

健康素食方程式

健康素食怎樣幫你預防流感、
多種慢性疾病及癌症？

盧麗愛醫生 (Dr. Irene Lo)

香港外科專科醫生

香港素食會 及 Club O 聯合舉辦

13 June 2015

你為何想素食？

我質疑你！！



宗教

健康啲

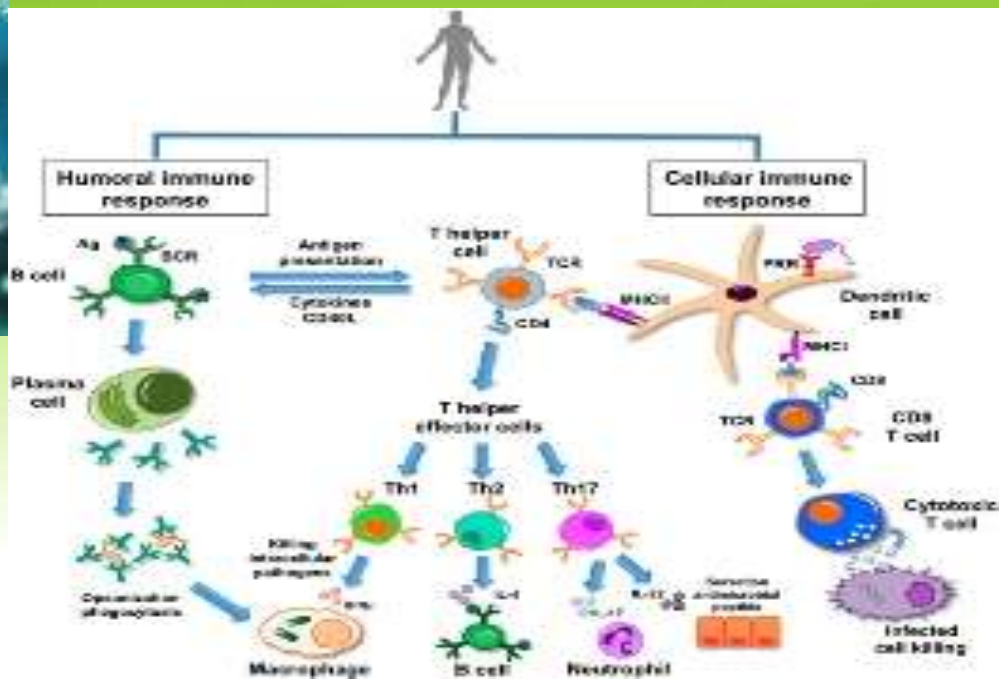
環保

善待動物





喉嚨痛、流鼻涕、發燒....



點解我們的
免疫系統咁唔掂呢？！

免疫系統

- 頻頻感冒、肺炎
- 賴死唔好的敏感毛病：
 - 鼻水，皮膚，氣管
- 各種免疫系統病
 - 腎炎、紅斑痕瘡、濕疹.....
 - 甲狀腺分泌又高又低

• 癌症

長期病患

- 胃汽脹胃痛
- 便秘
- 血壓高
- 膽固醇高
- 糖尿病
- 中風，心臟病
- 痛風症
- 膽石
- 脂肪肝
- 肥胖
- 貧血
- 子宮卵巢、月經問題
- 尿道炎，前列腺問題
- 骨質疏鬆

當人病了.....食咩嘢健康啲?
要戒口嗎?

肉食健康嗎?

素食健康嗎?

單憑不吃肉就是健康的素食嗎?

從科學及醫學角度看: 健康素食

這樣好!

這個傳家
話這樣好!

這樣不好!

那個傳家
話咁樣好啲!

咁樣好!



我要素食!

素食會
食死你呀!

18 年前....

七種角度看食物的總結：

| | |
|--|----------------------------|
| 從食物酸鹼看食物 (pH) | 植物性食物 不精製的食物 (全食物), 全穀物 |
| 從脂肪角度看食物 (lipid) | 植物性食物 不精製的油 |
| 從蛋白質角度看食物 (protein) | 植物性食物 |
| 食生(生機飲食)角度看食物 (Raw) | 植物性食物, 生食 全食物, 全穀物 |
| 從動物死肉的殘留化學品看食物 (toxins come with meat) | 植物性食物 |
| 環保角度看食物(global warming) | 植物性食物 |
| 食物鏈角度看食物 (Food Chain) | 植物性食物 |

