

似是而非的六大飲食迷思

全美首席胃腸科醫師健康祕訣



新谷弘實 (DR. HIROMI SHINYA) 擔任醫師 54 年，從來沒有生過病的作者，在日本大賣 125 萬冊的著作中，將告訴您什麼才是養生之道。

他看過 30 萬人的腸胃實況，做過 9 萬例息肉切除術，.....美國總統、日本首相 等無數名人指定的醫師，告訴您不生病的祕密。

成就：發明新谷式大腸內視鏡插入法，取代開腹手術，成功切除息肉，對醫學有重大貢獻。在美、日兩國合計實施 30 萬例胃腸內視鏡檢查，以及超過 9 萬例的息肉切除術，是此領域的世界權威。



迷思一：多喝茶可以長壽

事實：損害胃黏膜

那麼，為什麼會使胃相、腸相惡化的作法，確被認為對健康有益而在坊間流行呢？我認為可能是大家只看到食物中某一種成分的效能吧！

以綠茶為例。綠茶中的豐富兒茶素，確實有殺菌效果和抗氧化作用，因此產生出多喝綠茶可以長壽，或能預防癌症的說法。其實我很久以前就對這種「兒茶素神話」抱持疑問。因為如前面提到的，臨床資料顯示，「有大量飲茶習慣的人多數胃相不佳」。

茶中的兒茶素，是具有抗氧化作用的多酚的一種，但是數個兒茶素結合，就會變成名為「單寧」的物質。單寧是植物中所含的「澀味」成份，柿子的澀味就是這種單寧物質。丹寧非常容易氧化，與熱水或空氣接觸很容易變化成「單寧酸」，單寧酸會使蛋白質凝固，推測就是茶中的單寧酸對胃黏膜產生不良影響，而使胃相惡化。事實上，常喝富含丹寧酸的茶（綠茶、紅茶、咖啡、魚腥草茶、杜仲茶等）的人，用內視鏡來觀察他們的胃部，常可發現黏膜變薄的萎縮性變化。目前已知萎縮性變化或萎縮性胃炎很容易成為胃癌。2003年9月，三重大學的川西正和教授（衛生學）等人，在日本癌症學會中發表兒茶素會造成DNA損傷的報告，正可以證明這項理論。

茶帶來的危險還不只如此。因為現在市面上銷售的茶葉，栽培過程中大多使用了農藥。考慮殘留農藥、單寧酸和咖啡因等的影響，我並不建議用茶來取代水作為飲料。愛喝茶的人應該用無農藥栽培的茶，並避免在空腹時飲用，以減輕對腸胃黏膜的負擔，而且1天最好以2-3杯為限。

很多人會誤信上述資訊，我想是因為現代醫學並沒有從整體來觀察人類身體之故。人體所有部位都密切關連。對某一部未能發揮正面作用的成分，對整個身體未必有益。有一句成語「見樹不見林」，食物也是如此，僅看其中某一成分，並不能判斷他對身體好或不好。



迷思二：吃肉能產生體力

事實：喜歡吃肉將加速老化

1977 年，美國有一項關於食物與健康的有趣報告。此報告為參議員喬治・麥高文（George S. McGovern）等所發表，因此依據他的名字稱之為「麥高文報告」（McGovern Report）。製作這份報告的背景，是當時美國的醫療費用大幅膨脹，壓迫到國家財政。

基於此危機感，美國參議院設立了「國民營養問題美國參院特別委員會」，由麥高文擔任主席。委員會成員從世界各地蒐集飲食與健康的相關資料，然後與當時最權威的醫學、營養學專家攜手研究調查疾病增加的原因。這項研究的結果，就是厚達 5000 頁的「麥高文報告」。

這份報告發表後，美國國民被迫做出重大選擇。因為，報告的結論指出，大部分疾病的原因來自於過去「錯誤的飲食生活」，並強調改變目前的飲食生活是使美國人健康的唯一方法。

當時的美國，餐桌上的主食是厚厚的牛排等高蛋白質 高脂肪類食物。蛋白質是構成身體的最基本物質，可說是身體相當重要的養分。因此一般認為攝取富含動物性蛋白質的食物，不但對運動員和發育中的年輕人非常重要，對體弱或高齡的人也有幫助。「麥高文報告」完全顛覆了當時美國人對食物的常識，並將日本元祿時代以前的食材定義為最理想的食物。元祿時代以前的日本人以未經加工的糙米為主食，再配上季節蔬菜或海藻類，動物性蛋白質則從小型魚介類中攝取。

