

平衡飲食保健強身

整理至簡體版，作者不可考。內容為
參加國際健康會議所發表的心得。



人應該活多久

- 有人告訴我五六十歲就差不多了。
- 我在醫院工作四十年了，絕大部分病死的人是很痛苦的。

我在美國遇見張學良，一進門見到他就大吃一驚，他眼不花，耳不聾，很多人問他：少帥，您怎麼能活這麼久？

他回答：不是我活的久，是他們活的太短了。

聯合國提出口號：千萬不要死於無知。

國際維多利亞會議宣言有三個里程碑

- 第一個：平衡飲食
- 第二個：有氧運動
 - 第三個：心理狀態

平衡飲食

國際會議訂出六種保健品

- 綠茶
- 紅葡萄酒
- 豆漿
- 酸奶(應是我們說的優酪乳)
- 骨頭湯：含琬膠，延年益壽
- 蘑菇湯：提高免疫力

綠茶：含有抗癌的茶坨酚

即使體內有癌細胞，也會延長其分裂的時間。

綠茶：含有氟

飯後三分鐘菌斑就會出現，用綠茶漱口，可堅固牙齒，消滅菌斑。

綠茶：含有茶甘寧

提高血管韌性，使血管不易破裂。

紅葡萄酒：含有逆轉醇，可抗衰老

逆轉醇在葡萄皮上，所以吃葡萄不要吐葡萄皮。
吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄不吐葡萄皮。😊

