



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

減壓的飲食法

(本文曾刊載於二零零九年三月十一日大公報 C5 版)

金融海嘯為港人帶來不少壓力，很多外來的壓力是很難避免，但如果飲食適當是一種很有效的減壓方法，亦是自己可以控制的減壓飲食法。

第一：在購買任何預先包裝的食物時應閱讀所有的標籤，反之則盡量不購買有標籤的食品，因為新鮮的食物如鮮肉、水果、蔬菜、乳品類...等是不用標籤的，通常經過製煉的食品才需要標籤。所以避免標籤食物也即是避免經過製煉食品的最好方法。

第二：應首選天然的食物，相信上帝只會製造安全及健康的食物。但有一些天然的食物是有毒性的(例如：有毒的菇、薯仔的莖、大黃的葉)。天然的食物較便宜，如薯仔比對薯片和薯條便宜。此外一個全穀麥麵包的價錢雖然可以買到三個脹卜卜充滿空氣的白麵包，但一片全麥麵包比一個白麵包較能飽肚，且營養價值也較豐富。我們的食道也維持在石器時代一樣，所以我們的食物也應該接近石器時代的食物。

第三：盡量進食越新鮮的食物越好，尤其是還活生生的食物是最好的。如果你生活在一萬年前的洞穴內，若你發現一隻老鼠，你會捉住牠，將牠弄死，然後把整隻老鼠食掉，你可以想像模仿古人的行為。新鮮食物是最好的，其次是急凍和冷藏的食物，第三是脫水的食物，最後是加工的罐頭食品。烹調的方式，最好用炒的方式；蔬菜用蒸的方式來烹調，因為很多維他命及礦物質用水烹調時會流失；薯仔一定要熟食，不能生食；紅蘿蔔當你生食的時候，記得要嚼三十次才咽吞。

第四：盡量以蔬菜及水果為主，每日應佔所有食物的三分之二。沒有人需要成為一位不飲牛奶、不食雞蛋的素食者，我們可以採用一些健康及不太昂貴的飲食方式。Nathan Pritikin 曾經幫助很多心臟病的病人，透過改變飲食及生活習慣，如少糖、無脂肪及少肉，而無需進行心臟的搭橋手術。一般食肉的人，會吸收太多的磷，結果會造成骨質疏鬆後遺症，(例如：背脊彎曲、肌肉抽筋、容易骨折及牙齒脫落等)。食肉者亦較容易患上尿酸痛風、大腸問題、癌症或較多臭氣排放。紅肉每星期或兩星期祇吃四安士。就算把一塊牛排表面的脂肪切取，還有百分之三十至五十的脂肪在牛排內。食紅肉的人較難減輕體重。我們是需要蛋白質，但是要瘦肉的蛋白質，不進食皮。雞、火雞、羊、魚，都應該以焗、煮、烤的方式烹調，切勿以炸的方式烹調。複合的碳水化合物，(例如：粟米、薯仔、糙米、完整的穀麥(燕麥、大麥、小麥、蕎麥)，這些食物纖維含量較多，防止糖份突然在血液內攀升，這些穀麥需要三小時才能被消化及吸收。若不是過量進食，是不會儲存於體內的。纖維能幫助食物暢順地通過迂迴曲折的腸道，排出體外。

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

第五：應該盡量避免白糖、黃糖、蜜糖、楓樹糖漿及黑焦糖。糖份的吸收由差到好的分類於下：白糖、蜜糖、楓樹糖漿、黑焦糖、精製穀麥、乾果、全穀麥、豆類、新鮮的生果、蔬菜、果仁、種子。同時亦應盡量避免食鹽。只有全素食者需要加鹽在他們的食物內。美州南瓜、芹菜、青豆和義大利瓜(summer squash)等食物都含有鈉。我們應盡量少用食鹽。

第六：應盡量避免每日都食同款的食物。不停轉變我們的餐單，可以降低食物過敏的機會。如果你能夠限制自己每四天只飲一次咖啡、汽水或可樂，通常你越喜歡某種食物，會引發你某種症狀的原因。現時，很多有益的食物都變得是一種致敏的食物：如牛奶、黃豆、粟米、小麥和雞蛋，原因是你經常進食這些食物而引致敏感。

