

# 免疫力和排毒力

孫安迪（台大主治醫師、台大微生物免疫學博士）

世界七大長壽鄉以百歲長壽人瑞著稱：

1.巴基斯坦的罕薩、2.厄瓜多爾的維爾卡旺巴、3.原名香格里拉的洪札區、4.高加索西南方的拘卓爾村、5.格魯吉爾的阿布哈吉亞、6.新疆的阿克蘇與和田區、7.廣西巴馬。

長壽鄉的百歲人瑞

1.壽星多出生於農村和山區，心靜少慾。2.環境幽靜宜人，氣候溫和，空氣清新日照充足。空氣裡內有陰離子、陽離子，陽離子多，人很煩躁、皮膚癢、鼻塞。下雨後陰離子增多，人覺得很清爽。3.水質優良，大氣及河流少污染。每 1 公斤體重需 40cc 水，40 公斤體重的人每日飲水 1600cc，70 公斤需 2800cc。4.多食粗糧與新鮮的蔬果。身體健康：吃喝、拉撒、睡都要很好。每天排便 1~2 次。便秘很麻煩，累積的毒素又吸收到體內。5.常年體力勞動。百歲人瑞 95%做體力勞動，我們做養生功或快走流汗對身體有益。

長壽鄉人瑞之飲食共同特點（I）

一、食不過飽：長壽鄉平均每人每日攝入熱量為一千六百大卡左右。相當於一般老年人攝入熱量的百分之七十七。食過飽、能量高轉變成自由基高。二、雜食：在七個長壽鄉中，有四個以玉米為主食，有六個吃粗糧，充分發揮了蛋白質的互補作用。三、飯食清淡：這種清淡飲食，自由基就減少，大大降低了冠心病、中風和癌症的發病率。四、多食蔬菜水果：萵苣、洋蔥、捲心菜、胡蘿蔔、大蒜、青蔥、蕃茄等都有抗癌力，稱為長壽的蔬果。五、多喝酸奶：拘卓爾村老人和可魯吉爾老人常年飲用優酪乳（酸奶），有益健康。另外，奶類也是長壽老人飲食的重點。

長壽鄉人瑞飲食共特點（II）

總之，高纖維、低卡路里、低動物脂肪和低蛋白的自然食物，是長壽食物。反之，能量很高，自由基就高。

長壽鄉的老人沒有過肥或營養不足的象徵。這些長壽村的老人很少罹患因高卡路里，高蛋白和高脂肪而導致的文明病。

## 疾病的根源 I

1.遺傳基因異常或基因破損。基因遺傳非常重要，疾病有 20000 多種，1/4 與遺傳有關，3/4 與後天環境有關。與遺傳有關的癌症約佔 15%~20%，75%~80%與環境有關。例如吃檳榔致癌。台灣的生活品質差，比日本差，日本街道乾淨，很注重環境衛生，台灣只有台北市比較清潔。香港及新加坡國民平均所得每年有 2 萬 8 千多美元，而台灣只有 1 萬 3 千多美元。同卵雙胞胎兩個都是女的，雖然一生中兩人環境有差異但死亡時間只差二歲。同卵雙胞胎兩個都是男性，死亡時間差二歲半，異卵雙胞胎男女各一，死亡時間差十二歲。2.自律神經失調：從這項到內分泌失調（2、3、4 項）分兩部份。能量代謝與酵素調節有關。3.免疫力衰退或免疫不平衡。4.荷爾蒙失去活性或內分泌失調。文明病壓力大內分泌就會大亂。5.自由基產生過多。

## 疾病的根源 II

6.酶（酵素）減低或失去活性。7.能量不足或電位平衡失調。8.解毒排毒器官—肝、腎、肺日益衰弱。肝是解毒及排毒重要器官，就像交通，交通不好就會大亂，腎、肺也是排毒出口，人體老化腎肺衰退，身體就很壞。9.血液循環不良。冬天會手腳冰冷。10.其他。

