

疾病預防與保健 (一)

傅岩譯

一本延年益壽的雜誌

「預防」Prevention 這本雜誌，每月一期，專研究食物的成分，各種維他命，同疾病的預防。總之，這本雜誌是專研究如何可以延年益壽的雜誌。主編的人即總編輯是羅拔·儒德爾 (DR. ROBERT. RODALE)，他手下還有很多的編輯先生及女士們；最大多數是科學家，食物化學家，營養學家，醫生及幾位美術家。發行人是馬偕耳·阿克爾門 (DR. MARSH. ALLACKERMAN)。羅拔·儒德爾博士，每期，他首先寫一篇時評，或可說是社論。我現在要着手去譯的這篇，是儒德爾博士的一九七八年二月份的一篇——『爲何有些特殊食物對人有顯著功效』Why Some Crazy Diets Work。在下筆以前，譯者願先說幾句關於我自己怎樣會把我拖兩年之久的腹瀉 (水瀉等) 病醫好。瘦得只賸一個可怕的骨架子，同時還有些併發症，每年還是要東西飛行！回台工作，住醫院，去美看兒孫，仍要天天去看醫學專家 Specialists。朋友長談時，我仍如常時一樣，嘮叨不絕。獨自一個人的時候，只想躺著不動！有次經過洛省，泰宇夫人羅小姐約我去她家午

餐，會見衛挺生先生及其夫人桑醫士 (是羅賈善女公子的翁姑) (按衛挺生自傳已由本誌連載後編入中外文史叢書出版單行本。) 她告訴我：「吃飯要慢，尤其是裝假牙的老人，慢吃對消化有幫助，走路要慢，尤其是有心臟病的人。」我吃飯本來就慢，從此我喝水也開始慢了。可是我走路太快，至今尚未能控制自己。但我的病是怎樣的？真真正實不藥而癒。我自己試着吃，喝酒釀會好一點，女兒天天給我作酒釀。喝台灣芭拉菓子水會好一兩天，但仍不能治病？我於是不吃牛奶牛油、肥肉，只吃粗食和甘薯，我漸漸好了，且完全好了。每餐飯後，我必喝一杯台灣紅茶。不但我的病好了，我以此法傳給蔣廷黻師母——唐玉瑞女士，她是肺氣腫病又患其他病而八十多歲的老人，醫生告訴她，只有四個月的生命，可是她已經又活了壹年半了，現在還能寫信給我詳述近況。她每天吃一點甘薯當甜點心。我覺得很巧，儒德爾也介紹甘薯，興趣來了，首先費了兩個晚上的時間，將儒德爾所寫的譯了出來，或可使讀者能得益處。我計劃今後每期我貢獻諸位讀者一篇有關衛生保健消息。

特殊食物顯著功效

一般而言，飲食的計劃有兩種方式：一種是正常的、標準的飲食方式，如平衡、適度、有節制的飲食；一種就是最近有些人會有一種奇怪的癡想，譬如什麼也不吃，只吃米飯、水菓來減肥，更有人不顧他人的健康，只知賺錢，而製造出一種液體蛋白質給胖子們吃，這種減肥食品，危害極大！可以將胖子的命都送掉，這些急欲減肥的人只喝菓汁，無法攝取維持健康的適度營養，而仍沈醉於減肥的幻想裏。

對衛生與保健有研究的權威人士，當然會考慮到飲食的營養方面，他們列舉很多理由，告訴人們爲何每一個人必須首先了解自己的健康以及攝取對他有利的而且習慣吃的的基本食物，所謂最基本的食物，就是你自己習慣吃的東西。最重要的是，你自己必須有健全而清楚的頭腦，知道自己需要各種廣泛而不同的食物，且決不可偏食。

飲食要適度而有益健康，也的確是一個大問題。因爲我們社會中一般大眾的智力，不是人人都具有保護自己健康的能力。如果我們提供他們多種含有營養成份的食物，讓他們自由選擇，大多數的人將會選擇不合乎他自己需要的食物，而且吃得很多，於是日益加胖，有些因爲吃了太多

