



# 史丹勒博士谈 正确的选择食物

■ 潘定凯

在看完史丹勒博士对营养的看法之后，我们可以看到史丹勒博士不能免俗的仍然用了西方现代对人类营养的分析法来讲他对营养的看法。在史丹勒博士配合现代人对营养的分析方式来说明营养的同时，我们也要注意到我们在分析之后，还一定要用「整体」的观点来看这件事。

什么是整体观呢？就是「这个人「需要」什么」才可以消化这项营养素。每个人需要的条件都不相同。这些例如「蛋白质」「脂肪」的成份，在消化时，都一定需要其它元素来辅助其消化，这些元素可能是酵素、矿物质、维生素等，如果你吃蛋白质的同时，并没有吃帮助蛋白质分解的其他食物，身体要产生这些元素，就当然需要提取体内的原料来制造。这些原料可能来自血液、体液、内脏、骨骼，所以身体

就要抽取体内其他部份的养料，来完成消化蛋白质的工作。如果你吃蛋白质的「速度」和「量」起过了身体能配合的能力，你就会觉得吃完饭，满足口欲之后，反而很累，并不是更有精神。长期如此下来，身体当然愈来愈差。

以骨质疏松为例，现代医学调查也已发现，摄取蛋白质越高的先进国家，骨质疏松的情形就更严重。当然，我们在看这种调查报告时也一样要有整体观。也许并不完全是先进国家蛋白质摄取过多，而是还可能还有其他因素共同造成的结果。因为先进、文明的国家通常人们吃得多、生活步调快、压力大、动得少、污染严重、用脑与感官过度。这些都会影响骨质。

#### **吃得多：**

身体需要更多消化力和产生消化力所需的原料。骨中原料不断被过度提取，当然会骨质疏松。

#### **生活步调快、压力大：**

紧张与压力都会令身体降低消化力，因为消化是属于内部运作，要在身体解决比较紧急的「对抗外来侵犯」之后才会去做的事。消化不良，无法填补骨中失去的元素，所以骨质疏松。



#### **吃得快：**

因生活步调快而产生的速食业也间接的指出人们吃得比较快，因为没有耐心等待食物，当然也不会有耐心慢慢吃食物，而消化这种东西，唯有在慢慢咀嚼时才会大量产生。而且食物通常有其完整性，如果细细咀嚼，其相辅相成完成消化的元素就会被分解出来，就比较容易消化，但若在没有被分解出来之前就吞下去了，身体就需要取体内的元素来「中和」「消化」这种食物了。「中和」「或」「消化」时，取用过多骨中元素，所以骨质疏松。

#### **动得少：**

运动会加速身体血液循环，活化身体所有的细胞，燃烧热量时同时燃烧废物。运动时的振动，也会强化（包括身体内脏）的所有细胞。现代医学也已知道常敲击身体的长骨，有助于增加骨质密度。运动最好是快慢皆有，因为快的运动会造成快速血流，但是对整个身体而言有些需要血液做清扫之处就会

有血液过门而不入的情形，因为身体需要维持血流速度以满足运动所需。而慢的如中国的太极拳的运动若做的时间够长就会造成一种「气」压，将血压入平时血流不够之处，同时氧气也到了平时不到之处。而氧气不仅是令我们有精神之物，也是烧掉身体废物不可或缺之物。所以很多人都会说做太极或瑜伽所流的汗好像是从身体深处出来的，令人十分畅快。确实如此，我们的身体细胞其实随时都在死亡与替换，如果血液的品质不佳，燃烧或细胞吃掉废物的速度慢或是血流不畅，你可以想像有多少废物累积在体内。而血液缺氧，更是造成大家都怕的癌症的重要原因之一。其实癌症可以说只是身体以厌氧细胞的方式来存活而已，是一种比较简单的生存方式。正常细胞是一个人要心情好，情绪稳定，饮食健康才能正常存活的细胞，而癌症细胞则是你心情不好，饮食不良，身体杂质很多之下仍然能够继续存活的细胞。所以运动少，可说是文明病的主要原因之一。同理，骨质疏松缺乏运动，因此缺乏应有的振动与撞击，所以当然会愈来愈松，脆。



