

# 現代人 應該吃什麼？

撰文 | 趙鴻丞

有沒有發現這一代年輕人的消化機能，比起上一代普遍來得差？現代社會物質豐富，每個人都吃得比古代的皇帝要豐富多了。但是該如何選擇食物，才能吃出健康？

生活型態的改變，讓我們從事體力勞動的機會越來越少，坐辦公室、用電腦的機會卻越來越多。缺乏體力勞動，會造成消化力下降，如果我們仍然繼續吃不好消化的食物，就很容易造成消化不良，進而累積毒素，造成種種健康問題。因此，為了避免消化不良，請盡量吃容易消化的食物。

再強調一次，毒素指的是身體排不出去的廢物，包含死掉的細胞、大分子的蛋白質、大分子碳水化合物、重金屬、反式脂

肪、塑膠與石化產品、各種藥物等等。毒素的累積往往是因為身體缺乏能量、酵素與營養素所造成。

## 不易消化的地雷食物

哪些是不好消化的食物呢？首先是煎、炒、炸的食物。過高的溫度會改變食物與油的結構，讓食物難以消化，同時會發生化學反應，產生毒素。

其次是肉類，尤其是大型動物的肉類。動物性蛋白遠比植物性蛋白來得巨大且複雜，必須將之完全分解成小分子的胜肽（Peptide），才能被身體消化吸收，這在消化力不佳的人身上是辦不到的。不完全消

## 趙鴻丞

台大醫學系畢業。除了西醫外科與急診的專業外，也對自然醫學有濃厚的興趣。近年來積極投入自然醫學的推廣，希望透過飲食、生活習慣、運動、心理諮商、靈修等學習，讓每一個人獲得真正的健康。

化的蛋白質無法被人體利用，而會被細菌轉化成有毒物質，或是進入身體變成慢性過敏的來源。而且許多養殖的動物營養素不足、體內毒素多，這也會加重肉食者的身體負擔。

除了肉類之外，奶與蛋也屬於難消化的動物性蛋白。但是牛奶如果做成優格的話，會好消化很多，也比較能夠得到牛奶的好處。牛奶的來源，建議選擇吃有機牧草的乳牛，放養地點的水源與土壤也須避免污染。

魚類的話，不論是養殖的、還是海裡的魚，皆可能透過水域的污染累積毒素，像是重金屬、農藥、除草劑、塑膠與石化產品等等，食用前請慎選。

## 這樣吃最健康

理想的食物，應為各式各樣的有機蔬果、穀物、豆類、堅果與優格。水果與果汁是人體最容易消化的食物形式，二者皆帶有酵素，可以自行分解、消化，幾乎不會造成腸胃消化系統的負擔，而且富含維他命與礦物質。有機生菜與水果一樣含有多種酵素、維他命、礦物質、植化素，還有可預防便秘、有助於排除重金屬的纖維。但是生菜的纖維比較難消化，消化力弱的人請勿吃太多。

蔬菜有很多種類，根莖類、葉菜類、十字花科、瓜果類、豆莢類，都屬於容易消化的食物。我通常建議病人用最少的水、小

火、慢燉的方式，把蔬菜煮爛，煮好之後再拌入有機冷壓油，這樣對腸胃的負擔最小，同時也保留蔬菜的營養素與風味。有人會用川燙的方式煮蔬菜，認為可以保留多一點營養，其實川燙會破壞蔬菜中的酵素與維他命 C。酵素與維他命 C 須從生食中攝取，如水果、蔬果汁、生菜。熟菜的話還是要煮爛，才容易消化。吃好消化的食物很快會肚子餓，餓了再吃，可以多吃幾餐。

此外，穀類、豆類、堅果類都是種子類，營養豐富，但是比蔬菜要來得困難消化些，所以需要特別處理，讓它們變得好消化。千萬別像吃蔬菜那樣豪邁的吃到飽，種子類食物不能吃過量。種子類的食物最好先經過泡水催芽，時間因種類而定；泡過的水須倒掉。泡水可以除去種子外層的有毒物質，也可以讓種子內的大分子營養素轉變成小分子，變得更好消化。其次是煮這些種子類的食物，一樣要煮到爛，也是為了好消化的緣故。穀類中的小麥、豆類中的黃豆，是屬於比較難消化，也容易造成慢性過敏的食物，消化力弱的病人應暫時避免。

食物好消化、提高消化力，是維持健康的兩大要訣。尤其對虛弱的病人，從食物著手是最容易的。藉由只吃無毒、營養豐富、好消化的食物，就能慢慢提升身體的能量，啟動自癒力。當病情改善之後，就要努力提升消化力，這是我們下一期要探討的主題。