的肥肉，導致動脈阻塞，有些在他們所吃的菜或肉中，放了太多的鹽或醬油，導致血壓升高，有些吃了很甜的糖類、飲料或甜點心，導致血液的正常化學成分被瓦解、擾亂而變質，他們曲解了自然的甜味。下面我將列舉若干品類，使一般社會大眾知道他們未曾清楚了解自己的需要，而吃得過多或過少是最大的錯誤，如果你是一個有科學知識的人，相信你們也會為他們的無知、無主張而掉下淚來！

一個人如果知道自己的體質，而具有選擇食物的能力，知道何種食物對他有益，何種食物對他有害，不偏食，有自制能力，那麼，他一定不會太胖，自然也不會多病。不過，多數人都不會克制自己，雖然社會供給他們各種各樣有營養的食料，但是他們也不懂得應該如何選擇，甚至連麥仁是從糠裏來的都無法分辨，因此他們越長越胖而使得壽命減短。這些少壯天折的人們，他們的家庭、朋友，甚至他們的營養學家都認為他們的飲食還算好，而未去糾正他們飲食的錯誤。我們的社會上有許多古怪而糊塗的吃家，有許多求健康的傻瓜，也有些時常因為節食而損失體力的人，但是，一般而言，他們這些人，比起另外一羣喜歡吃他們母親從小就餵給他們食用的那些毫無變化的食物的人們健壯一些。還有一些趨於時尚、好新奇的人，往往使那些傳統的營養學家發狂，因為他們不能了解何以有些人喜愛吃的食物以及吃法都是如此不科學！

不可食用過量的糖

我(Dr. Robert Rodale)自己的飲食習慣，是屬於「歡迎」與「反對」之間，我認為應該為你自己的健康，而避免普通人雖「歡迎」但應「反對」的食物。糖就是一個最好的例子，它是一項不必要的食物，在我們這個所謂文明的社會裏，人們都已嘗過了它的甜味，多數人已經養成了吃甜食的习惯，很難改變。而在兩個世紀以前的人，就很難得吃到一點糖，因為糖的製造十分不容易；現在就不同了，工業革命以後，製造糖的手續簡化了，產量增多了，供應量擴大了，許多食料中，都要放許多糖，由於過量的使用，增加了我們食物中的卡路里，而破壞我們血液中的化合物。

你可以過得十分快樂、健康，而毫不食用糖類。現在已經證明，濃縮的糖汁或者過甜的東西，都是有害於健康的。那些有害於衛生的甜食，包括精製的白糖，未精製的粗糖、蜂蜜、楓糖、楓蜜等等，都應該儘量避免食用。雖然，它們都是天然的甜食，不是化學物製造的，而且它的甜香美味也能滿足你的味覺，但是不吃這些甜食，對你減肥或身體的健康，均有莫大益處。

富於營養價值的甘薯

甘薯，有稱之為紅薯，有稱之為甜山芋，只要我們吃法正確，對健康是很有幫助的，只要你決心放棄吃糖類的習慣，雖然糖的甜味，已在你身體組織中產生了很靈敏的感覺，時時刻刻都會想到吃它，但是，你的決心會使你不久就能喜歡吃其他天然的、淡薄的甘味食物，而且能滿足

你的味覺，使你健康。想想，這甜山芋——甘薯，本來是一種不登大雅之堂的粗糲食物，是貧農的粗食之一，也是飼養豬牛的主要食料，但是，它對人類却有不可思議的益處。文明、開發的國家，沒有人拿它作為主食或點心，最近總有人研究它的成份，出人意外的，甘薯是一種比米、麵、馬鈴薯等營養價值更高的食物，它富有甲種維他命，不幸的，一般開化民族所習慣食用的食物中，大都缺乏這種維他命。甘薯也富有纖維質，它也是人類健康不可或缺的成分之一，另外它含有維他命C，所以它也是丙種維他命最好的來源。並且它能供給人類最需要的多種成分的礦水化合物，以及各種維他命同系種的礦物質成分。因此，甘薯，一點都不會使你覺得乏味或厭倦。

粗糲的食物，我們應用簡單的吃法去食用，如果，你用英美的食譜作法，加上白糖、牛油等作成餅或其他，吃起來會更好吃，但是，你就把甘薯的營養價值破壞了，這樣我們就變成一個口口聲聲講營養而腦筋愚笨的人了，天地間自然界送給我們人類最好的禮物，我們却將它變成有害於我們健康的高卡路里食物，然後再跑很多公里路以求平衡體內的需要。在鄉間的貧農，他們的吃法只有蒸、煮、烤及生吃，又簡單，又省力，又省時，甚至省糖、省油，却能使它具有的所有營養成份完全被我們吸收，何樂而不為呢？