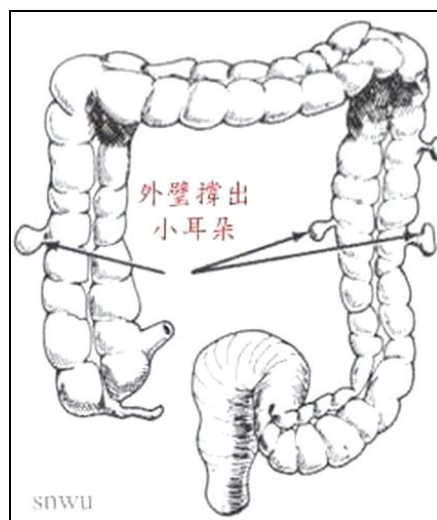
近年來，日本食物被認為對健康有益而廣受世界注目，也是因為這份報告所致。確實，所謂不吃肉就無法使肌肉發達的說法，完全是謊言。這點由觀察自然界即可了解 ---- 肉食動物的代表獅子，身體非常強壯，看起來有著堅韌的肌肉，但實際上，馬、鹿等草食動物的肌肉遠比獅子發達。最好的證明，就是獅子、老虎不會長距離的追捕獵物。因為牠們擅長的是能發揮瞬間爆發力的速度，持久力不如肌肉發達的草食性動物。

不吃肉身體很難健壯的說法，也是騙人的。例如大象和長頸鹿的身體，是獅子、老虎的好幾倍，牠們都是草食動物。不過，大量攝取動物性蛋白質能加速人體的成長卻是事實。近年來，青少年的成長速度較快，推測就是動物性蛋白質的攝取量增加的緣故。

但是要注意不要落入肉食的陷阱裡了。「成長」的現象在超過某個年齡之後，就會改稱作「老化」。也就是說，能加速成長的肉食生活，換一種說法，就是加速老化的飲食生活。因此喜歡吃肉的人要記得，這樣會破壞您的健康，加速您的老化。

肉食破壞腸相的最大原因，是它缺乏膳食纖維，同時含有大量脂肪和膽固醇。持續攝取肉食，腸壁會逐漸變硬、變厚，而且因為缺少食物纖維，糞便的量也較少。為了排出這樣少量的糞便，腸子必須過度的蠕動。也就是說，腸子因為過度的蠕動，構成常必大部分的肌肉會因為經常鍛鍊而增厚，結果導致腸子變硬、變短。

腸壁變厚，內腔則變窄。變硬 變窄的腸子，內壓會增高，加上大量攝取動物性蛋白質和脂肪，使得腸子周邊的脂肪層變厚，對腸壁的壓力也加倍了。腸內的壓力提高，會將粘膜由內往外推，而出現所謂的「憩室」(DIVERTICULUM)的現象，形成袋狀的突出物。



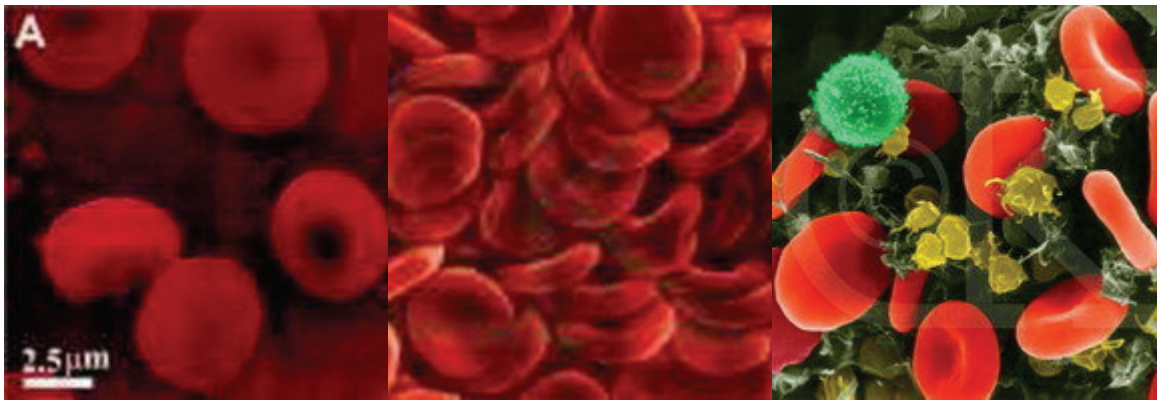
圖片資料引用自防癌長鏈 124 志工團部落格

這時，連非常少量糞便也很難在腸內前進。結果在腸子裡累積成為宿便。

糞便常附著在腸壁上，但如果腸壁上有憩室的話，宿便會進入袋狀的凹陷處，更難排出。累積在憩室內或褶皺之間的糞便會產生毒素，使附近細胞的基因發生變化，形成息肉。息肉繼續成長，就可能成為癌症。