人類最早接觸的毒物，主要是動植物中的天然毒素，後來合成化學物越來越多...，到 1985 年為止，全世界登記的化學物已達 700 餘萬種，常用的也有 8 萬餘種。2006 年到 2007 年全世界登記的化學物已達 1 千多萬種，常用的也超過 10 萬餘種比古代多出許多。大量化學物進入了人類生活和生產環境，使人類接觸的毒物品種和數量不斷增加。

## 什麼是毒？

1.環境中一些金屬元素在較低攝入量的情況下，對人體即可產生明顯的毒性作用，如鉛、鎘、汞等，常稱之為有毒金屬。2.許多金屬元素，甚至包括某些必需元素，如鉻、錳、鋅、銅等攝入過量，也可對人體產生較大的毒性作用或潛在危害。鋅的攝入量夠對增強免疫力，對增強小孩的 IQ 以及防止攝護腺肥大有效。每天 10~60 毫克，不能超過 60 毫克。

攝入被有害金屬元污染的食品，對人體可產生多方面的危害：1.強蓄積毒性，進入人體後排出緩慢。2.透過食物鏈的生物富集作用，可在生物體及人體內達到很高的濃度，可能高達其生存環境濃度的數百甚至數千倍。3.慢性中毒和遠期效應（如致癌、

致畸、致突變作用) 為主。

什麼是食物鏈的生物富集作用？無機汞在河流中有水草變成有機汞，蝦米吃水草，小魚吃蝦米，大魚吃小魚，人吃大魚。好在人是食物鏈的最後一階段。現在禽流感尚未完全過去，偶然有極少數病例。一旦發現病人，就將當地患病的雞鴨殺掉，倘若人不是食物鏈的最後階段，一人有病就將其他的人都殺掉了。

深海魚油能軟化血管，但是海洋遭受污染的重金屬積聚在魚油內，所以美國經常在測試魚油內的重金屬不能超量。

這其中和飲食有關的毒物，包括：1.食品中有毒成分：有天然毒素或變質後產生的，以及為防腐或不合格添加劑；謝深山要送我花蓮名產麻糬。問我要三天就會壞的，還是三年都不會壞的。我說要三天就會壞的，後者添加了許多防腐劑所以才會三年都不會壞。2.環境污染物：如生產中排放的廢氣、廢水和廢渣等污染。廢等進入身體會自動轉化，但轉化不良就造成很多的自由基對身體造成一連串的危害。女性在烹調時吸入過多的廢油煙，所以罹患肺癌高，男性卻因抽煙導致肺癌。抽一支煙造成千萬的自由基，平均抽一支煙會縮減五分鐘的壽命。

各種污染、毒害之所以會對人體造成傷害，主要的機制就是藉著產生自由基，在體內發生連鎖反應，進而造成細胞、組織之傷害，而導致各種疾病，加速老化。

### 什麼是自由基

1.是一種生命週期非常短的分⼦，在其結構外圍有不成對的電子。2.常會掠奪其他分⼦所帶的電子。3.常破壞 DNA (去氧核糖核酸)、細胞膜、蛋白分⼦、脂肪分⼦，這些在細胞中電子分佈較多的部位。與人類最接近的動物如黑猩猩，牠有 24 對基因，人類有 23 對，牠的 22 對基因與人類的第 21 對基因極為接近，只差 1.5%，將來可能會進化變人。人類解碼基因可能會活到 1200 歲。

### 微量元素的抗毒性

1.微量元素有彼此拮抗的作用。幾乎一些重要的有害元素的毒性，均可被硒所抑制。硒 Se 每天需要 40 微克，一毫克等於 1000 微克。2.硒可以拮抗汞、鉛、鎘等重金屬的毒作用。3.鋅可拮抗鎘的毒作用。4.鐵可拮抗鉛的毒性。

人類每日食物成分的分配按世界標準：蔬菜 6 份，水果 2 份，碳水化合物 1 份，蛋白質 1 份；台灣的標準是蔬菜及水果共 5 份，碳水化合物 1 份，蛋白質 1 份。