### 污染严重：

体内吸入过多杂质，身体的能力都在应付排毒，无法维持骨骼正确营养，当然骨质疏松。

### 用脑与感官过度：

用脑，用眼或任何感官过度都会燃烧过多血液，降低血液品质，所以血的质与量皆不佳，当然无法正常的滋养骨骼。

综合以上，只是以骨质疏松一例来说明现代许多所谓的病其实都是工业社会的文明病。所以，饮食所要注意的，其实就是一个「整体「的」均衡」。既然是看「你」的整体，任何饮食都没有一定的标准，而是看「你」的体质与身体状况来决定你应该怎么吃才是均衡。如果消化系统虚弱，也许就必须要用果菜汁，稀饭的方式来进食，难以消化的蛋白质也不能过多，而且一定要运动才有可能恢复健康，因为一个人如果有脆弱的细胞却不运动，身体认为没有强化细胞的要求，于是细胞的生生世世，也就是生生死死都是脆弱的细胞，怎么吃也不会好。

健康的饮食就是要吃「完整」的食物，什么是完整的食物呢？例如糙米，有外面的米麸，才是完整，打掉米麸，剩下胚芽米或白米，都是不完整。缺乏米麸的矿物质和粗糙性，肠胃就不容易健康。但是若是肠胃特别虚弱的人或是肠胃已习惯精制食品的人，也许会觉得糙米很难消化。此时就可用糙米稀饭，如果还不行就可用白米加小米、小小米

等杂粮稀饭，让肠胃容易消化吸收，再慢慢的增加全谷的量来达到尽量吃「完整」食物的目标。

一般而言，精制的食物，特别是「白」化的食物，淀粉多，通常会迅速的给身体一个糖份大餐，让人觉得有能量而快乐，但是后继无力，因为没有真正的营养，就是一般所谓的空虚热量。人体若要储存养料，矿物质可说是必需品。我们看自然界，坚硬之物都是矿物质，例如树木的身体大部份是碳，石头可说是矿物凝结而成，金属也是归类于矿物质中，人的骨骼也多是矿物质，蛋白质也是以碳为中心而建立。所以身体要建立较坚硬的物质时，就一定要有矿物质。而矿物质多来自植物的纤维质，所以粗糙的食物在营养上而言必定是胜于精制的食物的。

精制的食物，多是为了口感细腻而产生的。细腻就没粗糙性，食物的粗糙性会给予肠道磨擦力，给予肠胃饱足感，同时清理肠道。当然精制原因也有可能是为了易于消化。例如大豆类制成豆浆，豆腐，豆干，豆花。而就算精制了，粗糙性不同，身体所需要的消化力就不相同，因此对身体健康所产生的效应也就不相同。因此我们若要讲究一天要取用多少蛋白质，则其食用的形式也该列入考虑。例如豆浆因为形式较粘腻，对有些人而言也许难消化，所以传统上会习惯加糖，你可以说这只是为了口味，但是也可说是人们感觉到可以用糖来给予身体迅速的热量做为消化难以消化的豆浆中的蛋白质。一般餐馆餐后的甜点也可说是这项效用。豆腐可以



说就是古人为了让营养价值高了豆浆易于消化的一种发明。豆干与豆腐的发明给了大豆产品有类似肉食的纤维与口感，纤维性也让人肠胃有饱足感，可说是一项重要的发明。另外咸豆浆中加的醋，令豆浆变得像豆花，也是较易被身体吸收的形式。

在美国甚至还可以买到有机黄豆发芽后做的豆腐，发芽就是开始将种子变成一株植物，可以说是种子内自行消化的过程被启动了，要将种子消化变成一株植物。所以这种略发芽的种子所制的食物当然对人类而言也比较易消化。

精制的食物还有另一项坏处，就是它们的分子极细，便容易粘在肠道上，肠道成为未来细菌与发炎的温床，至于加了漂白与人工甘味的精制食品，那就又更别提了，因为身体还要更费工夫去清除这些化学品。以面粉而言，若是全麦去磨粉，就十分粗糙，因为有麦麸，也有研究指出，非工业化国家人民的粗食居多，所以排便量也大，当然也极少文明病。所以如果用文明病多少来做健康指数，我们基本上就可以将健康与粗食画上等号。

其次，饮食工业喜欢精制食品，还有另一项原因：就是精制食品可以有较长的储存期。在商言商，当然是架上日期越长，对商人越有利。但这也同时表示精制食品越容易让你吃到不新鲜的产品。因为工业就是用量产来以量制价，所以对生产面粉的工厂而言，如果白面粉与全麦面粉需求量相同，生产精制的白面粉时，就可以多生产一些，因为架上日期长。而全麦面粉则不能生产同样多，因为架上日期较短。这些原因再加上市场供需因素，就造成需要较多处理程序与多加漂白剂和各种化学物质以增长架上日期的白面粉价格反而比需要较少制造过程的全麦面粉低。