人類的身體是建構於極為精密的結構和平衡之上。這種精密的結構和平衡是從單細胞生物的微小生命開始，經過漫長的時間一點一點進化而成。人體由大約 60 兆個細胞所組成，每個細胞各自發揮作用。因此，思考人類健康時，有必要從細胞層次來考慮什麼對維持健康最為重要。

人體細胞會不斷的代謝，代謝時間依部位而有所不同，短則數日，較長者可能達數年之久。製造新細胞的就是每天攝取的食物和水分，所以當然可以說食物和水質左右人的健康了。而腸胃則是接受食物的主要器官，如果食物和水質不佳，首先受害的就是腸胃。之後被消化吸收的不良成分則由血管運送至全身細胞。



健康弱鹼性血液

紅血球串連酸性血液

不健康養分血液

儘管養分來源不佳，細胞也無法選擇，只能接受血管運來的材料製造新細胞。於是，飲食的品質就會反映在全身上下。



迷思三：內臟手術後吃稀飯

事實：未充分咀嚼難消化

有住院經驗的人大概都知道，醫院常讓住院病人吃稀飯。特別是剛接受完內臟手術的病人，「爲了減輕胃腸的負擔」，伙食通常先供應稀飯。

看起來似乎是為身體著想，其實是很大的錯誤。我對剛接受完胃部手術的病人，一開始就供應普通伙食。為什麼普通伙食比稀飯好？只要了解酵素的作用即可明白。普通伙食的好處，是需要充分「咀嚼」。

咀嚼可以促進唾液的分泌。唾液中含有消化酵素，藉著咀嚼，酵素與食物混合，可順利分解食物，幫助消化與吸收。稀飯成糊狀，無需費力咀嚼即可吞嚥，由於未混合充分酵素，因此不易消化，反而是需要咀嚼的普通伙食消化良好，形成了十分諷刺的結果。我有時在胃部手術的三天之後，就提供病人一般的壽司，但會叮嚀病人：「每一口要咀嚼 70 次。」不僅限於病人，對一般人而言，充分咀嚼也可以幫助消化吸收，特別是沒有腸胃毛病的人，最好平常就養成咀嚼 30 50 次的習慣。

醫院伙食經常可見的另一個錯誤是「牛奶」。牛奶含有的主要養份有蛋白質、脂肪、糖份、鈣、維生素。由於富含人們普遍缺乏的鈣質，因此非常受歡迎。但事實上，說牛奶是最不易消化的食物絕不為過。



迷思四：牛奶可防骨質疏鬆

事實：反而減少體內鈣質量

牛奶呈液體狀，不少人在口渴時用它取代飲用水來喝，這是很大的錯誤。牛奶所含的蛋白質，其中 80 % 為酪蛋白（CASEIN），進入胃中後立即凝固，非常不易消化。而且，市售的牛奶都經過均質化（HOMOGENIZE）。所謂均質化，是指為了使剛擠出的牛奶的脂肪成份均等化而進行攪拌。在攪拌時，空氣會混入牛奶，使脂肪成份變成過氧化類脂物。

所謂過氧化類脂物，顧名思義，就是「氧化過度的脂肪」。更簡單明白地說，即「生鏽的脂肪」。這與活性氧，對身體有非常不利的影響。這種生鏽的牛奶，會再以 100°C 以上的高溫來殺菌。酵素不耐熱，在 $48 \sim 115^{\circ}\text{C}$ 之間就會死亡。

也就是說，市售的牛奶不但未含有重要的酵素，而且脂肪氧化成為過氧化物，蛋白質也因為高溫而變質，在某種意義上，變成是非常不好的食物。

如上述般，牛奶可能造成種種傷害，但是人們對他最大的誤解，莫過於認為牛奶有助於預防骨質疏鬆症。

體內鈣質會隨著年齡增長而減少，因此經常有人建議多喝牛奶，以補充鈣質，預防骨質疏鬆症。這是很大的錯誤。因為飲用過多牛奶反而會導致骨質疏鬆症。有人說牛奶的鈣質比小魚等其他食物含有的鈣質容易吸收，這也有些錯誤。人類血液中的鈣濃度，經常保持在 $9 \sim 10$ 毫克（每 100 CC ）。但喝了牛奶之後，血中的鈣濃度會快速上升。看起來似乎可以吸收到較多的鈣，但是這種「血中鈣濃度的上升」卻可能帶來悲劇。