還有抗氧化劑，可以防止心臟突然停搏。
可降血壓、降血脂。

過大、過硬、過黏、過熱的食物，容易使心臟停搏。

注意：白葡萄沒有逆轉醇。

例：買個大年糕回家給婆婆趁熱吃，沒幾口就噎到了。孝心反變成.....😞



早上生理時鐘是體溫高、血壓高。
腎上腺素筆晚上高4倍。

如果早上鍛鍊激烈運動會很危險。

千萬不要爬山、跑步這些激烈運動。

打打太極、體操、有氧操等
有益早晨的身體機能。

人需要弱鹼！

亞洲飲食金字塔：穀、豆、菜

世界各國都在奉行亞洲金字塔飲食，
我們卻撿人家的垃圾食物：漢堡。

什麼是弱鹼：

蔬菜、水果

玉米 ----- 黃金作物

含大量卵磷脂、亞油酸、穀物醇、VE

所以不易發生高血壓及動脈硬化。

你喝你的牛奶，我喝我的玉米粥，
看誰精神飽滿，體力充沛。

蕎麥

現在的人都三高：高血壓、高血脂、高血糖。

蕎麥是三降：

降血壓、降血脂、降血糖。

蕎麥含**18%** 纖維素。

常吃蕎麥不易得直腸癌、結腸癌、胃腸道癌。

常坐辦公桌的人**20%**易得：
直腸癌、結腸癌

薯類：

白薯、紅薯、山藥、花生

國際上公認的三吸

吸水份：潤滑腸道，不易得直腸癌

吸毒素：不發生腸胃道癌症

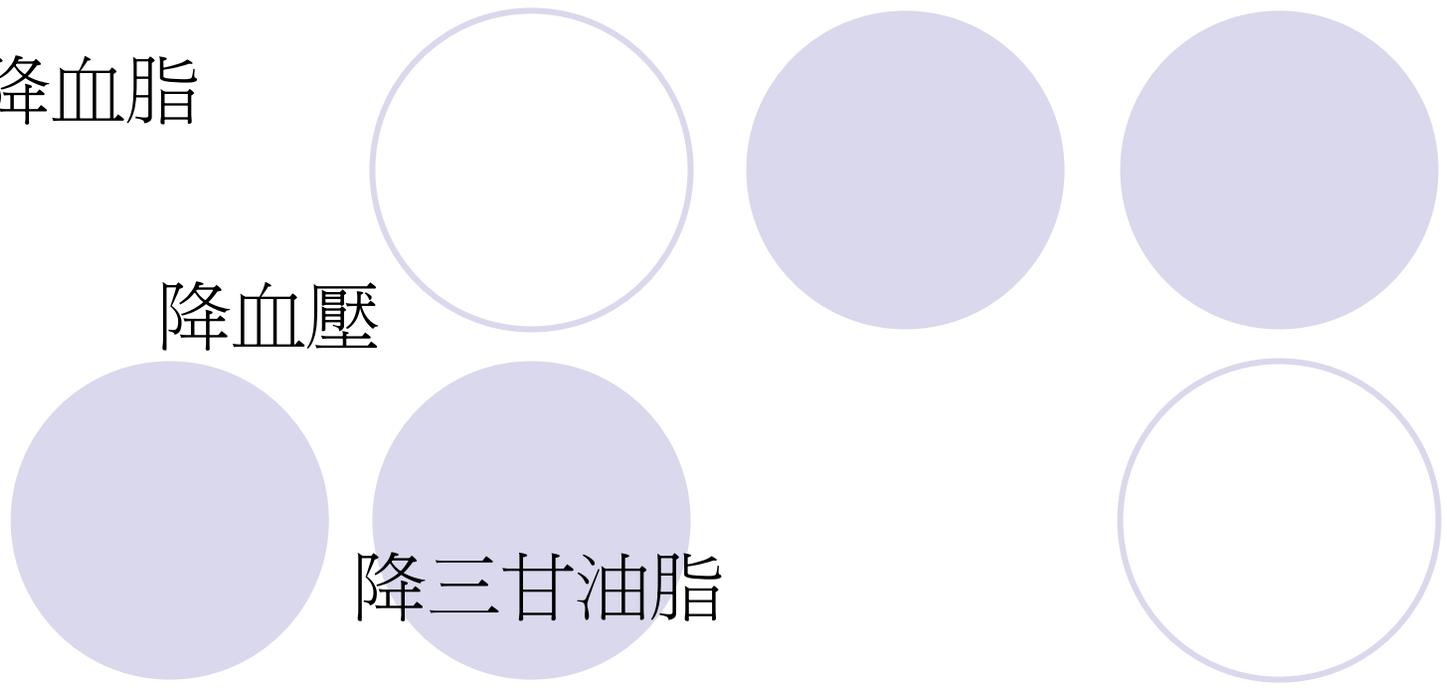
吸脂肪、醣類：不易得糖尿病

燕麥

降血脂

降血壓

降三甘油脂



小米

本草綱目已經說的很清楚了

小米能除濕、健脾、鎮靜、安眠

現在很多人得憂鬱症、精神官能症，睡不好。就吃鎮靜劑、安眠藥...越吃越多顆，越吃毛病越多。

早上一碗小米粥：精神煥發

晚上一碗小米粥：呼呼大睡

豆類

一兩大豆的蛋白，等於二兩瘦肉，
等於三兩雞蛋，等於四兩大米

美國訂8月15日為豆腐節。

大豆是營養之花，豆中之王

起碼含五種抗癌物質

特別是飴黃酮：能預防乳腺癌

胡蘿蔔

國際會議上第一個提出來的就是胡蘿蔔

長期吃，不易感冒。且有三養

養頭髮

養皮膚

養黏膜

愛美的女孩看這裡：

吃根胡蘿蔔，遠勝一打化妝品

南瓜、苦瓜

刺激維生素細胞，產生胰島素。
不易得糖尿病



番茄 不易得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、
膀胱癌、前列腺癌

如果只是洗洗生吃，加點糖吃，配
酒菜吃。那你是白吃了。

番茄素和蛋白質結合在一起，周圍有纖維
素包裹，必須加溫到一定程度才會出來。

