

十種食物趕走膽固醇



蘋果:因富含果膠、纖維素和維生素 C,有非常好的降脂作用。如果每天吃兩個蘋果,堅持一個月,大多數人血液中的低密度脂蛋白膽固醇(對心血管有害)會降低,對心血管有益的高密度脂蛋白膽固醇水平則會升高。

玉米:含有豐富的鈣、磷、硒和卵磷脂、維生素 E 等,具有降低血清膽固醇的作用。牡蠣:富含鋅及牛磺酸等,尤其是牛磺酸可促進膽固醇分解,有助於降低血脂水平。

遠離憤怒與孤獨(上)



攻擊行為有原因 25歲的小亮大專畢業後在某公司工作快一年了。他曾經是家鄉的佼佼者,他的家人、鄉親都認為他一定能考上大學,而且將來一定會有遠大的發展前途,他自己也毫不懷疑這一點。

點評:

小亮具有較強的自信與自尊,這種個性的人常常有着強烈的成功慾望,他們希望自己生活得更好,成為人群中的佼佼者、事業上的贏家。他們在童年可能受到撫育者(母親)過多的關注與讚美,因此在成長過程中也總期待別人的注意與讚美。

精神分析學說認為,人類任何形式的攻擊行為都是攻擊能量積蓄過量而又缺少適當途徑釋放的後果。弗洛伊德認為,人的心理結構就像一個固定體積的容器,如攻擊能量積蓄過量,超出可控制的水平而又沒有找到適當的途徑發泄,就會爆發出來。

然而,人人都有遭遇挫折的機會,關鍵是應對挫折的方式。要使我們的身心不受到傷害,就要自覺抵禦那些不良情緒的糾纏,避免過多地消耗自己的能量和精力,同時接受挫折,並從中獲得鍛煉。

青少年食素比吃葷更為健康



根據美國一份研究報告指出,吃素的青少年和吃葷的孩子相比,飲食反而比較健康。

青少年食素更符合飲食健康原則

“整體說來,青少年食素明顯更符合 2010 健康人所推薦的飲食原則。”佩里的研究小組表示,“青少年食素者每天所攝取的熱量當中,油脂的部分比目標中所定的減少 30% 熱量攝取還要少;而在飽和脂肪方面,他們的攝取量比目標中的減少 10% 也要低得多。”

“他們也都多吃了兩份以上的水果,是一般人的 1.4 倍至 2 倍...而且每天也多吃五份或更多的水果蔬菜。”不論是素食或葷素皆吃的人,每天的鈣質攝取量都不足,不過素食者明顯攝取了較多的鐵質,維他命 A 與纖維質。

“青少年食素者和成人食素者相類似,都有一種飲食模式,如果能夠維持此模式,將可降低他們患成人致命疾病的機會。”研究者說。

為看做是一種困難的階段或僅是崇拜流行,這種飲食習慣可以被視為是美國人偏肉食的傳統之外的另一項健康的選擇。”美國流行傳染病學家佩里在周日出刊的醫學期刊 Archives of Pediatric Adolescent Medicine 中做出以上表示。

佩里從明尼蘇達州 31 所中學及高中,研究了 4,500 名青少年,平均年齡 15 歲,其中有 262 位,也就是將近 6% 的青少年是素食者。佩里將這些男孩女孩的飲食習慣和“2010 健康人”(Healthy People 2010) 的建議飲食目標相比。