三餐食量的分配：早餐 30%、中餐 40%、晚餐 30%。多吃鹼性食物以維持身體 PH

的弱鹼性 7.35，食物的酸鹼分配：酸 1、鹼 3 或 4。五穀雜糧是酸性食物。

### 強化解毒排毒機制

第 I 相主要通過氧化、還原或水解反應，增加毒物分子的極性或水溶性，同時也改變毒物分子結構上的某些功能基團，或產生新的功能基團。其結果是活化增毒，甚至可以致癌或原毒物減毒、解毒。

第 II 相是結合反應。通過結合反應，不僅遮蓋了毒物分子上某些功能基團，因而改變其作用。而且還可改變其理化性狀和分子大小，增加水溶性，有利於排出體外，因而多為減毒減活反應。

人天生不平等，有人自身解毒功能很強，吃糖或甜食不會有問題，有人解毒功能很弱不吃糖還會有問題。痛風病患不僅不能吃豆類，最不能吃的是煲燙類食物，例如保雞湯喝半碗腳就腫起來，我喝四、五碗都沒問題，因為我的排毒機制強。

解毒的蔬果有：1.洋蔥：顏色愈深愈好，以紫黑色的最好，其活性最高在皮，綠色、黃色的洋蔥功效次之，再次是淡綠或淡黃的洋蔥，白色的洋蔥功效更少。洋蔥抗癌抗衰老的功效極強，最好連皮吃，每天小半顆洋蔥連吃三星期，解毒能力增加二到五倍。芹菜及蔥其營養成分是葉比莖多，但一般人把葉子丟掉僅吃莖是不識貨。2.綠花椰菜。3.白花椰菜可防癌降血壓。4.巴魯撒爾芽甘藍，5.奇異果又名彌猴桃。在十九世紀時中國以中華彌猴桃為名，外銷紐西蘭，外國稱之為奇異果具有抗癌作用，皮將毛刷掉亦可吃。奇異果是美容果它能使頭髮烏黑明亮，皮膚有光澤滋潤。6.葡萄柚找最紅的最好，它含有大量的蕃茄紅素，類胡蘿蔔素。水果中以紅心西瓜含類胡蘿蔔素最高。

### 外在飲食

1.選擇好水。好的水沒有污染、餘氯、細菌；該有的礦物質要有，但沒有重金屬；好的水喝起來非常甘甜。2.選擇有機蔬果。有機蔬果外觀自然，無任何添加物，吸收有機環境中的完全營養，口感極佳，自然鮮甜，富含維生素、微量及常量元素、纖維素、酵素，為能量較高的鹼性食物。長期喝純水對身體有害，因為：1.缺少礦物質無論是好的礦物質，壞的礦物質都沒有了。2.溶解度高，驗尿可知尿中有鈣排出，可知將體內有用的物質亦排出去了。以純水餵老鼠會餵出身體最壞的老鼠。好的水味甘，不好的水有澀、麻、苦的味覺。

## 水的分子結構

江本勝「水」中文：江本勝研究出水的結構類似中文字「水」的形態。共鳴磁場水：六角形的結晶，大約有 80 赫茲。南極的冰：六角形的結晶，大約有 90 赫茲。高科技小分子水：為對稱且漂亮的六角形結晶。英國倫敦水：水質不行。法國巴黎（自然水）：水質更差。台北自來水：是翡翠水庫的水，只比上海的水好一點。上海自來水：更糟、水結構沒有型。日本熱門音樂：水受干擾使水分子團大亂。西藏經文：出來的水分子很漂亮。貝多芬[命運交響曲]、蕭邦[離別曲]：水分子有離別依依的樣子。

## 免疫系統對抗生物毒素

免疫系統三大功能：1.區別正常細胞和外來入侵物。2.有免疫監視能力，防止細胞變異。3.系統化排除入侵的病原、抗原。

## 免疫要求平衡

免疫能力過高或過低都不好。西醫的哲學思想是人定勝天，用類固醇等藥壓制住病原，會損害免疫能力對人體有害。中醫的哲學思想是順天應人追求天人合一的目的。這也是中華文化的核心思想。中草藥多醣體對免疫有益。