這就是健康素食的根據！

何為「進補」？

何以健康？

何以迅速康復？

想免疫係統好？

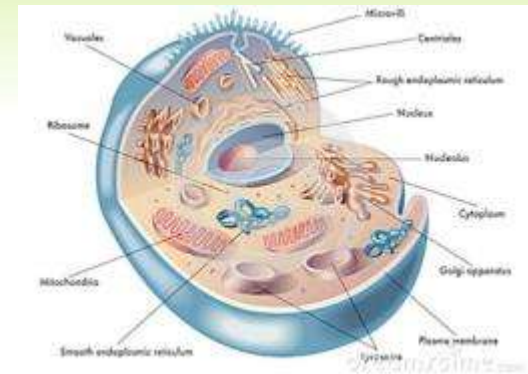
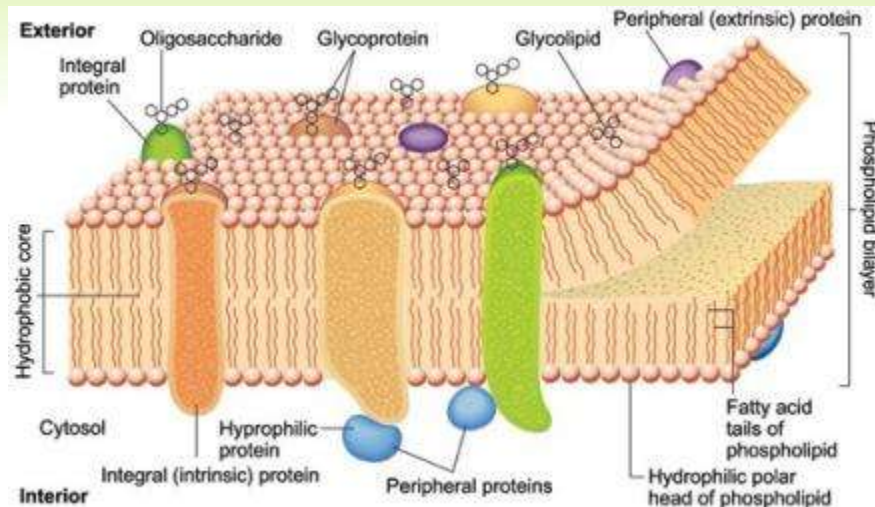
想傷口好快啲？

健康由我們的每一個細胞開始....

蛋白質
Protein

脂肪
Fat / Lipid

膠原蛋白的結締組織
Fibrogenous
collagen



細胞的工作環境:
pH ~7.35-7.45
Ideal pH for
metabolism

從食物酸鹼看食物....

From acid-base concept to look at food....

酸 = 不理想

pH 值 ~7.35-7.45

鹼 = 理想

血液中的酸性成份是需要不斷被中和:

1. 排尿排走
2. 食物或飲料吸收, 或

如果酸鹼不平衡：

- 骨的礦物質會被動用來幫助排走酸性物 (鈣是鹼性的，骨含有99%鈣)
 - 骨質疏鬆 (osteoporosis)
 - 關節: 痛風，關節痰 (joints disorder, gout)
 - 增加患腎石機會 (renal stone)
- 病菌感染機會增加
 - 有害的微生物在酸性的血液中得以加速繁殖。
 - 身體免疫系統第一防線巨噬細胞的抵禦能力在酸性的環境裏又不能有效地運作

食物本身的酸鹼性

酸性的食物 (Acidic Food)

- 肉類, 蛋類, 魚類, 動物內臟
- 貝類海產
- 牛奶類, 芝士等

今日早餐
你食咗啲咩呀?

鹼性的食物 (Alkaline Food)

- 所有蔬菜
- 所有水果
- 大部份根類蔬菜 例如牛蒡、白蘿蔔、胡蘿蔔、甜菜根、蓮藕等

- 所有精製澱粉質：
 - 白米、白麵包、白麵條、白意粉等
- 白糖、小食、甜品
- 油類、奶油、油炸、油膩、油煎的食品
- 各種汽水、咖啡、奶茶、各種酒類

微酸，接近鹼性

- 大部份堅果類，種籽類
- 大部份豆類
- 未經精製過的穀物。
 - 糙米、紅米
 - 黑米、小米、藜麥等
 - 小麥除外

今日午餐呢？
食咗啲咩呀？

你吃過什麼預防
骨質疏鬆呀？

酸鹼形成性:

食物在體內經過消化後的酸鹼性

消化後是酸性的

所有肉類蛋白質

肉類

奶製品

消化後是鹼性的

檸檬

西柚

奇異果, 等等

食物酸鹼理論下的好食物：

- 植物性食物 (Plant-based food)



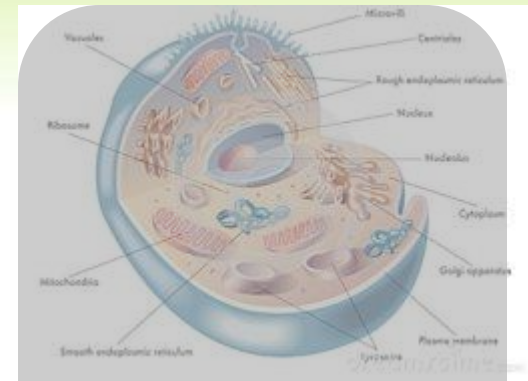
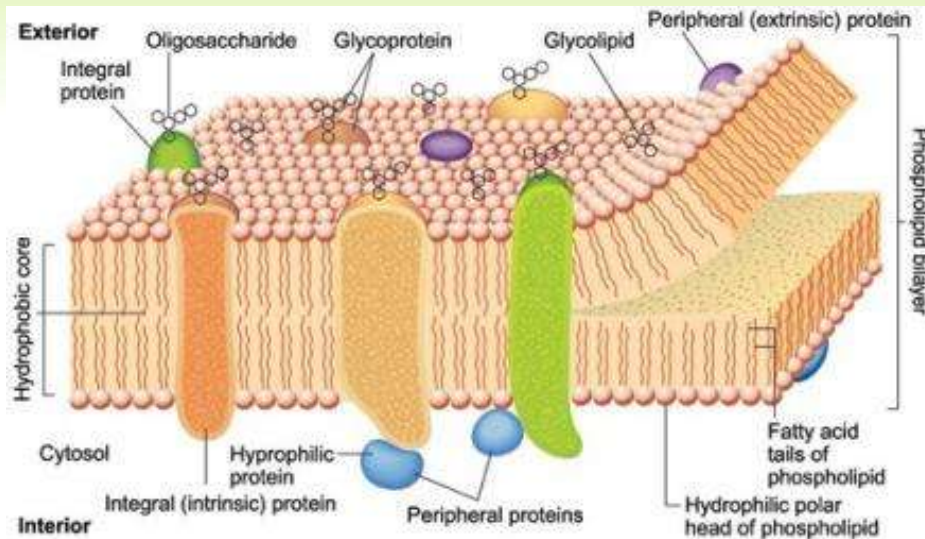
- 不精製,全穀物, 整全食物 (Whole food)

