

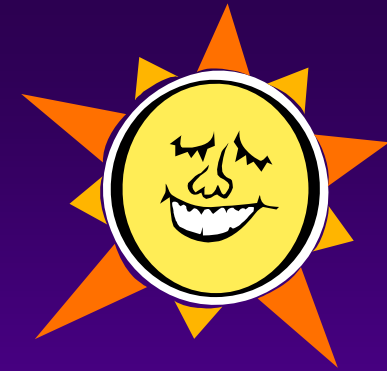
現代人的健康危機 及其因應之道



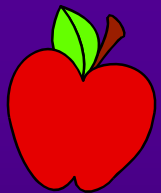
謝明哲 *M.J. Shieh*

臺北醫學大學公共衛生暨營養學院
保健營養學系、研究所

健康的定義



健康非僅泛指無生病或身體無異常的狀態



健康是指身體、精神及¹ 社會各方面均處於良好的狀態



健康是能² 適應環境，且能充分的發揮自己能力的狀態

健康的威脅，環繞在周遭的環境

視而不見 聽而不覺

公害、3 壓力、運動不足、冷暖氣、

用腦機會少、悠閒、速食品氾濫、

飲食營養不均衡



人的壽命可以活幾歲？

人的壽命，根據醫學的研究，約可活⁴ 100-150 歲：

(1) 哺乳動物自然壽命是生長發育期的⁵ 5-7 倍，

人的生長發育期是 20-22 歲，

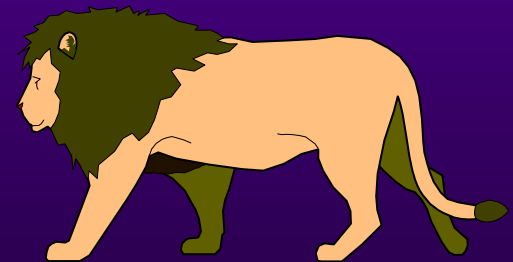
