

五樣好東西

因緣際會下，有幸聽到吳寶芬講師的健康講座，在贏得滿堂喝采下，是抽絲剝繭地打破我根深蒂固的錯誤飲食觀念。此為朋友一改前非，將筆記好好整理一番！分享给大家
五樣好東西是：

1. 睡前喝豆漿、

睡前喝豆漿：豆漿富含 100% 的優質胺基酸，可製造充分的生長激素，促進身體的新陳代謝，消耗體內多餘的醣份和脂肪，所以**睡前喝豆漿，有減肥的效果**，這就是「胺基酸減肥法」，又叫「懶人減肥法」。

此外，大豆富含異黃酮素（天然的雌激素），可降低血液中的膽固醇，保護心臟，預防心肌梗塞，所以女生得心血管疾病的機率只有男生的六分之一，異黃酮素並可抑制人體鈣質的流失，還可預防與基因遺傳有關的乳癌與腸癌，因此睡前喝上一杯 250cc 的豆漿，冷熱甜淡隨意，可讓您有一個好睡眠、好體質。

但是現在市面上的黃豆有 80% 是基因改造的，目前基因改造的食品對人體的影響如何還未可知，如何購買非基因改造豆漿，建議購買統一、味全、光泉、黑松、義美等各品牌，尤其義美豆漿便宜又無防腐劑喔，睡前喝比早上喝的效益更大。

2. 吃水果比吃蔬菜好、

吃水果比吃蔬菜好：當個「好色之徒」吧，吃水果要選香的，顏色鮮豔的，含有大量松脂，多吃對身體有益。且吃水果比吃蔬菜好，松脂成分可抗壓，如芒果要選土芒果，葡萄要吃紫葡萄，西瓜選無子大紅西瓜，香瓜選綠色的，哈密瓜要選肉色的，水果中以榴璉的松脂居第一。然今後別再吃葡萄柚因會抑制肝的解毒！

3. 綠茶效益勝過水

綠茶效益勝過水：建議喝綠茶來代替水和紅茶，因水帶不走身上不好的物質，紅茶為已發酵的熟茶，因此綠茶優於紅茶，多喝綠茶可以降低巴金森，且綠茶含兒茶素，能保護關節軟骨緩解疼痛。另外，泡過後無味的綠茶包，可用來擦過敏的皮膚跟濕疹唷！可買超市「世家」的綠茶包，很便宜喔！

4. 天天來杯咖啡吧

喝咖啡選**阿拉伯豆**：每天一杯咖啡，喝咖啡的好處是咖啡可抑制多巴胺 L-Dopa，預防老化、巴金森氏症、防癌，咖啡會活化大腦命令四肢時所需要的傳導物，年老以後身手較為協調，壞處是喝咖啡會流失鈣與一些維他命。

懷孕前三個月禁喝，因易流產。此外，喝咖啡要選阿拉伯豆，不是爪哇豆，豆子要新鮮，放久了會產生黃麴毒素。建議可買超市雀巢咖啡粉，標示**日本原裝，就是 100% 阿拉伯豆**喔！三合一的亦可。運動前喝咖啡更好。

5. 將癌細胞改邪歸正的地瓜

地瓜導正病變細胞：地瓜含神經節肝酯，能導正病變細胞；且地瓜可以減肥，因為其澱粉是水溶性纖維，不會囤積體內。地瓜的甜味是多醣，對人體有益，比吃飯更有飽足感，建議一週可用一餐地瓜代

替飯來吃。地瓜愈紅愈甜愈好，烤的比水煮和蒸的好，且烤後連皮一起吃更好，超市有賣烤地瓜，一包 100 元。

專作放射線之醫師，認為『微波爐』會利用電波少一個正價電子，運用水分子之震盪使食物變熱，所以食物易變成自由基，就會容易致癌。所以偶而方使用一下，最好還是少用『微波爐』最好！

以下文章值得參考人體內的有毒物質主要來源於兩個途徑：一是大氣與水源中的污染物、通過呼吸及進餐而侵入人體內，鉛、鋁、汞等重金屬就是其代表；另一個是食物在體內代謝後的廢物，如自由基、硫化氫等。時下，清除體內垃圾已成健康時尚。

下列方法可幫您及時清除體內毒素。

1. 主動咳嗽法：

自然界中的粉塵、金屬微粒及廢氣中的毒性物質，通過呼吸進入肺臟，既損害肺臟又因通過血液流動而株連全身。借助主動咳嗽可以'清掃'肺臟。每天到室外空氣清新處做深呼吸運動，深吸氣時緩緩抬起雙臂，然後主動咳嗽，使氣流從口、鼻中噴出，咳出痰液。

2. 飲水沖洗法：

定時排便，縮短糞便在腸道內的停留時間，及時排出糞便中的毒素。每天清晨空腹喝一杯溫開水，有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。

3. 運動出汗法：

皮膚也是排泄毒素的途徑，主要通過出汗的方式，讓毒素隨汗液排出體外。

4. 巧用食物法：

- ◇ 常飲鮮果、鮮菜汁(不經炒煮)，鮮果、鮮菜汁是體內'清潔劑'，牠們能排除體內堆積的毒素和廢物。
- ◇ 常吃海帶，海帶對放射性物質有特別的親和力，海帶膠質能促使體內的放射性物質隨著大號排出體外，從而減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。
- ◇ 常喝綠豆湯，綠豆湯能輔助排泄體內的毒素，促進機體的正常代謝。

吳寶芬講師的健康講座-五樣好東西 - 地圖日記

<http://www.atlaspost.com/landmark-1396293.htm#ixzz1dk3yhVCc>

(網址連回本文)