



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

防止哮喘、白內障、膽石及心臟衰竭可以吃什麼食物？
(本文曾刊載於二零零七年八月八日大公報)

幾乎每樣主要的疾病都是由你所吃的造成或被影響而成。但至目前為止，甚少醫生具有營養的學問。結果，他們很少給予營養的建議 即使當一些特別的食物可媲美藥物，甚或更有效地幫助抑制徵狀或修正潛藏的健康問題。

四種普遍疾病的最佳食物治療

哮喘

這個呼吸病影響的人愈來愈多，而且因為空氣污染的惡化而愈來愈普遍。

最佳食物：辣椒、魚及咖啡。

定期食用辣的調味汁或辣椒的人會較少或出現較輕微的哮喘問題。

辣椒素(Capsaicin)這種化學品令辣椒辛辣而刺激神經末梢幫助保持氣管打開。

冷水的魚類像鮭肉，鮪魚和沙丁魚的脂肪酸會減低增加氣管腫脹的化學品 前列腺素 (prostaglandins) 及白三烯素(leukotrienes)的水平。

益處：每星期服食三或二至三盎司的魚可以減少哮喘的頻率。

傳統上醫生會建議病人在哮喘發作而又沒有藥物時，可以飲一杯濃烈的咖啡，咖啡裡面的其中一項活躍成分 甲基黃嘌呤(methylxanthine) 會放鬆氣管的肌肉。

成人哮喘患者每日喝數杯含咖啡因的咖啡，比起不喝咖啡的患者會少 30%受哮喘影響的機會。

白內障

白內障是眼睛晶體上的一層遮蔽物(不透明)而導致的視力障礙。大部份損害是由自由基、新陳代謝的副產物所製造的有害氧分子所造成。

最佳食物：

明亮鮮艷的水果及蔬菜 --- 尤其果汁飲料，菠菜，西蘭花，橙，甘荀及和蕃薯。

它們含豐富維他命 C 和 A 及副葉紅素，這些都能減少眼睛的損害。

益處：每日吃五份或以上的份量。

心臟病發作

當它發生在一個潛藏的狀況下，例如過濾性病毒菌的傳染、高血壓、收窄的心活門等等都會限制心泵血的能力。

最佳食物：糙米，菠菜，燕麥片，豆莢(例如：豆和豌豆)，馬鈴薯和香蕉。它們含豐富鎂和鉀，可以改善心功能。

警告：這些礦物質常常因為使用治療心臟病的標準藥品 利尿劑而被消耗。

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

益處：每日吃兩份含豐富鎂及鉀的食物。

另外：每日吃四至六個小餐代替三個大餐也會有幫助，因為大餐後大量血液流入胃會增加心臟的能量需求。

每日應限制吸收不多於 2,000 毫克鈉 (略少於一茶匙)，因為過多的鹽會增加水腫並減少心臟泵血的能力。

膽石

有膽石的成人中有一半是沒有徵狀的。在餘下的受害者裡面，膽囊或膽管裡面的固體結晶體的積聚會造成胸骨下或腹部的右上方的嚴重痛楚，這種情況在用餐後尤其嚴重。

這些結晶體的出現會刺激膽囊並促進傳染。即使單一大件膽石在膽囊裡面發展也會導致此器官患上癌症。

最佳食物：水果 豆莢 及蔬菜 任何低脂食物。高脂食物刺激膽囊收縮而加劇攻擊。

高纖食物的好處：以植物為基礎的食物裡面的纖維與膽囊裡面的膽汁會互相影響而減少膽石的形成。高纖維食譜可以溶解存在的膽石並幫助減輕體重。

警告：只要超重 10% 便會比維持健康體重的人多兩倍機會得到膽石。

有幫助的食法：每日吸取 35-45 克纖維。每日吃至少五份水果和蔬菜，伴隨全穀意粉及麵包、豆莢及其它高纖食物。

好的食物選擇：一杯烘烤豆 (13 克纖維) 一個中型烤馬鈴薯(4 克) 一個大蘋果(5 克) 或半杯全糖?? (10 克)。

袁大明自然療法醫生
大康自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk
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、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.