健康由我們的每一個細胞開始....

脂肪
Fat / Lipid

蛋白質
Protein

膠原蛋白的結締組織
Fibrogenous
collagen



細胞的工作環境:
pH ~7.35-7.45
Ideal pH for
metabolism

從脂肪角度看食物....

From Lipid aspect to look at food.....

壞油 (undesirable Oil)

- **Trans-fatty acid (反式脂肪)**
 - 增加心臟病、血管病風險
 - Some are naturally present in **dairy products (來自動物)**
 - Formed during **artificial hydrogenation (來自加工)**
- **Cholesterol (膽固醇)**
 - 增加心臟病、血管病風險
 - **animal products (來自動物)**
- **Saturated fat (飽和脂肪)**
 - 增加心臟病、血管病風險
 - **Main source: Animal products (來自動物)**

Animal products
來自動物



好油 (Healthful Oil)

- Monounsaturated fat (單元不飽和脂肪)
 - 幫助降低有害膽固醇
 - 來源: olive, 牛油果 (avocado), 果仁類 (nuts), etc
- Polyunsaturated fat (多元不飽和脂肪)
 - **Omega-6 and Omega-3**
 - 幫助降低有害膽固醇
 - 來源: 豆類 (legumes), 果仁類 (nuts), 種籽類 (seeds), 全穀類 (whole grains), 植物油 (vegetable oils).
- Phytosterols (植物甾醇)
 - 幫助降低有害膽固醇
 - 來源: 牛油果 (avocado), 豆類 (legumes), 果仁類 (nuts), 種籽類 (seeds), sprouts, 植物油 (vegetable oils), 小麥胚芽 (wheat germ)

Plant-based
來自植物



從脂肪角度下的好食物：

- 植物性食物



- 不精製，不高溫油炸

從蛋白質角度看食物....

From protein content to see food....

動物蛋白

植物蛋白

氨基酸 (amino acids) → 蛋白 (protein)

完整的蛋白

九種人體所需的“必要”氨基酸 (all essential amino acids)

不完整的蛋白

缺乏一個或多個“必要”氨基酸 (lack one or more Essential amino acids)

這樣看來，是否吃動物蛋白就最好呢？

- 為了吃進動物蛋白質, 同時都吃進:
 - 高脂肪 (飽和脂肪, 膽固醇)
 - 動物死屍身上附帶的殘留物
 - 消化後是酸性 (acidic)
 - 高溫煮 (蛋白質變質)
 - 致癌物質
- 如果從植物吸收蛋白質, 同時都吃進:
 - 不飽和脂肪
 - 礦物質
 - 有纖維
 - 沒有動物死屍身上附帶的殘留物
 - 沒有傷身的飽和脂肪
 - 消化後是鹼性 (alkaline)
 - 可生食

吃動物蛋白其實不化算！

不同種類的植物、穀類、果仁、果籽
含有不同的氨基酸組合

從蛋白質角度下的好食物：

- 植物性食物



植物蛋白的來源：

所有果仁、種子
各種豆類
椰子
牛油果
杏脯、西梅
海藻類
菇類, etc

從食生(生機飲食)角度看食物....

From Life Food aspect to look at food.....

這個關係到我們每個細胞的
膠原蛋白的結締組織

食生 (Living food)

- Living food definition (定義)
 - Uncooked, unprocessed
 - (生的, 原狀的, 沒有精制的)
 - Food is still living (有生命的食物):
 - can sprout, can be planted (還可發芽的)
 - Food has not been exposed to temp > 118⁰F (48⁰C) (就算有加熱, 都是低於48⁰C)

Living food characteristics:

生機飲食的特質：

- 保存珍貴的維他命
 - 不耐熱維他命
 - **Vit C**, Vit E, Thiamine (B1), Pantothenic Acid (B5), folate

• Vitamin C 功能:

- 膠原蛋白的結締組織原材料
- 強化免疫系統
- 抗過敏, 抗氧化
- 幫傷口癒合

- 植物生化素 (Phytochemicals)

• 植物生化素功能:

- 抗氧化
- 防癌

- 含有酵素 (enzymes)
 - 天然植物酵素
 - Soaking (浸水)
 - Sprouting (發芽)

• 酵素(enzymes)的功能

- 有助消化
- 減低胰臟的負荷，
- 保健胰臟，減低糖尿風險

從食生(生機飲食)角度下的好食物：

- 植物性食物



- 沒有被高溫處理過的全食物

健康由我們的每一個細胞開始....