故人的壽命為 100-150 歲



(2) 哺乳動物自然壽命是性成熟的⁶8-10倍，

人性成熟為 14-15 歲，

故人的壽命為 110-150 歲



(3) 人的壽命為體細胞分裂週期的次數，

人的體細胞分裂週期為⁷ 2-3 年，

人的體細胞可分裂⁸ 50 次，

故人的壽命為 100-150 歲。

根據生命統計， 台灣地區國人平均的壽命

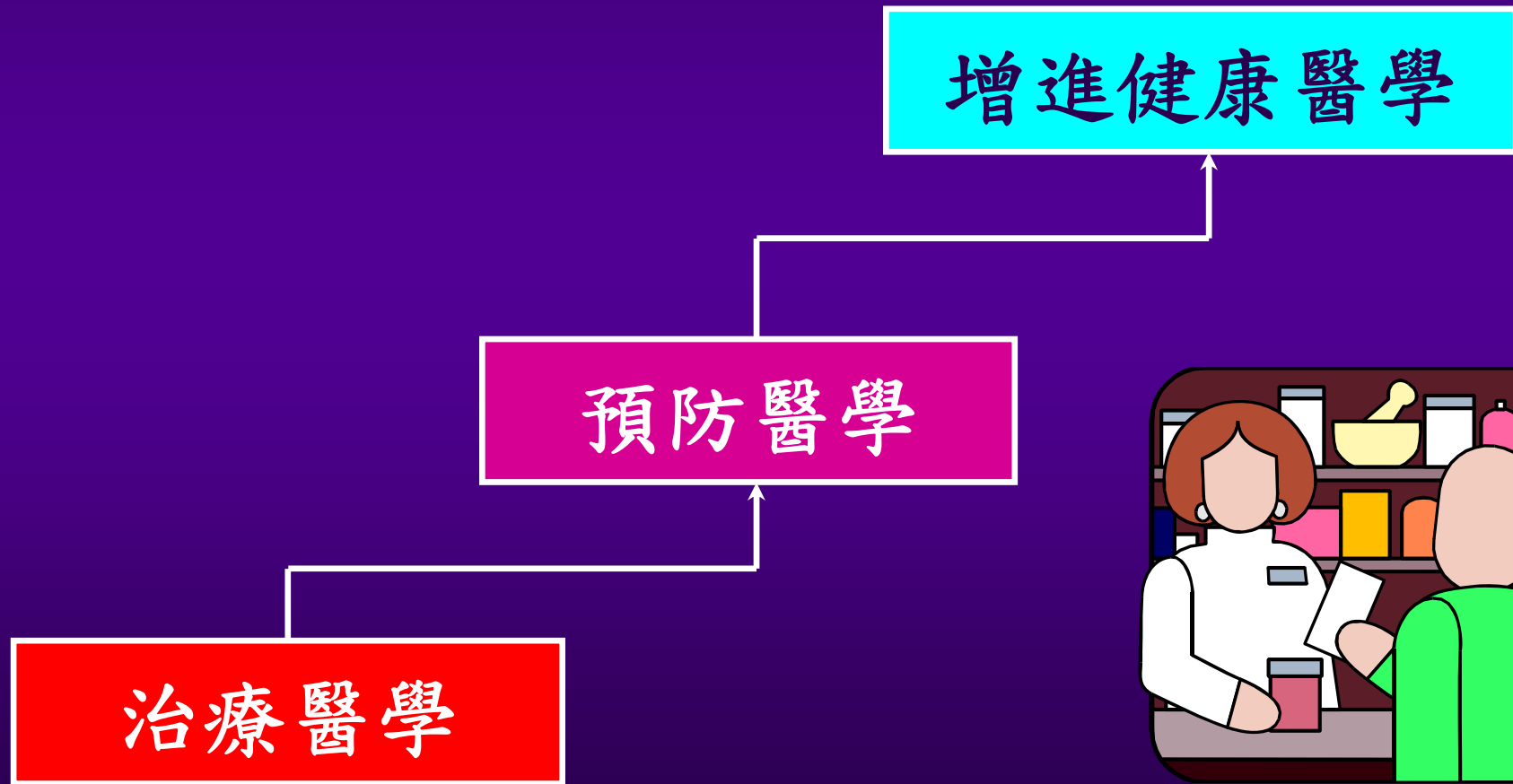
女性約為⁹ 77 歲

男性僅約為¹⁰ 72 歲

居全球排行第¹¹ 39 位

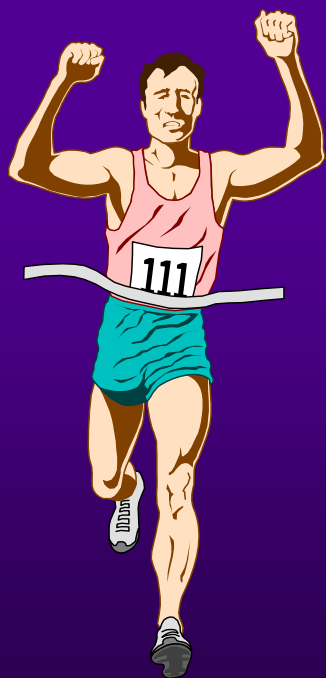
健康靠自己

—非靠醫生，也不是靠大補丸、大補藥



增進健康的醫學

追求健康，健康追求生活化
日常生活中的.....



養身生活 --- ¹²營養.

保身生活 --- ¹³保養.

修身生活 --- ¹⁴修養.