## 增加免疫能力的中草藥

黃耆四錢，黃耆中以北者最大片，顏色愈黃愈好。枸杞三錢，以寧夏出產又大又紅者最好，不僅補眼而且能對肝腎好。紅棗具抗氧化能力，以河南、山東出產的金絲棗最好，果大核小。加二飯碗水煮成一飯碗或一飯碗半的湯，別人稱之為安迪湯，這是一人一天的量。

人類的白血球數量，正常人有五千到一萬個。撲滅侵入人體的有害細菌，白血球數量少，八成是由於營養不均衡。蛋白質不夠，白血就數就會減少。我國 SARS 流行時白血球數 7000 的人就存活了，而白血球只有 2000 的人就死了。還有巨噬細胞吞噬有害細菌極具功能。人體的新陳代謝，靠酵素來推動。

## Dr. Jensen's Food Law

- ◎ 要攝取天然、完整而且沒有被污染的食物。
- ◎ 每日所攝取的各類食物，其分配比例：6 份蔬菜，2 份水果，1 份碳水化合物，1 份蛋白質。
- ◎ 食物的酸鹼度要均衡。攝取 80%的鹼性食物，20%的酸性食物。蔬果類屬於

鹼性食物，澱粉和蛋白質屬酸性食物。

- ◎ 食物內容要多元化，要有各種不同的蔬菜、水果、澱粉和蛋白質食品。蔬果中含大量酵素。
- ◎ 食物最好生吃，以避免因烹飪而損失營養價值，尤其是酵素的破壞。食物 1/3 生食，2/3 熟食。蔬菜煮熟一般都會損失營養，只有二種例外：1.蕃茄煮熟後效果更好。2.胡蘿蔔煮爛其效果維持。
- ◎ 食物的攝取量要適中，避免過與不及。
- ◎ 要恪守自然法則，讓身體有充分的癒合和復原時間。

### 蔬果四大好處

1. 含有豐富的維生素—維生素 C 主要在各種綠葉菜，根莖類和瓜類含量次之。胡蘿蔔素在各種綠色、黃色和紅色蔬菜中含量最高；而核黃素在綠葉蔬菜中含量較多。愈綠的蔬菜核黃素含量愈高。
2. 含有豐富的無機鹽—如鉀、鎂、鈣和鐵等大部份都由蔬菜供給。
3. 纖維素和果膠—可被腸道微生物部份分解，加速某些毒物在體內的代謝過程，減輕有毒物質對機體的損害，對預防腸癌有一定作用。
4. 某些蔬果含有大量的酶、有機酸及植物殺菌素。如蔥蒜類。

### 通腸利便 解毒排毒（I）

1. 未被吸收的食物在結腸下段受細菌作用，產生一些氣體、有機酸和胺類等人類有毒的物質，這種腸道細菌對物質的分解作用稱為「腐敗作用」。
2. 其中，蛋白質的「腐敗作用」所占的比例最大，而且產物對人體的危害性較大。
3. 在正常人體中，腐敗產物大多隨糞便排出，小量被吸收入人體後，也會在肝臟中解毒。
4. 便秘時，若腐敗產物過多，而肝臟解毒功能又不完全者，吸入的毒物會引起頭暈、血壓失調等不適症狀。

### 通腸利便 解毒排毒（II）

1. 蘋果—蘋果中的果膠和鞣酸有收斂作用，皮可降血壓，可以將腸道內積聚的毒素和廢物排出體外。另外，蘋果中的粗纖維能鬆軟糞便，利於排泄；有機酸也有刺激腸壁，增加蠕動的作用。

