

論述	大陸透視	法令天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	----

## 注意飲食可療疾

◎ 于愷駿

### 香蕉越成熟抗癌作用越顯著

日本科學家日前通過研究發現，香蕉具有一定的防癌功能，而且香蕉越成熟，其抗癌效能越高。

日本東京大學教授山崎正利通過動物試驗比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、鳳梨、梨和柿子等多種水果的免疫活性，結果確認香蕉效果最好，能增加白血球，改善免疫系統的功能，還能產生攻擊異常細胞的物質「TNF」。

這項試驗結果還證明，香蕉越成熟，即表皮上黑斑越多，它的免疫活性就越高。今後將進一步尋找香蕉中的有效成分，製作無副作用的抗癌食物或藥物。

### 雞湯並非人人皆宜

冬令時節我國民間有喝老母雞燉湯進補的習俗。然而，雞湯雖好，卻非人人皆宜。

- 一、心血管硬化的患者不宜。因為雞湯中的雞油極易溶於水，屬於飽和脂肪酸，會增加動物脂肪供給量，對心血管硬化患者不利。
  - 二、胃酸過多和胃出血的人不宜。雞湯可加速胃酸的分泌，致使病情加重。
  - 三、高膽固醇血症患者不宜。因為多喝雞湯會促使膽固醇進一步升高，對患動脈硬化等疾病的人不利。
  - 四、腎功能較差者不宜。雞湯內含有一些小分子蛋白質，急性腎炎、尿毒症等腎病患者的腎臟對蛋白質分解不及時，會加重病情。
- 此外，老母雞湯不宜用於傷風感冒、發熱、瘧疾、消化不良、膽囊炎、黃疸以及頭痛、目赤、煩燥、內熱或急性病等症患者，以免火上加油。

### 吃洋蔥能防骨質疏鬆

英國科學家最近發現，洋蔥所含的營養成分，有助於防止骨質疏鬆這種困擾許多絕經婦女的病症。研究人員發現，給老鼠餵食洋蔥可以抑制鼠骨的強烈再吸收作用，而骨骼的再吸收正是骨質疏鬆的一個特徵。

專家認為，中年婦女可多吃洋蔥以預防骨質疏鬆症。

### 吃蔥蒜可防老年性痴呆

營養保健專家向腦力勞動者推薦了兩種極不起眼的食物——蔥和蒜，兩者中都含有名為「前列腺素A」的物質，其能舒展小血管，促進血液循環，降低血壓，可使大腦保持靈活甚至更活躍。

### 缺鈣易患結腸癌

據美國一家腫瘤中心的醫學專家調查，在飲用含鈣低的軟水的人中，結腸、直腸癌的發病率要比正常人高。對這些人補充鈣二一三個月後，部分結腸、直腸癌細胞開始減少。鈣為什麼能在一定程度上抑制異常細胞的增長繁殖呢？研究人員認為，在人體細胞中，存在著一種重要的蛋白，它能促進細胞分裂及增長繁殖。當缺鈣時，這種協調作用隨著減弱，發生癌症的可能性就增大。

英國醫生對二千名男性成年人進行觀察研究指出，每天喝三杯牛奶來提高纖維素D和鈣的含量的人，患結腸癌的危險僅為不喝牛奶的三分之一，在蝦米、豆腐、白菜、芹菜、韭菜、蘿蔔、紅棗、柿子和螃蟹等食品中，都含有豐富的鈣。

### 多食含維生素E食物降肺癌

美國國家癌症研究所發表一項調查報告：堅果和粗糧一類富含維生素E的食物，可使吸菸者肺癌的發病率降低大約百分之廿。富含維生素E的食物包括堅果類特別是杏、扁桃、核桃、葵花子以及粗糧。維生素E防癌的效果對於六十歲以下菸齡不到四十年，且吸菸不多的男性效果尤為顯著。但是研究人員指出，這種預防功效來自於平衡的飲食結構，而不是來自於服用維生素E的補充劑。

### 不宜食用的果蔬皮

馬鈴薯皮——馬鈴薯皮中含有「配糖生物鹼」，進入人體到一定數量會引起中毒。由於是慢性中毒，症狀不明顯，往往不引起人們注意。

紅薯皮——紅薯皮中含鹼多，食用過多胃腸不適，呈褐色或黑色斑點的紅薯皮更不能食用，這是受了「黑斑病菌」感染的緣故。黑斑病菌排泄的毒素含大量的「蕃薯酮」和「蕃薯酮醇」，進入人體易損害肝臟和引起中毒。