你有何領悟?

全素食

蛋白質
Protein

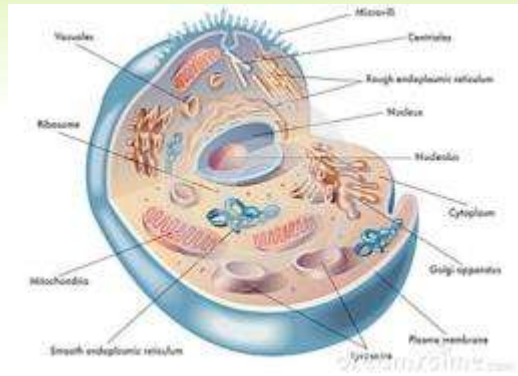
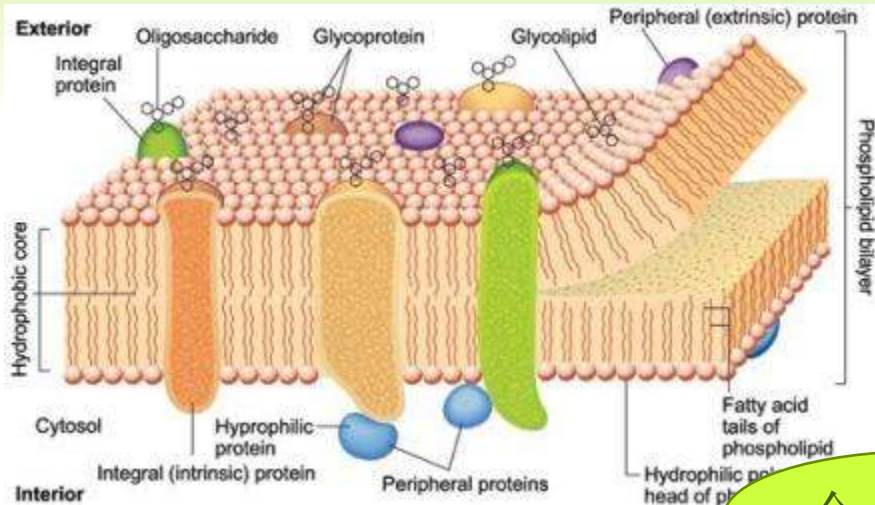
膠原蛋白的結締組織
Fibrogenous collagen

食生

全素食

脂肪
Fat / Lipid

不加工食物



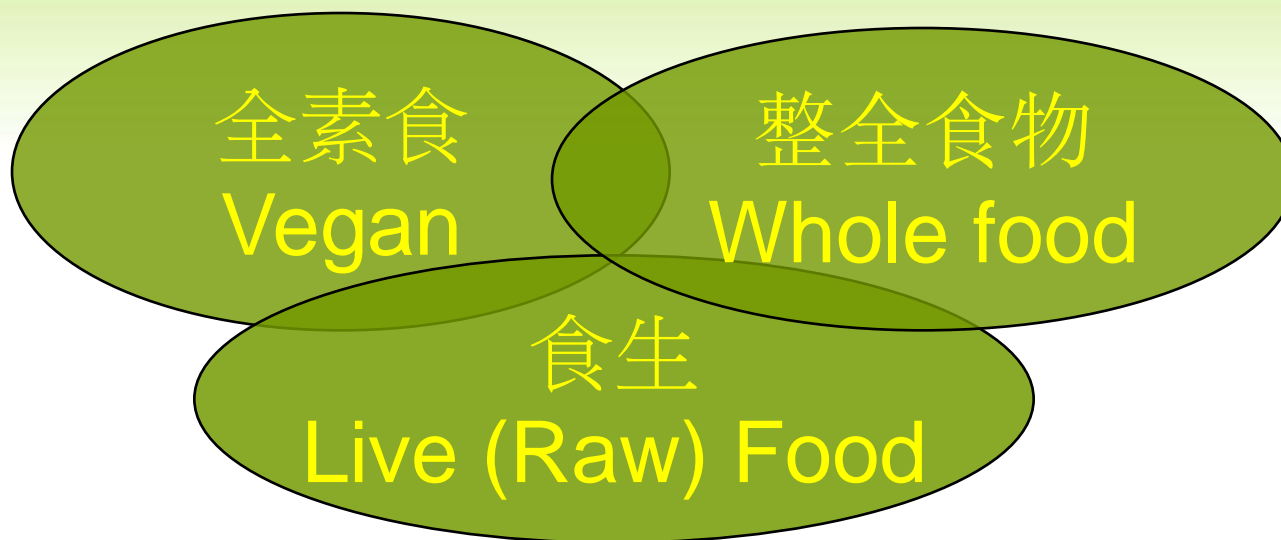
全素食

全食物
(不加工食物, 糙米)

細胞的工作環境:
pH 值 ~7.35-7.45
Ideal pH for metabolism

健康飲食的總結: 三個原素

健康素食方程式



三個原素同等重要

從動物屍體上附帶的殘留物看食物...



吃了肉 (動物屍體).....