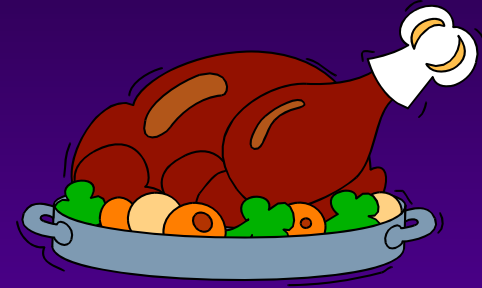
現代人的健康危機

視而不見
聽而不覺



一、養身不當---

飲食營養不均衡



過多的動物性食品：過多的動物性¹⁵ 蛋白質

和動物性¹⁶ 脂肪 攝取

偏好內臟、海鮮類食品—過量的¹⁷ 膽固醇 攝取

飲食過於精細——¹⁸ 纖維質 攝取不足

白米飯、精白麵包 --- 少纖維

肉、魚、蛋、奶 --- 無纖維

豆腐、豆製品 --- 少纖維

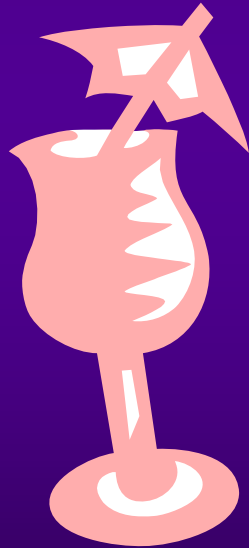
少蔬菜

果汁



加糖飲料氾濫

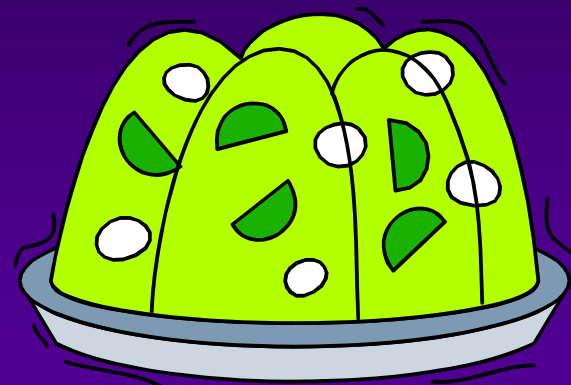
過多的精緻¹⁹ 醣類 的攝取



蔗糖、果糖、
麥芽糖、糖漿、...

食品過度的加工、精製處理及不當的調理

太多食品²⁰ 添加物



如：人工調味料、人工香料、保色劑

防腐劑、漂白劑、抗氧化劑、色素....

吃到飽的飲食文化

路邊攤的飲食文化

21 藥膳 的流行文化

22 有機食品 的流行風潮

盲目健康追求---喝尿、吞黑豆、
斷食...



不均衡的飲食

營養
不均衡

生化傷害

疾病
(臨床症狀)

²³ 短路的 生命現象

沒有食慾
容易疲勞
疲勞不易消除
體力不佳
嗜睡
失眠

不明酸痛
注意力不集中
莫名不舒爽、²⁴ 淡漠
對周遭的事物漠不關心
.....

不均衡的飲食

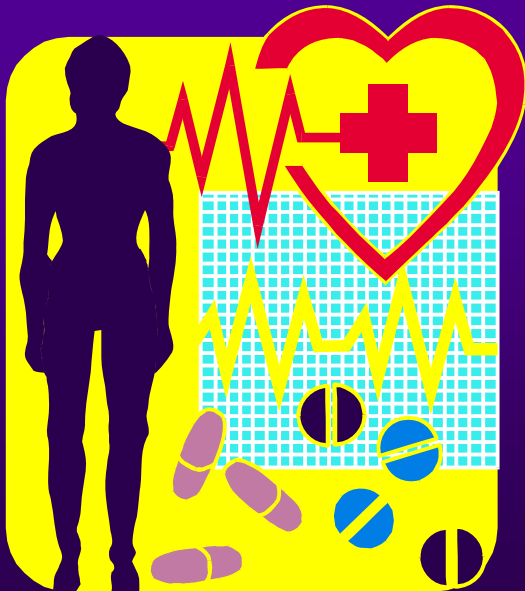


營養不均衡



生化傷害 →

慢性疾病
(臨床症狀)



25

癌症

腦血管疾病

心臟病

26

糖尿病

高血壓

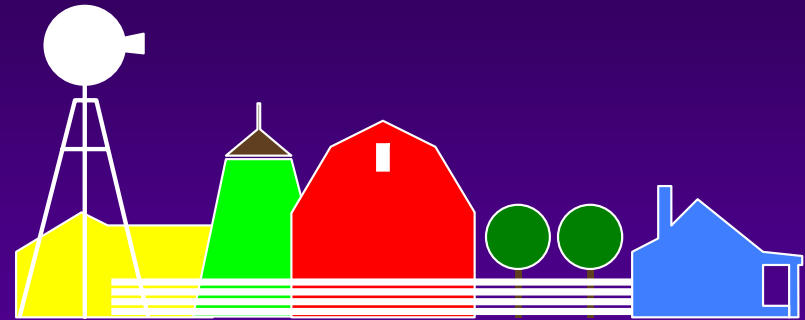
痛風

肥胖症



二、保身不當

運動不足



用腦機會減少

公害---空氣污染、環境污染

不良習慣、嗜好---吸菸、嚼檳榔

運動不足

(包括用腦機會減少)



腳力退化

腦細胞衰死較快

骨質密度降低

肥胖

.....

三、修身障礙

27 壓力



不能適應環境

迷信怪力亂神、相命

壓力 不能適應環境改變



高血壓
精神疾患 (抑鬱...)
²⁸ 免疫力、抵抗力降低
自殺



例：

高脂肪、高飽和脂肪

高膽固醇

高糖分

高熱量

低纖維

高鹽分

高調味料

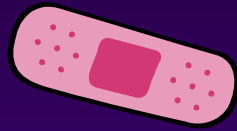
運動不足

壓力

癌症
腦血管疾病
心臟病
高血壓
痛風
肥胖
便秘
腸道疾患
免疫力降低
.....