在這份推薦的飲食目標中,建議在每天的热量攝取中,減少 30% 的油脂與 10% 的飽和脂肪攝取,並多吃兩份水果和三份蔬菜。



以色列科學家發現能抑制癌細胞的蛋白質

以色列希伯來大學的科學家在改良桃子和油桃的過程中發現了一種能抑制癌細胞增長和擴散的新方法,這一研究成果已引起國際科學界和商界的廣泛興趣。

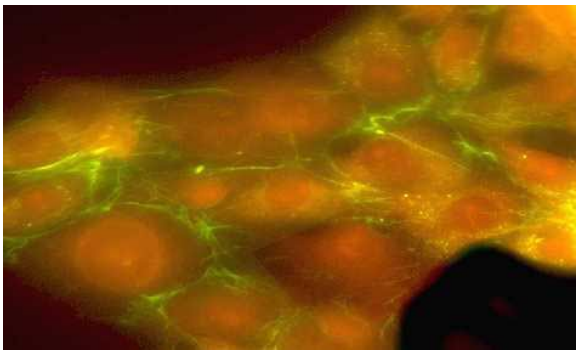
希伯來大學研究人員日前宣佈,他們發現了一種蛋白質,這種蛋白質能夠阻斷腫瘤

的血液供應,從而使惡性腫瘤細胞無法通過血液流向身體其他部位擴散。實驗證明,這種蛋白質不僅能夠抑制惡性腫瘤細胞的生長,而且不會影響正常細胞,也不會產生像化療等傳統療法中出現的巨大副作用。

研究小組負責人奧代德·紹塞約夫說,他們已經成功地利用這種蛋白質抑制了花粉細胞的生長,從而減少單株果樹的果實數量,加大單個果實的體積。

紹塞約夫說:“我們假設,既然花粉細胞和癌細胞的生長機能十分相似,那麼這種蛋白質對癌細胞應該有類似的抑製作用。”

希伯來大學說,紹塞約夫領導的研究小組已經利用基因工程培養出這種蛋白質的變體,並且變體“表現出明顯的潛在抗癌性”。



淺談中風的預防(四)

王京泊

6.外周血管病:頸動脈是供應頭、面部的主要動脈。在中風病人中,約有 2/3 的腦梗塞與頸動脈狹窄有關。很多患者在頸動脈狹窄的早期並沒有明顯的腦缺血表現,只是在體檢時聽到頸部血管雜音後,才在頸部血管多普勒超聲檢查時發現。

7.“睡眠呼吸暫停綜合徵”。它被認為是一個潛在可變危險因素。睡眠呼吸暫停綜合徵的典型臨床症狀之一就是打鼾。鼾聲響亮而不規律,時斷時續,聲音忽高忽低;在夜間發生頻繁的呼吸暫停。在白天,常見表現為嗜睡、疲勞、記憶力減退、學習成績下降、激動易怒等。

8.“代謝綜合症”近來也被列入了潛在可變危險因素。代謝綜合症是近年來比較熱門的一個概念。它是高血壓、血糖異常或胰島素抵抗、血脂紊亂和肥胖症等多種疾病在人體內集結的一種狀態。

患者,其發生中風的危險更是成倍地增加。目前主張應該針對代謝綜合症所包括的各種組成進行治療,不可忽視其他危險因素的治療。

改變非健康生活方式

高血壓患者應該減少鈉鹽和增加鉀鹽的攝入。每日鈉鹽攝入量不要超過二點五克。鉀鹽的攝入不低於四點七克。菠菜、番茄、大蒜和土豆以及新鮮水果比如香蕉、桔子和柚子等都富含鉀鹽。但是對於有腎病的人,鉀鹽的補充必須在醫生的指導下進行,因為過量的鉀鹽有害人體。



James J. Wang, MD. 25200 Center Ridge Road Suite 3300 Westlake, Ohio, 44145 (440) 895-5075

Integrative Chiropractic Clinic 綜合醫療診所 黃明哲醫師 2658 E Aurora Rd Twinsburg TEL:330 425-2477

統合中西醫學 天然營養療法 Ming Je Huang D.C. 免費健康諮詢 內分泌失調 免疫系統紊亂 血糖不平衡 高膽固醇/高血脂 膽汁分泌異常 胃酸/消化異常 過敏症 肝臟排毒 痛風(尿酸過高) 兒童保健 運動傷害 車禍/勞工傷害 神經痛 頭痛 椎間軟骨突出

貴人牙科 (NOBLE DENTAL CARE) 2140 NOBLE RD., E. CLEVELAND, OH 44112 開診時間:每周一,三,四 9AM - 5PM,周六 9AM - 3PM 電話:216-268-3060 預約請撥: 216-268-3060