鎮靜劑

疫苗

抗生素

動物腎上腺素

激素或賀爾蒙

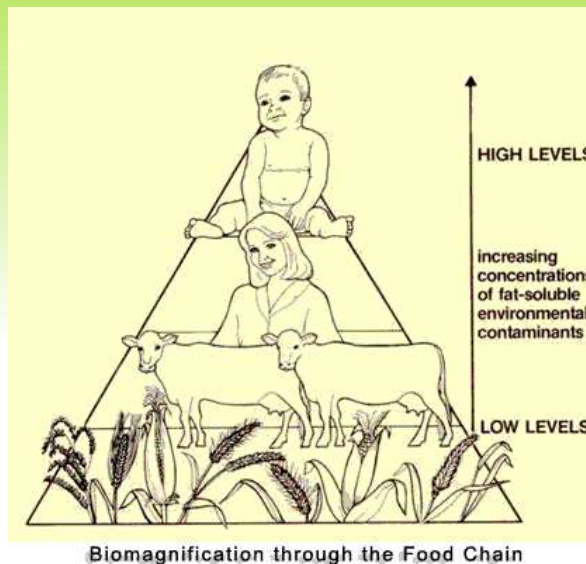
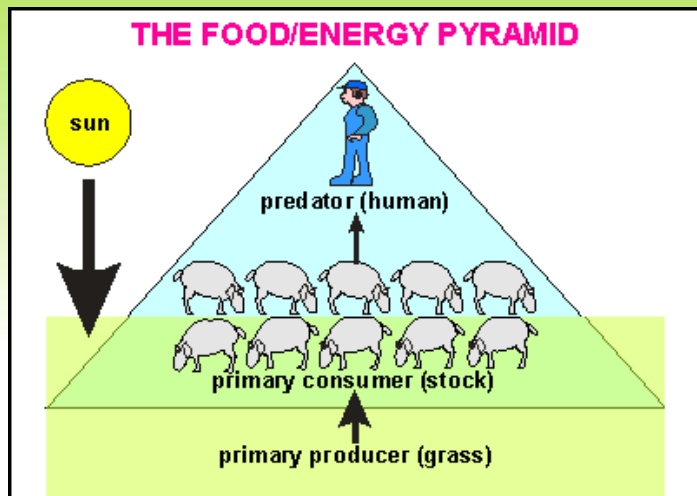
負能量



植物都有啦!



從食物鏈角度看食物...




從環保角度看食物...

聯合國糧食及農業組織06年報告指，畜牧業的溫室氣體排放量，佔全球總量18%，是溫室效應元兇。

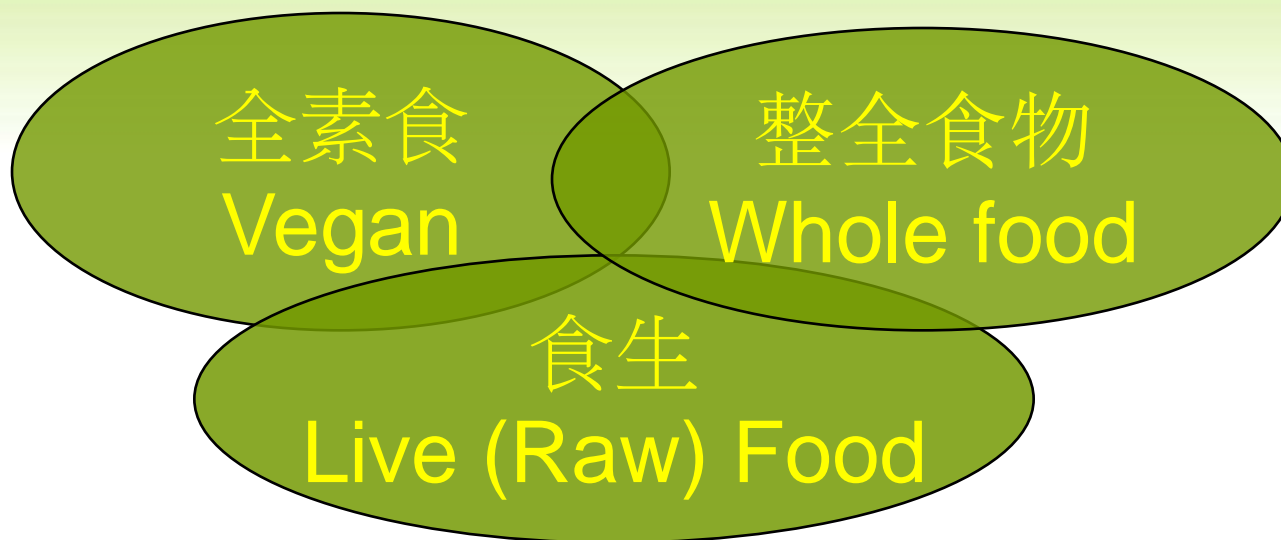
七種角度看食物的總結：

| | |
|--|----------------------------|
| 從食物酸鹼看食物 (pH) | 植物性食物 不精製的食物 (全食物), 全穀物 |
| 從脂肪角度看食物 (lipid) | 植物性食物 不精製的油 |
| 從蛋白質角度看食物 (protein) | 植物性食物 |
| 食生(生機飲食)角度看食物 (Raw) | 植物性食物, 生食 全食物, 全穀物 |
| 從動物死肉的殘留化學品看食物 (toxins come with meat) | 植物性食物 |
| 環保角度看食物(global warming) | 植物性食物 |
| 食物鏈角度看食物 (Food Chain) | 植物性食物 |



