



閱讀《真原醫》

● 劉煥玲*

楊定一博士在《真原醫》中強調，健康的飲食習慣對於維持身心平衡至關重要。這本書，帶給讀者的是一個「整體」的概念。健康，不只是身體的狀態，也反應了我們的生活樣貌、思考模式、以及心理狀態。因此，要追求健康，須將人視為一個整體，而非分開的器官，以達到身、心、靈的整體療癒。

為了協助讀者追求整體的平衡及整合。作者在序言中，便直接點出全書的核心理念：「只有徹底轉變心念，才能恢復健康與福祉！唯有全心全意，身體力行追求平衡的生活模式，才能真正恢復健康。」本書是圍繞著以下幾個主題寫作而成：飲食、運動、呼吸、思緒及情緒管理。

以下是書中關於健康飲食的幾個核心觀點：

彩虹飲食法：為了均衡攝取各種營養素，楊博士建議採用「彩虹飲食法」，即每日攝取不同顏色的蔬果。例如，綠色蔬菜如菠菜、綠花椰菜富含葉綠素；紅色蔬果如番茄、西瓜含有茄紅素；紫色食物如藍莓、葡萄則含有花青素。這種多樣化的飲食方式有助於提供身體所需的各種植化素和抗氧化劑。

我們都知道蔬菜水果對身體有益，但它們實際上的幫助究竟是什麼呢？食用蔬果

* 劉煥玲，南臺科技大學通識教育中心社會科學組助理教授



，除了讓我們獲得維生素、礦物質與纖維素外，還有所謂的「植化素」，這是一般人比較不熟悉的。

植化素是形成植物色彩的主要成份，例如胡蘿蔔素、茄紅素、花青素它對人體的幫助是：人體在新陳代謝過程中及受外在環境影響時，會不斷產生自由基，過剩的自由基會和體內許多重要的成份如蛋白質、核酸、醣類或脂肪進行反應，而產生一連串的人體氧化傷害，進而導致各種生理機能的衰退及疾病的產生。

例如，氧化傷害可能改變血脂蛋白的成份，而加速動脈粥狀硬化與導致心血管疾病；同時細胞中的氧化物也會促使細胞分裂增殖變快，進而使腫瘤加速發生。由於大部份的植化素都是天然的抗氧化劑，且能夠保護細胞避免氧化傷害，因此植化素往往也能夠保護人體降低心血管疾病與癌症的發生率。

蔬果攝取量：楊博士建議，每日應至少攝取三份蔬菜和兩份水果。一份蔬菜約為一碗生蔬菜或半碗煮熟的蔬菜；一份水果則約為一個蘋果或香蕉的大小。增加蔬菜的攝取量，特別是超過五份，對健康有更大的益處。

蔬菜汁與生食水果：為了保留食物中的營養素，楊博士建議「蔬菜要打汁，水果要生吃」。將生蔬菜製成蔬菜汁，可以去除難以消化的纖維，減輕消化系統的負擔，讓營養更快地被身體吸收。同時，生吃水果能獲得完整的維生素和酵素，有助於健康。

楊博士強調，沒有單一的飲食方式適合所有人。每個人應該根據自己的體質和需求，嘗試不同的飲食法，並觀察身體的反應，找到最適合自己的健康飲食模式。此外，在進食過程中，還是希望大家能夠充滿感恩的心。當我們愉悅享用美食，別忘感恩促成這些美好食物的人、事、物！