南太平洋區域的土人，以甘薯為主食，甘薯最初發現在南美洲，幾世紀前，推廣到太平洋區域的各島，於是，太平洋各島嶼變成人類居住的天堂，任何植物都不能像甘薯一樣供給人類最營

養的食料，這是一個事實！在亞洲的人民，也有許多是以甘薯為基本食料。新幾內亞是一個地處澳洲北部的大島，半屬荷、半屬澳，這個島上的丹內土人也以甘薯為基本食物，開化的人們到了這個島上，看到他們只吃這些簡單的草根，以為他們是神經病人，才會吃這些常人不吃的東西。但是，這些丹內土人却生活得很快樂、健壯而滿足，依賴這些自然界所賜予他的禮物——這些被文明人低估了價的禮物。

飲食簡單健康快樂

依美國人的想法，新幾內亞的丹內土人，吃的是最愚笨的飲食，但是他們却生活得很健康快樂，他們或許是所有吃甘薯的人類中吃得最多的，甘薯佔他們所吃食物的百分之九十，其餘的百分之十是一些半飼養的野豬肉，一些青菜與各種水菓，丹內土人不會在甜山芋上放糖以增加美味，他們只把甘薯蒸軟。有人以為常吃這種食物不會生厭嗎？我不以為他們會厭倦這種食物，因為丹內土人種了七十多種不同樣的甘薯，各種有不同的形狀，各種也有不同的滋味。丹內土人也是以不同的甘薯種類，作各種不同的吃法，有的種類，他們拿來作早飯，有的種類，他們用來作午飯，有的種類，他們用來作晚餐，有些他們用來作點心吃，有的他們拿來作旅途上的食物，他們對各種甘薯的種類與用法都是極有經驗的。

軟的，橘子類型的甘薯，是最好看也是最好吃的一種，含有最豐富的維他命A。在亞洲，則以堅硬的、白色的甘薯最受人歡迎。這些甘薯，

我 (Dr. Robert Roale) 都嘗過，它的甜、香、美的確不同凡響。中國人種了許多白甘薯，用來餵豬或製成澱粉，中國人也種了許多種類的甘薯，依其種類而作各種不同的用途。甘薯是一種可以使人連吃一個星期也不會厭倦的食物，它對人們的健康是有益的，它是一種正常而明智的食物，我並不是說，人人都要像丹內土人，專門吃甘薯以求生存，只是我們應該效法他們，多吃甘薯，因為甘薯實在是一種容易種植、容易黃烤、價廉物美，而且又具有高度營養成份的食物，因

此應該多多食用。不過，我並不主張不吃肉食，所謂的正常飲食，就是要吃各種對你體質有益的食物，也就是說，多吃你的身體所需要食物。不必為減肥而不吃飯，或是為了要長胖而多吃肉，正常的飲食是平衡的飲食、不偏食的飲食。我們應該多吃對我們體質有益處的食品，為了我們的健康，為了維持我們的適當體重，我們必須作一生之計，不可今天多吃，明天就少吃一些，應該每天都注意飲食的平衡，如此，才能確保你的健康，享受您快樂幸福的人生。

中外文庫 華美心聲

傅岩教授著
定價台幣肆拾元
預約叁拾元

「華美心聲」一書，係立法委員、名教授傅岩女士精心傑作，她成功的、深入的研究了中美兩國的社會形態，家庭生活，青年問題及兒童保健等諸項目，作精闢獨到的評論，適合各階層人士研讀，要目有雪泥鴻爪晚晴天、美國政治社會鱗爪、美國社會與青年、美國式的婚嫁、美國人的家庭生活、美國兒童的教養、美國家庭的觀察、幫助女子成婚、沒有婦女立足之地嗎？談婦女運動、中國婦女政策與兒童保育、中國婦女總動員、中國婦女對反攻工作之準備、婦女的新生活與新道德、婦女人格訓練的重要、如何使兒童精神健康、兒童青春期所生問題之處理、兒童呼聲——女性天然優於男性、如何防止肥胖等佳作，篇篇精采。吳延環序。定價台幣40元預約30元九月三十日出書，郵政劃撥一四〇四四號中外雜誌社。