縮短
壽命

²⁹
老化



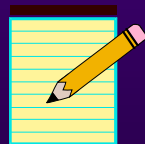
生化傷害
短路生命現象

老化的徵兆

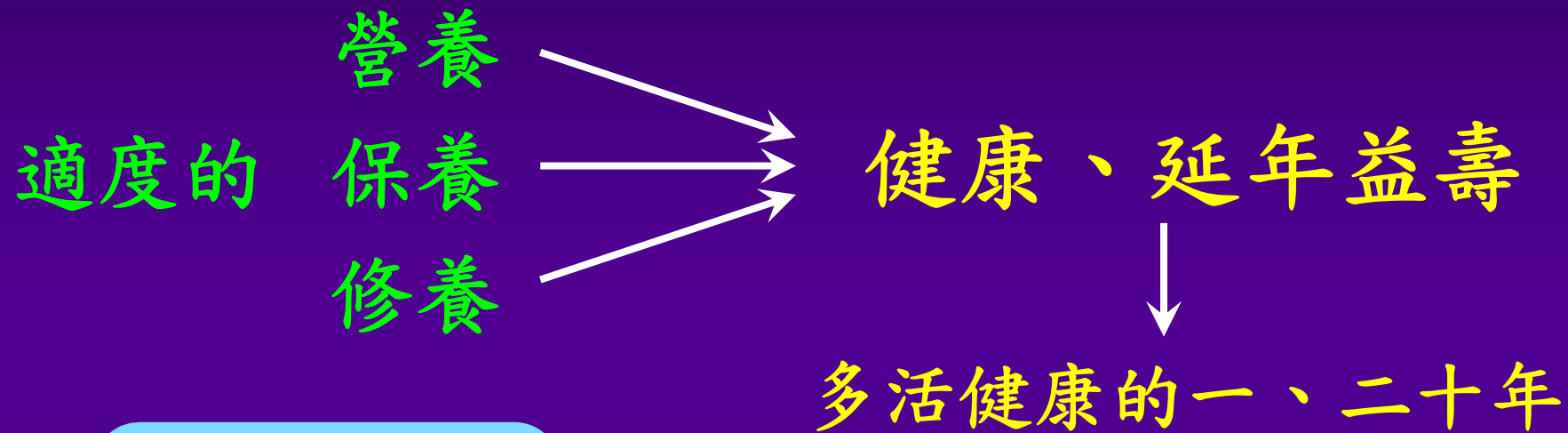


疾病(臨床症狀)