健康飲食的總結: 三個原素

健康素食方程式



三個原素同等重要

健康飲食三原素

生活應用篇



頻頻感冒



- 免疫系統
- 免疫系統細胞原材料：
 - 脂肪：理想原材料：植物性脂肪：食全素
 - 細胞枝架：強化要靠Vitamin C：食生
- 理想酸鹼工作環境：
 - 食整全食物，不精製食物，食全素

- 敏感:鼻水, 皮膚, 氣管



- 數之不盡的 免疫系統失調症:

- Thyroiditis (甲狀腺炎甲, 狀腺分泌高)
- Eczma (濕疹)
- Lupus (紅斑狼瘡)
- Glomerinephritis (腎炎)
- Rheumatoid arthritis (類風濕)
- Psoriasis (牛皮癬)
- Biliary cirrhosis / pancreatitis
- Multiple sclerosis, Myasthenia Gravis, scleroderma/systemic sclerosis
- Inflammatory bowel disease (炎症性腸病): Ulcerative colitis, Crohn's disease
- Idopathic thrombocytopenic purpura

1. 免疫系統細胞原材料:

脂肪: 理相原材料: 植物性脂肪: 食全素

細胞枝架: 強化要靠Vitamin C: 食生

2. 理想酸鹼工作環境:

食整全食物, 不精製食物, 食全素

癌症

- 細胞隨年齡損耗
- 環境污染氧化
- 免疫系統負責細胞修補

1. 免疫系統細胞原材料:

脂肪: 理想原材料: 植物性脂肪: 食全素
細胞枝架: 強化要靠Vitamin C: 食生

2. 理想酸鹼工作環境:

食整全食物, 不精製食物, 食全素



我父母都分別在七十多歲時生腸癌，
我家族有腸癌、肺癌、乳癌 等等，
所以天生我生癌機會高
我唯有等運到....?!

我不同意!

免疫系統

- 頻頻感冒、肺炎
- 賴死唔好的敏感毛病：
 - 鼻水，皮膚，氣管
- 各種免疫系統病
 - 腎炎、紅斑痕瘡、濕疹.....
 - 甲狀腺分泌又高又低

• 癌症

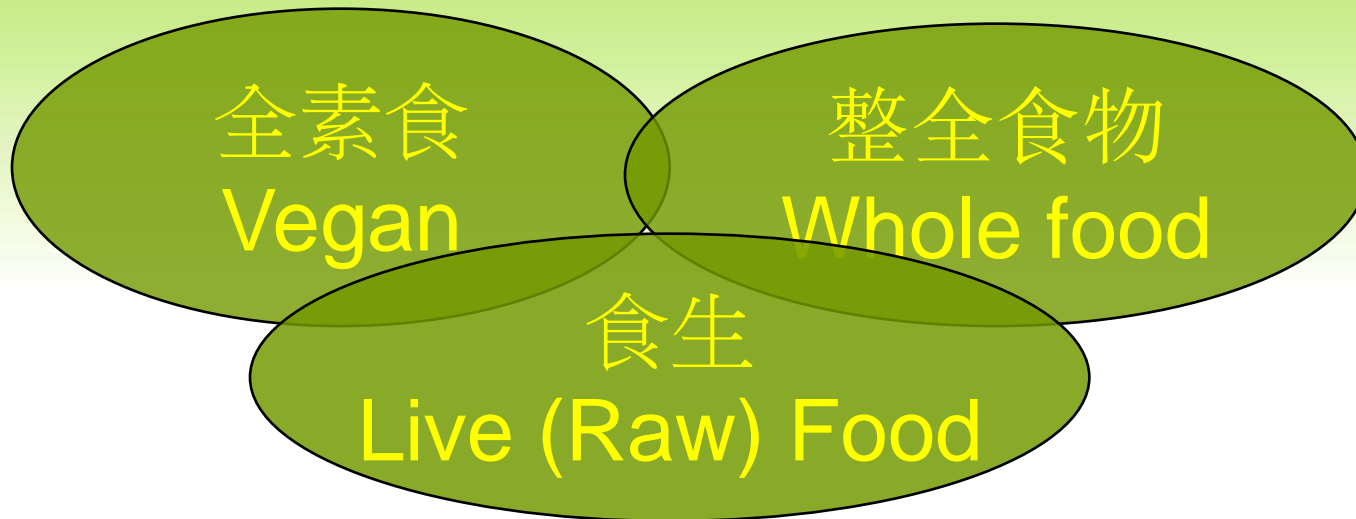


長期病患

- 胃汽脹胃痛
- 便秘
- 血壓高
- 膽固醇高
- 糖尿病
- 中風，心臟病
- 痛風症
- 膽石
- 脂肪肝
- 肥胖
- 貧血
- 子宮卵巢、月經問題
- 尿道炎，前列腺問題
- 骨質疏鬆



素食 ~18 年， 我得了些什麼？



皮膚
經期
與感冒絕緣
傷口好得快
食得疴得

人如其食，觀其食而知其人也。
You are what you eat.

