

# 十種食物趕走膽固醇



水平降低。

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，有助于降低血脂水平。

杏仁：膽固醇水平正常或稍高的人，可以用杏仁取代其膳食中的低營養密度食品，達到降低血液膽固醇並保持心臟健康的目的。

海帶：含豐富的牛磺酸，可降低血壓及膽汁中的膽固醇；含食物纖維褐藻酸，也可以抑制膽固醇的吸收，促進排泄。

大蒜：能減少肝臟合成膽固醇。每天只需吃3瓣大蒜，便可有效降低有害膽固醇的水平，使有益膽固醇升高，降低心臟病的發病率。

牛奶：含較多的鈣質，能抑制體內膽固醇合成酶的活性，也可減少人體對膽固醇的吸收。

蜜橘：含有豐富的維生素C，多吃可以提高肝臟解毒能力，加速膽固醇轉化，降低血脂。

茶：含有咖啡因與茶多酚，有提神、強心、利尿、降脂之功能。經常飲茶，可以防止人體內膽固醇的升高。

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準則會升高。

胡蘿蔔：富含果膠酸鈣，它與膽汁酸發生化學反應後從大便中排出。身體要產生膽汁酸勢必會動用血液中的膽固醇，從而促使血液中膽固醇的

## 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。

“不要把青春期吃素的行

爲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所出刊的醫學期刊 *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，建議在每天的熱量攝取中，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。

“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。素食青少年也喝了較多的低糖飲料及咖啡，研究人員表示，這反應出這些青少年最想做的是保持身材苗條。

“青少年素食者和成人素食者相類似，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。

## 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。

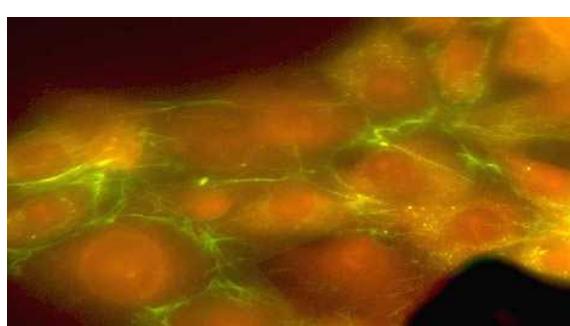
希伯來大學研究人員日前宣佈，他們發現了一種蛋白質，這種蛋白質能夠阻斷腫瘤

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”。





Integrative Chiropractic Clinic

綜合醫療診所

醫療新選擇 健康新觀念

黃明哲醫師

2658 E Aurora Rd Twinsburg

TEL:330 425-2477



免費  
健康  
諮詢

統合中西醫學  
天然營養療法

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 胆汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健

- 頸/背痛
- 肩痛
- 坐骨神經痛
- 慢性疲勞
- 膝蓋痛
- 運動傷害
- 車禍/勞工傷害
- 神經痛
- 頭痛
- 椎間軟骨突出

## 遠離憤怒與獨獨(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。但現在他每月的薪水僅幾百元，可每天的事情卻比別人多，並且得不到重用。當他感到委屈、壓抑和憤怒時，就會邀幾個同鄉一塊兒吃飯、喝酒，算是爲自己減壓，一次因酒後摔傷而休息了一周。年終，公司其他職員都有紅包，而自己卻分文沒有。他越想越氣，便萌生了一種強烈的衝動，想找人將經理好好地“修理”一番。但他又怕鬧出事來對不起父母，可不出這口惡氣心里的憤怒又無法平息。在矛盾中他極其痛苦。



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，成爲人群中的佼佼者、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。但過分看重自我的能力就難免對自己的潛力有夸張的期待，當這種期待得不到滿足或不被肯定時，常常會產生敵意，甚至有傷害和毀滅別人的企圖與行爲。

精神分析學說認爲，人類任何形式的攻擊行爲都是攻擊能量積蓄過量而又缺少適當途徑釋放的後果。弗洛伊德認爲，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。這種能量指向機體內部就表現爲自殘、自殺；指向外部就表現爲攻擊行爲。這種攻擊行爲最早源于童年早期的模仿行爲，如父母對子女的攻擊行爲、態度，成爲兒童成年後的反應方式，並容易形成一種不當的適應行爲。

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。應建立多種升華渠道疏泄這種能量，如通過體育或參加各種有益的娛樂活動等一些替代行爲，減少或緩衝攻擊性行爲的負性情緒。不要總讓自己活在別人的期待之中，要培養自己良好的心理素質與價值觀，克服自我價值過度膨脹。尊重事實，不苛求別人，避免產生敵意和心理衝突，努力使自己的天賦得以表現。

## 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。目前主張，對於無症狀的頸動脈狹窄病人要積極尋找和治療其他中風危險因素(比如高脂血和高血壓)，同時應該開始使用阿斯匹林。對於嚴重頸動脈狹窄而尚無症狀的患者，可以考慮預防性頸動脈內膜切除術。該手術具有一定的手術難度和一定的並發症，一定要由有經驗的血管外科醫生來施行。

7.“睡眠呼吸暫停綜合徵”。它被認爲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，常見表現爲嗜睡、疲勞、記憶力減退、學習成績下降、激動易怒等。越來越多的證據表明，打鼾和呼吸暫停可以增加中風的發病率及死亡率。

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。據研究，代謝綜合症患者，特別是那些患有糖尿病的代謝綜合症患者，

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、大葱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。多食蔬菜和水果的益處還不僅如此，它們含有大量的纖維素，有助於控制血膽固醇的濃度。在食用肉類食品時，要擇優取“錄用”：魚肉(優于鷄肉)、豬肉和牛肉。慎食魚類之外的海鮮如蝦、蟹和魷魚等，因為這一類的食物中含有較多的膽固醇。少吃或不吃動物脂肪、動物皮膚和動物內臟。多食五穀雜糧，少吃精米細面。平衡的食物足可以提供每日所必需的維生素。(待續)

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

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成，現有四個手術間，位於克城東北2140 NOBLE RD  
請訪問我們的網站  
[www.nobledentalcare.net](http://www.nobledentalcare.net)  
預約請撥：216-268-3060