縮短壽命



現代人的健康危機及其改善之道



身體、精神、³⁰智慧及社會
各方面都能保持良好狀態
活的有尊嚴
死的有尊嚴，在睡眠中過逝

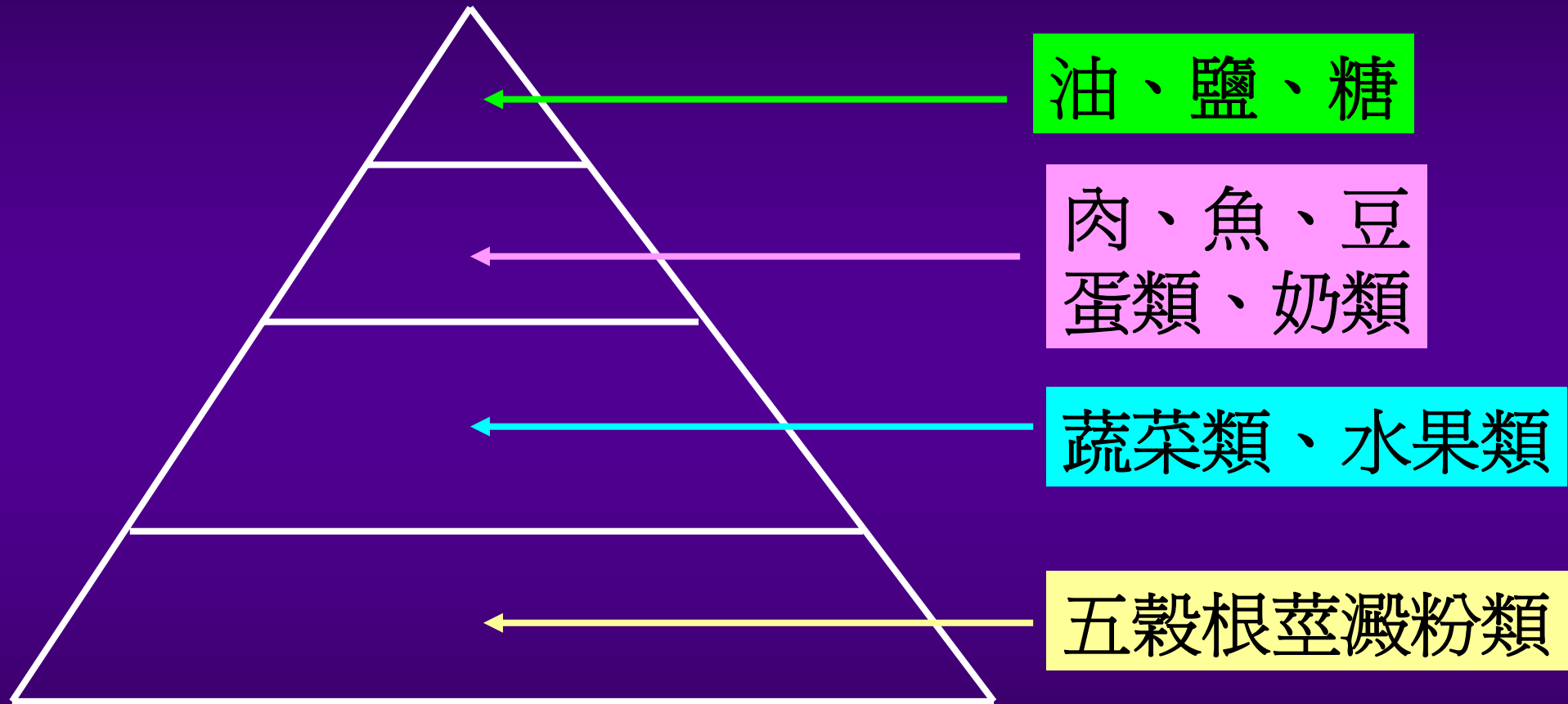
一、營養



1. 均衡的飲食——吃得對

- 什麼食物(六大類食物)都必須吃，
什麼食物都要³¹ 適量 的吃
- 健康飲食的金字塔式飲食生活方式
- 每天(餐)由³² 六 大類食物中，
每類選吃三、四樣
- 飲食的食物種類要³³ 多種類、富變化

健康飲食的金字塔式飲食生活方式



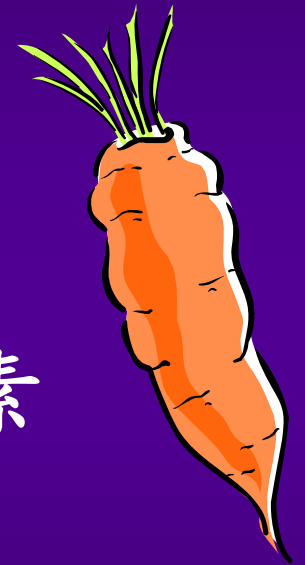
飲食指南

1. 維持³⁴理想體重
2. 均衡攝取³⁵各類食物
3. 三餐養成以³⁶五穀類作為主食的飲食習慣
4. 適量攝取富含³⁷纖維質的食物
5. 適量攝取富含³⁸鈣質的食物
6. 少³⁹油、少⁴⁰鹽、少⁴¹糖的飲食原則
7. 多喝⁴²白開水
8. 飲酒要有節制

2. 適量補充營養補助食品、機能性食品

理由

- 1) 彌補飲食不均衡所欠缺的營養素，
如蛋白質、維生素 C、維生素 E、
維生素⁴³ B₂、鐵、⁴⁴ 鈣 等營養素
- 2) 因應特殊生理狀況所增加之營養素
需要，如懷孕期、哺乳期、老年期、
經常服用藥物(如慢性病治療)



3) 因應特殊⁴⁵ 嗜好 所增加之營養素需求
如運動、⁴⁶ 抽菸、飲酒...

4) 因應特殊⁴⁷ 生活環境 所增加之營養素需求
如空氣污染、壓力...