當血液中的鈣濃度快速上升，身體為了保持恆常性，將血液中的鈣濃度恢復至通常值，會將血液中的多餘鈣質經由腎臟排至尿中。也就是說，為了取得鈣質而喝牛奶，反而會減少體內的鈣質量，帶來諷刺的結果。每天大量飲用牛奶的世界四大酪農國：美國、瑞典、丹麥、芬蘭，罹患股關節骨折和骨質疏鬆症比率較高或許就是這個緣故。相對的，日本自古以來就以小魚、海藻等作為鈣質來源，才不至於因快速吸收造成血中鈣濃度上升。而且，日本在尚未養成飲用牛奶習慣的時代，骨質疏鬆症並不常見。



迷思五：喝優酪乳有益腸子
事實：常喝將使腸相惡化

最近，「裏海優酪乳」、「蘆薈優酪乳」等各種優酪乳品大肆宣傳健康效果，在日本掀起旋風。但我認為，「每天喝優酪乳對腸子有益」的說法是騙人的。持續使用優酪乳的人常說：「胃腸變好」、「便秘改善」、「腰圍縮小」。而且，他們都相信這些效果是拜優酪乳所含的「乳酸菌」所賜。

「拜乳酸菌所賜」這種說法有一些奇怪。人類的腸子裡本來就存在著乳酸菌，這種原本就有的細菌稱為「常在菌」。人類的身體具備了對抗外來細菌或病毒的安全防禦系統，即使是對身體有益的乳酸菌，若非常在菌，也會被這種防禦系統殺死。

身體的防禦系統首先發揮作用的是「胃酸」。優酪乳的乳酸菌一進入胃裡，幾乎都會被胃酸殺死。因此最近市面上出現了特別經過改良，以「能夠到達腸中的乳酸菌」為賣點的優酪乳。但是，就算乳酸菌能夠能夠到達腸子，真的能夠跟常在菌對抗嗎？或許在實驗過程中已確認乳酸菌可以活著到達腸子，但實際的胃腸畢竟與實驗室不同。

我對這種「乳酸菌」感到疑問，是因為在臨床現場，經常食用優酪乳的人腸相未必較佳。所以我認為，優酪乳所含的乳酸菌即使能活著到達腸子，也無法發揮改善長內平衡的作用。那麼，為什麼很多人覺得優酪乳有效果呢？推測原因之一是分解「乳糖」的酵素不足。

乳糖是乳製品中含有的糖分，分解乳糖的酵素「乳酸酶」（lactase）會隨著年齡的增長而減少。在某種意義上，這是理所當然的。因為，所謂的「乳」是嬰兒喝的，而非成人的食物。換言之，乳酸酶原本就不是成人需要的酵素。優酪乳中含有大量乳糖。因此，時用優酪乳後，乳糖因為乳酸酶不足，無法完全消化，結果引起消化不良，不少人發生輕微腹瀉。這種輕微腹瀉使原來留在腸內的宿便排出，因而產生「乳酸菌置好便秘」的錯覺。

經常食用優酪乳，會使腸相逐漸惡化。根據 30 萬例的臨床結果，我很有自信的這樣說。如果您經常食用優酪乳，糞便和排氣應該都會有強烈的氣味。這就是腸內環境惡化的證據，因為，臭味表示腸內產生了毒素。

補充資料：



腸內細菌根據其對人體的作用，大致可分為三種類型：

- (1) 對人體有良好影響的益菌。
- (2) 對人體有不良影響的壞菌。
- (3) 以及依情況有時是好菌，有時是壞菌的中間投機菌等。

最典型的代表，即為吃母乳的寶寶。因為嬰兒吃母乳的緣故，所以腸內有益菌佔優勢。由於【有益菌】是在接近純粹培養的狀態下繁殖，他們的腸內細菌叢 99% 都是益菌，如：比菲德菌、乳桿菌，而且又控制了中間【投機菌】。