病患...是吃出來的

想還原...也是由吃開始

問：吃什麼？

答：食藥咯！？

**每日3餐或更多，日日咁食，
食物咪就係醫藥咯！**

怎樣開始健康素食？

由早餐開始....



所需材料：包括四大類

第一類：水果類 (Fruits)

在下列水果類中，選擇二至三種水果
例如：蘋果，香蕉，梨，菠蘿，火龍果、木瓜、奇異果、牛油果等等

第二類：蔬菜類 (vegetables)

在下列蔬菜類中，每次選擇二至三種蔬菜，清洗乾淨。最好選擇來源可靠的有機蔬菜。

例如：蕃茄 (連皮連核)，檸檬 (去黃色皮，留白色的肉、留核)，紅蘿蔔 (批皮)，甜菜頭 (批皮)，青瓜 (連皮)，大紅椒，黃椒，青椒，芹菜 (1-2片)，椰菜 (1-2片)，苦瓜 (去核)，蘆薈等等。

第三類：堅果種籽類 (Nuts & Seeds)

在下列堅果種籽類中，每次選擇三至四種。

例如：亞麻籽 2湯匙，芝麻 2茶匙，南瓜子2湯匙，核桃2-3棵，松子2茶匙，半杯經浸水發芽的綠豆、苜蓿等等。

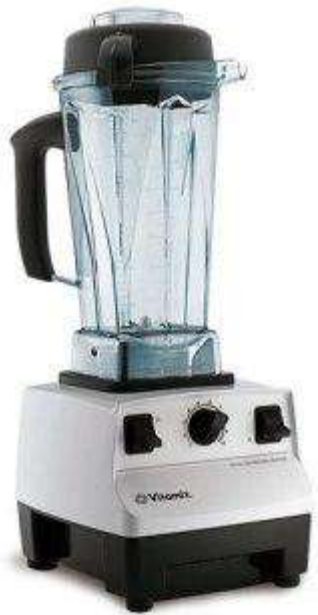


第四類：調味類

在下列調味類中選擇，以生薑和肉桂最為主要。

生薑 (1-2片)，肉桂 (肉桂條1條或肉桂粉2湯匙)，迷迭香，鼠尾草，羅勒等等。

由早餐開始....





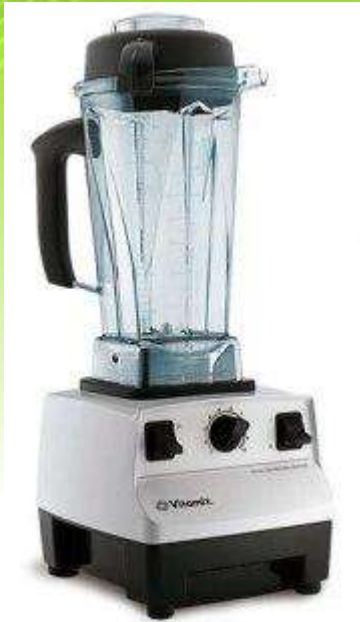
午、晚餐....



pumpkin +
avocado soup



Green vegetables +
nuts soup



Tomato +
avocado soup







OFF THE STOVE

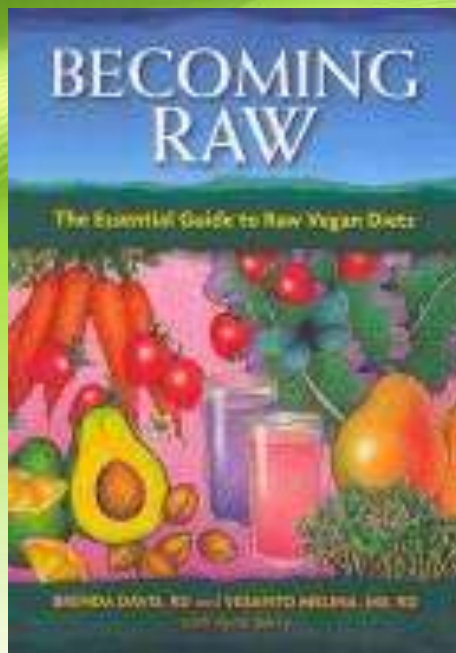


調味:
水 / 醬油 / Miso / 鹽

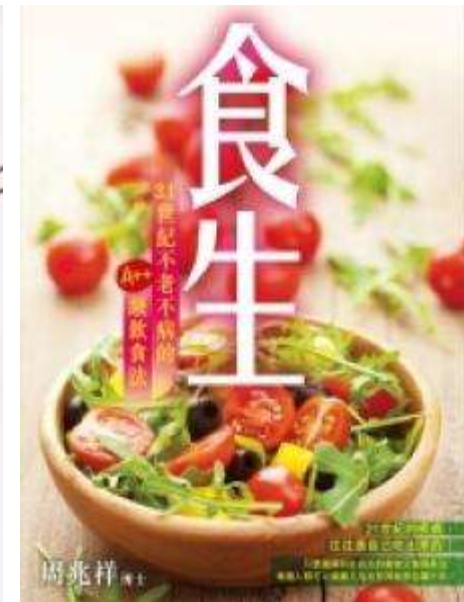
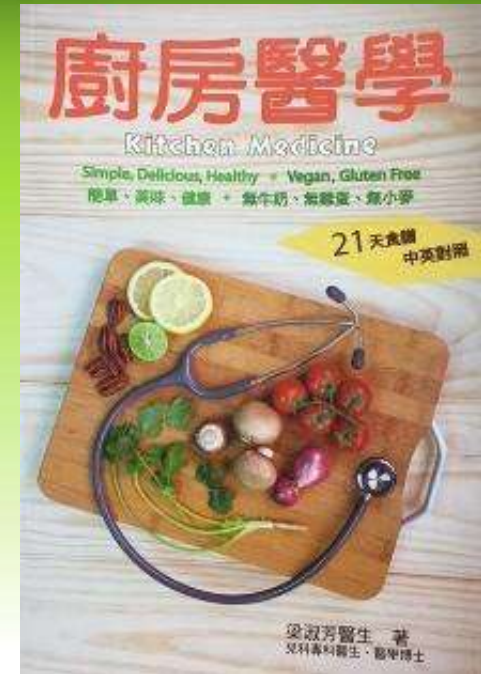
好書介紹