柿子皮——柿子成熟後，鞣酸便存於柿皮中，這種物質進入人體後，在胃酸作用下，與蛋白質起化合作用生成沉澱物「柿石」，會引起各種疾病。

荸薺皮——荸薺皮能聚集有害有毒生物排泄物和化學物質，因此，最好去皮後在開水中煮一段時間再食用。

銀杏皮——它含有毒物質「白果酸」、「氧化白果亞酸」和「白果醇」等。進入人體能損害中樞神經系統，引起中毒。

#### 晚餐太晚易患尿結石

不少人因工作關係很晚才吃晚餐，餐後不久就上床睡覺，在睡眠狀態下血液流速變慢，小便排泄也隨之減少，而飲食中的鈣鹽除被吸收外，須經尿道排出，其排泄高峰在進食後四一五小時，如果晚上八點才進食，其排泄高峰在凌晨零點以後，此時人睡得正香，高濃度的鈣鹽隨尿液在尿道中滯留，與尿酸結合生成尿酸鈣，與草酸結合成草酸鈣，當其濃度較高時，在體溫下可析出結晶並沉澱，積聚、形成結石。

因此，為了預防尿道結石，除了多飲水外，還應早進晚餐，使進食後的排鈣高峰提到睡覺之前，排一次尿後再睡覺最好。

▲Top

論述	大陸透視	法令天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	----

## 漫談蜂窩性組織炎

◎ 羅彥宇

在剛擔任艦艇醫官期間，有個手腳東貼一塊、西貼一塊的弟兄來找我，說身上有生「癰」，我拆開這些沾滿藥膏的貼布後，發現是蜂窩性組織炎，有的甚至已經到化膿漲痛的地步，因此趕緊予以治療，以免更深層感染繼續擴散。我覺得蜂窩性組織炎是軍中弟兄常遇到的問題，而且大都可以預防或在發病時有效治療，所以希望藉由文字傳播，讓更多弟兄能認識這些疾病，注意到自己的健康。

我們就來談談這個常見的蜂窩性組織炎。蜂窩性組織炎的起因，通常是表皮外傷之後，形成一個小的開口，又因忽略傷口清潔，導致細菌進入，由於人的皮膚表面本來就有所謂的正常菌叢，所以即使傷口沒有碰到髒東西，皮膚的細菌也會沿著傷口表面進入。細菌感染後，身體的免疫反應就會開始向這個感染區域進行攻擊，形成發炎反應，也就是出現紅、腫、熱、痛的症狀。

接下來，有兩條路，一是免疫力足夠抵擋這個感染，傷口化膿，也就是白血球和細菌作戰剩下的殘骸，最後消腫、組織液被吸收、結痂；另一條路，發炎反應持續，細菌得到暫時性的勝利，繼續往皮下的軟組織進攻，並沿著筋膜往四周擴散，形成壞死性筋膜炎，更甚者，全身性菌血症，此時再進行治療，輕者截肢，重者致死。

一旦有發燒症狀，就有治療的必要。將傷口切開引流是最重要的步驟，但前提是整個化膿的過程已經成熟，並且引流後必須做局部澈底的消毒，以沾酒精濕紗布敷蓋，另外，由於這類細菌多屬於革蘭氏陽性的鏈球菌或金黃葡萄球菌，所以口服或點滴式的給予抗生素也是重點。治療方式的拿捏則在於病程，絕大多數的蜂窩性組織炎，其實只要注意傷口清潔，免疫能力都可以將細菌消滅，所以並不是都要切開或吃藥，因為切開的本身也造成一個更大的開口，若不注意，會有新的病菌感染發生的危險；而吃抗生素來說，由於臺灣的開業醫師大量使用抗生素的結果，細菌都產生了抗藥性，很多原本可以治療的細菌，現在都沒有藥醫，所以不宜過度地吃這些藥。治療的本身也帶有危險，而預防才是最重要的。

預防之道在保持清潔，可是怎樣做才能保持清潔呢？首先，當然是在工作中注意安全，避免尖銳物刺傷，或肢體撞擊，因為有時候蜂窩性組織炎的傷口不易看得見，肢體隔著衣服的撞傷，也會誘發這類感染，接著就是在洗澡時注意身體上有無破皮或開放性傷口，如果有，最好局部消毒後以乾淨紗布或OK繃覆蓋至癒合，最後就是常洗手，用肥皂洗而不是清水，才有消毒洗淨的作用。如果不幸出現蜂窩性組織炎，也要立刻求救醫官或單位醫務所，不要自行隨便敷藥或貼死傷口，以免病情惡化下去。

蜂窩性組織炎是個常見的疾病，也是個可以經由早期發現，而早期治療的疾病。如果忽略了身體上小小的傷口，導致更嚴重的全身性感染，甚至敗血症，可是會有生命危險的。總之，保持體表的清潔，注意傷口的出現，並且多運動，維持均衡營養，有了強健的免疫能力，就不怕這些細菌的入侵。