5) 改善體質，增加**身體抵抗力**，



增加**身體免疫力**。

改善容易疲勞、⁴⁸血壓高、貧血、

⁴⁹過敏、記憶減退、高血脂、

⁵⁰高血糖及延緩衰老...等



保健食品(營養素)補充用途舉例：

- 1) 長期服用口服避孕藥：維生素B群
- 2) 運動：維生素B群、維生素E
- 3) 飲酒：維生素B群、鈣
- 4) 壓力：維生素C、維生素B群
- 5) 空氣污染：維生素C、維生素E、 β -胡蘿蔔素

保健食品補充用途舉例：



- 6) 抽煙：維生素C、維生素E、β-胡蘿蔔素
- 7) 改善疲勞：維生素C、維生素B群
- 8) 過敏：維生素C、魚油
- 9) 貧血：維生素C、鐵、高蛋白
- 10) 高血壓：維生素C、鈣、鉀、魚油

保健食品補充用途舉例：



- 11) 記憶減退：卵磷脂、魚油
- 12) 高血脂：維生素C、纖維質、魚油
- 13) 高血糖：維生素C、纖維質、高蛋白、魚油
- 14) 調整腸胃道：高蛋白、纖維質、乳酸菌、大蒜
- 15) 防癌：維生素C、纖維質、大蒜
- 16) 免疫力調整：高蛋白、β-胡蘿蔔素、大蒜、乳酸菌
- 17) 體重控制：纖維質、減重代餐
- 18) 關節維護：葡萄糖胺、軟骨素、膠原蛋白

3. 慎防食品潛藏的危機， 注意食品的衛生與安全

1) 少吃過於⁵³ 漂白及染色 的食物

2) 不吃含⁵⁴ 硼砂 的食物

3) 少吃含⁵⁵ 硝 的食物





4) 少吃⁵⁶ 發酵、醃漬的食品

5) 少吃⁵⁷ 油炸、燒烤的食物

6) 少吃發黴(霉)的食物

二、保養

1. 維持理想體重

$$\text{理想體重} = \frac{58}{22} \times \text{身高 (公尺)}^2$$
$$\text{正常體重} = \text{理想體重} \pm 10\%$$

$$\text{BMI} = 18.5 - 24.0$$

2. 適度運動，運動⁵⁹生活化

3. 有效的睡眠

4. 每日舒解大便



5. 時時排解小便

6. 注意生活環境的衛生

7. 戒除不良習慣嗜好

8. 適當的休閒活動

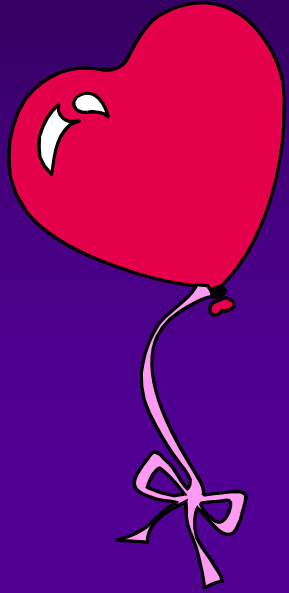
9. 定期的健康檢查



三、修養——心靈的健康



1. 保持自我消融、圓融的態度，
爽朗、達觀、快樂的心情
2. 舒解⁶⁰ 壓力。
3. 要有合適的社交活動、休閒活動



4.要調整自己，適應改變(主動與被動)

5.和朋友及夥伴關係良好(無話不說)

6.保有自己的興趣，善待自己

7.不喪失愛美的心(在家也會搭配服裝)

8.給予任何人幫助，關心別人

9.和疾病的關係(不要懼怕)

New LKK

L : Learning 學習 (終生學習)

K : Kind to others 關心別人

K : Kind to yourself 善待自己

EQ + SQ



M. J. Shieh

免疫生活與健康生命

愛情、成就、滿足、快樂.....

健康身體

免疫能力正常或增強免疫能力

保養

- 維持⁶²理想體重
- 適度運動
- 有效⁶³睡眠
- 天天舒解大便
- 時時排解小便
- 戒菸
- 不要酗酒
- 適當休閒活動
- 定期健康檢查

營養

- 飲食均衡、多樣化
- 營養補助食品、
⁶¹保健 食品適量補充
- 注意食品衛生與安全

修養

- 達觀，快樂心情
- 保持自我圓融
自我消融態度
- 熱心、進取、樂群

免疫生活，健康生命

免疫在⁶⁴ 生活 中

生活在⁶⁵ 免疫 中



謝謝大家



敬祝各位健康快樂