第七：當情緒不穩的時候，例如：緊張不安、生氣、不開心、憂鬱或被人責罵的時候，應該盡量避免進食。因為壓力會防礙我們身體消化及吸收食物。進食前應先靜靜地安坐一分鐘，感受一下肚餓的感覺或者肚餓時發出“咕嚕咕嚕”的聲音，及除去所有的負面思想，深呼吸然後慢慢呼出，或進食前祈禱，亦會幫助消除腦內一些防礙消化的信息，好像抹走黑板所有字一樣。大腦皮層會發放一些好能量進入丘腦，再到腸臟。大聲祈禱會減少腸道的氣，感恩或喜悅的心情會改善我們的消化系統。

第八：應先進食碟上的蛋白質，才慢慢進食蔬菜及穀類，嘴嚼最少三十次才可以咽吞。亦應盡量避免以水、果汁、沙律及甜食稀釋胃酸，好讓這些胃酸有機會消化這些蛋白質。當蛋白質進入胃部不斷攪動後，可以慢慢嘴嚼蔬菜至溶化才咽吞。如果食物未被完全嘴嚼，會增加腸胃的負擔。多嘴嚼會令你容易感到飽足及停止進食。糖亦會干擾蛋白質被消化，蛋白質被腸道內的菌叢襲擊，開始腐爛。這些有毒物質會引發不良症狀，包括口臭及臭屁。

第九：進食要慢，當你嘴嚼的時候，應放下刀叉。當你身體哪一部份需要一些營養素的時候，你會自然想進食某一些食物。如果你想進食紅蘿蔔的時候，想像你的眼睛和皮膚需要紅蘿蔔的維他命 A。如果你進食米糠或粗纖維的食品，想像你大腸需要這些纖維幫助吸收水份，使大便軟化及容易排出。進食不同顏色、質感、味道的食物，讓你享受食物的滋味，不斷地告訴你的身體如何處理不同的食物，可以增加你的消化及吸收的能力。當你進食的時候，不停大聲說話，會使你的腸道有很多風。

第十：可以學習一些瘦削的人，他們有一種獨特的進食方法，當他們感到肚餓的時候才進食，和他們感到飽就會停止進食，就算碟上還剩下食物，他們都會停止進食，但肥胖的人就會把碟上的食物完全消耗。在這種情況下，可以使用一些較細的碟剩載食物。瘦削的人會把飲食當作身體的基本功能，好像呼吸一樣。

當人感到飢餓血糖下降的時候，大腦的視丘下部份會啟動，開始尋找食物，是我們唯一的反射區。但如果因為悶或感到失意而進食，那麼會較難控制體重。

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

第十一：當進行飲水等斷食法的時候，如果出現好像戒毒般的頭痛，即顯示你對某一些食物敏感，應該遠離該類的食物。通常你越喜歡某種食物，越是成為誘發你某種症狀的原因。

第十二：很多減肥的方法因為不進食早餐而失敗的，原因是日間需要很多的體力來應付工作，但身體沒有足夠的燃料，引致身體接收一些錯誤的訊息，反而令他在夜間出現暴飲暴食的情況。有些人在早上感到悶及沒有胃口，因為他在晚間過量進食澱粉質引起身體中酸毒。有些？究發現如果我們夜間進食，比日間進食同等份量，更容易變成身體的脂肪。

第十三：我們一日三餐的習慣源自於我們的祖先，因為以前煮食需要自己起火，如果一天要煮食六次，是比較麻煩的事。其實最佳的進食方法是少食多餐，最好一日可以食四至六餐，而每一餐以少份量為佳。如果過量進食時，因為身體未完全消耗所有的卡路里會被轉為脂肪，儲蓄起來而導致肥胖。最好睡前兩至三小時不進食，否則食物是很容易被身體轉為脂肪儲蓄起來。

第十四：嘗試配搭食物。蛋白質不能與澱粉質同吃，水果要獨立吃。這會減輕消化時消耗的能量。

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、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.