2. 番薯（最紅心的最好）—番薯含有豐富的膳食纖維和膠質類等容積性排便物質，可謂「腸道清道夫」。多吃會排氣，煮熟吃。
3. 橄欖—橄欖中的橄欖油可促進腸蠕動，以紓解便秘。
4. 苜蓿—苜蓿中含粗纖維，幫助大便及毒素的排泄。
5. 韭菜（外號起腸草）—韭菜中含有的膳食纖維，有助於胃腸道的正常蠕動，利於消化和排便，減少有害物質對腸道黏膜的刺激損傷，預防便秘和大腸癌的發生。
6. 大白菜—大白菜含有大量粗纖維，可促進腸壁蠕動，幫助消化，防止大便乾燥，促進排便，稀釋腸道毒素。
7. 菠菜—菠菜中含有大量的植物粗纖維，具有促進腸道蠕動的作用，利於排便。
8. 杏仁—杏仁中含杏仁油，能促進胃腸蠕動，吃苦杏仁每天最多三錢，甜杏仁就沒有問題，可減少糞便與腸道的摩擦，治療便秘。
9. 荸薺—荸薺中含有粗蛋白質及澱粉，能促進大腸蠕動。
10. 南瓜—南瓜所含的甘露醇有通便功效，可減少糞便中毒素對人體的危害，有助於預防結腸癌。南瓜子含有大量的鋅，對免疫很重要。南瓜子可炒熟磨成粉食用。

### 減體重食物

包括：1.南瓜，2.南瓜花，3.蕃茄，4.草莓，5.大黃瓜，6.小黃瓜，7.綠花椰菜，8.白花椰菜，9.木瓜，10.各類蔥蒜。

## 孫醫師推薦五道〔食療方〕-出自「孫安迪的排毒餐」

### 1. 木耳芝麻茶【P51】

#### ● 材料

乾黑木耳 60 克，黑芝麻 15 克。

#### ● 調味料

紅糖或黃冰糖 50 克。

#### ● 做法

1. 黑木耳泡開後放入鍋中，乾炒至帶焦味出鍋。
2. 將芝麻洗淨、瀝乾，入鍋中炒出香味。
3. 加清水 1500 毫升，兩者同時入鍋，以中火煮沸 30 分鐘後濾渣。
4. 加糖調味，即可儲瓶。

#### ● 食用法

每次喝 100~120 毫升，日服 2~3 次。

#### ● 適應症

感冒、流感。

### 2. 豆苗豆腐【P139】

#### ● 材料

豆腐 300 克，豌豆苗尖（嫩芽）200 克，薑末 2 大匙，昆布高湯、黑木耳各少許。

#### ● 調味料

橄欖油、鹽各適量。

#### ● 做法

1. 薑、黑木耳切絲備用。
2. 把豆腐切塊用油兩面煎黃，再加高湯煮沸後，下豌豆苗、黑木耳，放入鹽大火略滾後起鍋，再放入薑絲即可。

#### ● 食用法

每天以此作佐餐菜肴（效用：低脂輕身）。

#### ● 注意事項

1. 如果用乾的黑木耳，記得要泡開再切絲。
2. 豆苗勿久煮，否則會讓色澤和味道變差。

### 3. 酸棗柏子仁粥【P151】

#### ● 材料

酸棗仁 20 克，柏子仁 15 克，白米 50 克，水 800 毫升。

#### ● 做法

1. 將酸棗仁、柏子仁先用水煎湯。
2. 取湯加入白米煮成粥，即可。

#### ● 食用法

每晚服用。每日 1 劑，連服多次。（效用：抗失眠—養心寧神）

#### 4. 涼拌三絲【P160】

● 材料

胡蘿蔔、白蘿蔔、青蘿蔔各 150 克，鹽 1 小匙，糖、香油適量。

● 做法

1. 將三種蘿蔔洗淨，削去外皮，切成細絲。
2. 放入盒內，加鹽拌勻，醃 30 分鐘後，將蘿蔔絲輕輕擠乾水分。
3. 放在盤內，加鹽、糖、香油拌勻即可食用。

● 效用：健胃消氣。

#### 5. 百合棗仁湯【P166】

● 材料

百合 50 克，生酸棗仁 15 克，熟酸棗仁 15 克，水 600 毫升。

● 做法

1. 百合洗淨，清水浸泡 1 夜，備用。
2. 用生、熟棗仁水煎後去渣。
3. 用藥汁將百合煮熟，連汁吃。

● 食用法：每日 1 次，連服 6~7 日。

● 注意事項：酸棗仁又叫棗仁，是中藥的一種，即酸棗的乾燥成熟種子，具安神作用。

● 效用：益氣安神。