食譜介紹

影片 (記錄片) 推介

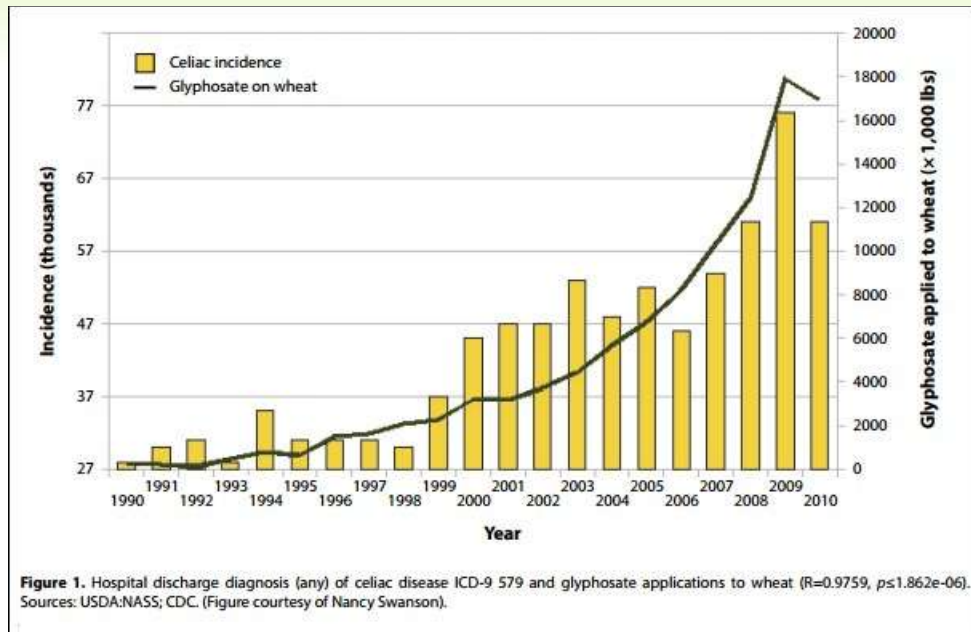


Becoming Raw: The Essential Guide to Raw Vegan Diets by Brenda Davis & Vesanto Melina



糙米盡量選擇有機的

注意小麥 (wheat, Barley, Rye)
因為 **Gluten**



| Grains with Gluten | Gluten FREE Grains |
|---|---|
| Wheat , varieties : spelt, <u>kamut</u> , <u>farro</u> and durum | Rice 米 |
| Barley (大麦) | Buckwheat 蕎麥 |
| Rye (黑麥) | Corn / Polenta |
| Triticale (小黑麥) | Quinoa 藜麥 |
| | millet <u>小米</u> |
| | Flax seeds, sesame |
| Oats** (Oat is gluten-free, but it is a rotational crop with wheat in the farming industry, therefore it is commonly contaminated during the production process) | Oats** |
| Pearl Barley | Job's Tears (or <u>Hato Mugi</u>) 薏米 |
| Couscous | Amaranth 苋 |
| Malted Barley (beer) | Sorghum 高粱 |
| | Teff <u>苔麸</u> |
| | Wild rice <u>野米</u> |

4/4/2015: RTHK 第一台: 好佬唔易做: 節目嘉賓

隱形的飲食陷阱: 從小麥到麥粉再到各種美味食品 (Club O 113 期文章)

影片 (記錄片) 推介:

From Farm to Fridge....

Can you hear and feel their pain?

從農場到冰箱.....



動物們的痛苦你感受到嗎?

影片內容會引起不安。



YouTube search:
farm to fridge

https://www.youtube.com/watch?v=r3VAIX5_sfU

中文字幕

<https://www.youtube.com/watch?v=pUA3wCjvKMQ>

英文字幕

<https://www.youtube.com/watch?v=BtOFUuPXJqc>

其他類同 video

如你沒有勇氣睇下去.....



.....那又何來勇氣吃下這些由這麼殘忍殘暴的程序而得出來的「食物」呢？

Once you see for yourself the routine cruelty involved in raising animals for food, you will understand why millions of compassionate people had decided to leave meat and dairy products off their plates, for GOOD

健康由自己掌握



為何全素食？ 為何推廣健康素食？

善待動物，尊重生命



救我們的地球



完