总之，就是希望吃最简朴、完整而非加工、精制的食物。精制食品造成的现代人另一项常见的「非病之病」就是糖尿病。常听到人从验出血糖过高为开始，然后吃药，渐渐恶化为打胰岛素、洗肾，所以大家都怕这个病。血糖高与吃精制的食物可说有一定的关联性，血糖高大致可以归纳于以下几个原因：

(1) 如果一个人饮食过于丰盛，当然会血糖高。以现代医学理论而言，血中的糖会被肝转为肝糖，储存为备用燃料。如果吃得过多，当然血中会有身体已经不需要的、等待排除的糖。这可说是中医所说的宿食未消，可用山楂消宿食、增强脾胃消化功能。不过，改善饮食习惯，才是根本的解决办法。人们想要饮食丰盛的原因之一，可说是在精



制的食物中，并未吃到身体需要的营养，所以不断想吃。是一种恶性循环。

(2) 刚才说吃精制食品产生的虚糖多，则是另一种造成血糖高的情形。也就是虽然此人并未饮食过于丰盛，但是所吃食物中没有足够的其它原料将这些糖转化或储存，所以就立刻释放在血液中了。现代营养学也知道多吃纤维有助于将食物中的糖抓住，不会立刻完全释放于血液中，而是逐渐慢慢的释放。所以营养师会建议糖尿病人注意自己总共吃了多少量（卡路里），注意食品中的碳水化合物的量不要超量，注意食品中纤维的量越高越好。还有一定要运动。就能改善。

(3) 还有就是你的肝脾互动功能已经不行了，中医所谓的脾脏可说就是现代医学中脾与胰的共同功能体。中医认为脾造血，肝藏血，脾主管消化，也就是将食物转化为身体可用的能量与养料。养料当然以血液为主。肝则储藏血液与养料。这与现代医学认为胰岛素主管糖的消化，令肝储存肝糖的功能是吻合的。这肝功能也不是看肝功能指数可以决定的，曾看过一个报导：一位著名医院主治医生过于仰赖肝功能指数检验，结果发现自己有肝癌时已经有10公分大了，但是肝功

能指数一直都正常。这就是史丹勒博士所说的现代科学的仪器还太粗糙，无法做到真正的科学。肝脾功能不好的征状很多，与糖有



关的征状是一个人如果爱吃甜的，就是肝脾功能已经不行的征兆。因为这表示身体由肝糖转化为血糖的功能差，就会想要有外来的能快速成为血糖的糖分，快速给予身体能量。也表示脾胰将食物转化为身体能储存的肝糖的能力差，所以身体根本没有可用的肝糖。有趣的是，“灵枢五味第五十六”上说滋养肝，宜糠米饭，脾病者，也是宜食糠米饭。可说是古人已经指出肝脾功能不佳者（血糖高者是其中一种），多吃糙米饭及米麸，会很有帮助的。而以性味而言，如果只求降血糖值，不管病人适合与否，用苦的药草如黄连就可以降血糖。爱喝咖啡的人也许会说，苦的咖啡是否同样可以降血糖？咖啡，因为有咖啡因，会令人警醒，进入备战状态，血糖应该要升高，减低了苦味的效应，所以如果苦味的效应大于咖啡因，咖啡也可以降血糖。其实，现代中药，可用胶囊装高浓度的科学中药粉，苦的中药应该都不是问题了。

(4) 如果心情不好、忧虑过度也都会影响糖的消化。因为心情不好则肝气郁滞，忧思则伤脾。工业社会对脑力的要求高，步调快的压力大，既伤脾又伤肝，所以人人都想多休假、早退休，也可以说是一种自我保护的自然反应。而因为现代医学认为是胰脏管理体内的糖的代谢，所以“你可以康复你生命”的作者路易丝·海 (Louise Hay) 女士在书中说以心理的角度来说，胰脏有问题的人，包括胰脏癌，都是生活里无“甜美”性，没有令你觉得“甜蜜”之事而造成的。也就是如果一个人有才华、有威有怒、批判性高、事事要求完美，可说是现代人认为的能成就大事业的人种之一，却也会是一位无法令肝脾胰共同和谐工作的人，身体健康值得担忧。所以心理的因素也不能忽视。

当然，工业社会的一切，要改变它并不容易。但是尽量吃有机的、完整食物应该是大家都可以做得到的。如果大家都这样吃，自然会减低化学农耕与精制食品业的需求，而渐渐将农业与食品业导入正途。在美国已经有调查指出，全麦面包销售量持续增加，在二〇一〇年销售收入已经超越白面包。所以可见我们的消费是可以改变市场供需现象的。同样的，如果大家都要吃有机糙米，相信假以时日，化肥农药白米就会渐渐绝迹的。

取自琉璃光杂志 2012年 5月15日出版