 至 100 毫克的鎂是正常肌肉和神經控制必不可少的
- 35 至 100 毫克的鉀
- 其他對病人重要的礦物質，例如鐵

袁大明自然療法醫生  
大康自然健康中心  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)  
[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.