因此吃母乳嬰兒的便便非常乾淨，氣味是甜甜酸酸的，絕對不會臭。

由於【有益菌】將母乳乳糖分解成，製造出小分子有機酸，其 PH 值是 5.0 左右，完全偏向健康的酸性，因此可以抑制壞菌生長；還可刺激腸道蠕動、促進礦物質吸收、促進排便與減少致癌物質在腸道中堆積太久，有助腸道健康的保持。

小分子有機酸更可作為腸道黏膜細胞的能源，幫助維持腸道黏膜的完整性，形成一般稱為「腸壁屏障」結構的防護毯，阻隔過敏原和病原穿透腸壁進入血液。所以對於預防腹瀉、脹氣、便秘、降低過敏都有功效。人體 70 % 的淋巴組織在腸道，所以好菌越多，身體就越健康。

相反的，喝配方牛奶的的嬰兒便便會有點臭，PH 值也在 5.7 ~ 6.7 接近中性的狀態，雖然「有益菌」擁有相當大的勢力，但牛奶是動物性蛋白質（酸性食物），在腸道被壞菌分解成胺、氨、indole、硫化氫等腐敗物質，助長繁殖，「壞菌」也多了起來。

資料來源 [腸內革命](#) 作者:光岡知足/著



迷思六：少吃白飯以免變胖

事實：未精製穀物有益身體

近年來，很多人認為碳水化合物會使人發胖，因此最好儘可能減少白飯的攝取量。其實，這種吃飯會胖的說法是錯誤的。我的飲食中，穀類佔了整體的 40 ~ 50 %，但依然能取得均衡的營養，並未發胖。不過，我做為主食的穀類並非大多數人所食用的「精製白米」，而是從糙米、麥片、小米、玉米、莧米（莧菜籽 Amaranth）、蕎麥、薏仁、藜麥（quinoa）等雜糧中選出五種，家以混合作為主食。而且，這些穀類都選擇無農藥栽培，是未經精緻的新鮮作物。但稻米的收穫期有限，不可能隨時取得剛採收的產品，因此我都買未與空氣接觸的真空包裝糙米，並在開封之後的大約 10 天內吃完。因為，米與空氣接觸後，也會逐漸氧化。尤其是精緻的白米，以除去外殼，比糙米更容易氧化。這與削皮後的蘋果很快便成色是同樣的道理。



「米」是稻子的種子。在種子的狀態時，有外殼包裹。將外殼除去就成為糙米，糙米再除去名為「糠」的皮層則成為「胚芽米」，最後除去胚芽後，剩下的胚乳就是「白米」。白米色澤純白 漂亮，口感軟Q而味甜，因此幾乎是人人都愛吃白米。但白米已除去了最重要的營養素，等同於沒有生命能量的「死亡食物」。蘋果和馬鈴薯削皮之後，很快就會氧化變成褐色。若家中備有精米器，食用剛精製完的白米感覺特別好吃，就是因為白米尚未氧化的緣故。

白米因為沒有了「糠」和「胚芽」，所以泡在水中只會膨脹而不會發芽。但若糙米溫度適當，在水中就會發芽。會發芽的糙米，才是蘊含生命力的「活的食物」。單由這一點，即可瞭解白米是已死的食物。植物的種子含有豐富的酵素，因此在適當的環境中能夠發芽。種子也含有能抑制發芽的強力物質即「胰蛋白酶抑制因子」(**trypsin inhibitor**)，使種子不至於輕易發芽。生食穀物 豆類和芋類等有害身體，就是因為要中和，消化這些物質，會耗去大量的消化酵素，使得能量消失。但胰蛋白酶抑制因子只要加熱就會消失，使種子類食物容易消化，所以種子類穀物等最好熟食。

為精製的穀物含有大量對身體有益的營養素。例如蛋白質、碳水化合物、脂肪、食物纖維，還有維生素 B1、維生素 E 以及鐵、磷等多種重要的微量營養素。當然也含有奇妙酵素支援的豐富酵素。

白米不論再好，與糙米相比，營養素只有糙米的 $\frac{1}{4}$ 而已。特別是胚芽部份，含有各種營養素，所以我建議大家，若要精製稻米，最好只加工製作至胚芽米的程度即止。很多人認為糙米不容易煮熟，其實現在市售的一般電鍋都具有烹煮糙米的功能，而且市面上可以輕易買到稍微發芽的「發芽糙米」。即使沒有烹煮糙米功能的電鍋，也能煮出好吃的發芽糙米。

文章摘錄自：[不生病的生活-全美首席腸胃科醫生的健康秘訣](#)