番茄炒蛋，蕃茄湯都非常有用。

記得：生吃蕃茄不抗癌

大蒜

抗癌之王

大蒜不是隨便剝了吃。全世界都知道怎麼喫，只有我們不知道。

要切成一片片，放在空氣中**15分鐘**。它跟氧氣結合後產生大蒜素。

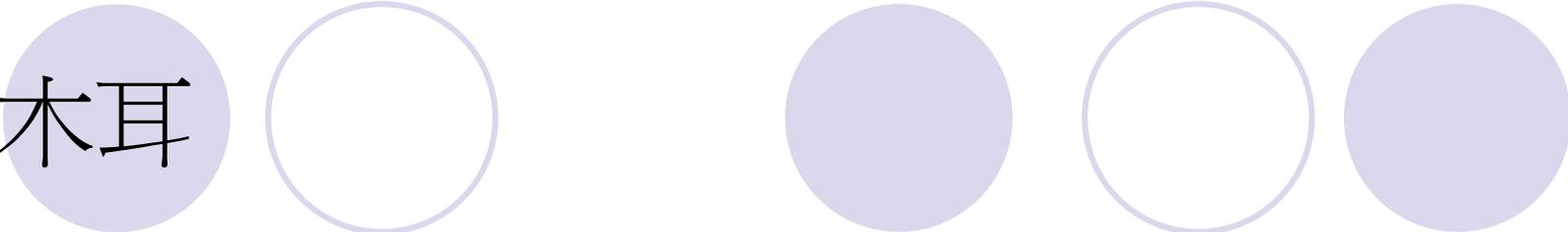
大蒜本身不抗癌。大蒜素才抗癌

如果只剝開每幾分鐘就吃下去，也沒有什麼大作用。你是白吃了。

記得：要放**15**分鐘跟氧氣結合產生大蒜素才有用。

大蒜有異味，不用怕：

吃點山楂，嚼點花生米，再吃點好茶葉就沒味了。



黑木耳

心肌梗塞無法治，但是可以預防。

有大夫說吃阿司匹林，因為可以使血液不黏稠。但吃了阿司匹林後果是什麼，你知道嗎？

就是眼底出血。國外早就不吃阿司匹林了

吃什麼？吃-----黑木耳

什麼樣的人是高凝體質，要注意什麼？

答案是：短、粗、胖的人。

還有脖子越短越易得高凝血稠。

1. 喫飯不要囫圇吞棗

2. 多喝點好茶，活血化瘀

3. 不要生氣，一生氣，血就稠

4. 喝點紅葡萄酒，白酒沒用。

5. 花生不要喫，尤其是皮，花生會提高血小板，止血用的

螺旋藻：抗輻射、抗腫瘤、抗病毒

1962年在在非洲發現的，它是海藻，而且是螺旋的。

它1克等於1000公克各種蔬菜的綜合

營養分佈最均衡，且是鹼性的。提高免疫力

現在太空食品都是螺旋藻。

它對幾個病特別重要

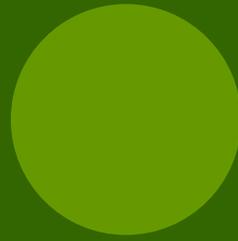
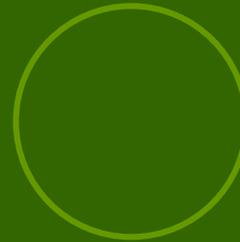
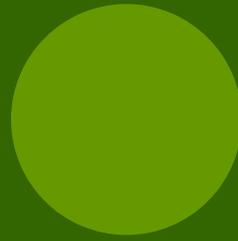
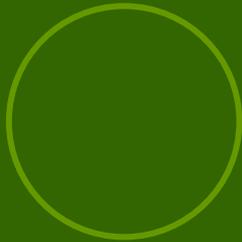
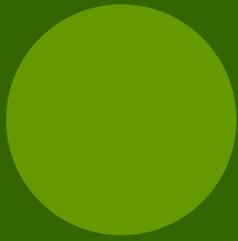
心腦血管：它能降血
壓、血脂

糖尿病：它能補充維生素，使糖尿病人不易得合併症

歐洲已用它戰勝糖尿病了！

心理狀態

- 如果心理狀態不好，那你白吃白練了。
- 得腫瘤還不知道原因，但是生氣容易得腫瘤，這是全世界都知道的。
- 五個避免生氣的辦法



- 1. 躲避

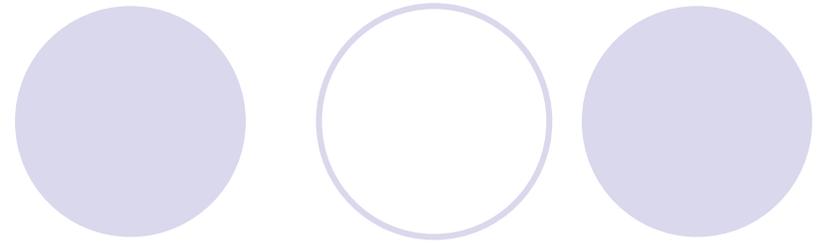
- 2. 轉移：人家罵你，你去下棋，沒聽見。

- 3. 釋放：找人談心、禱告。

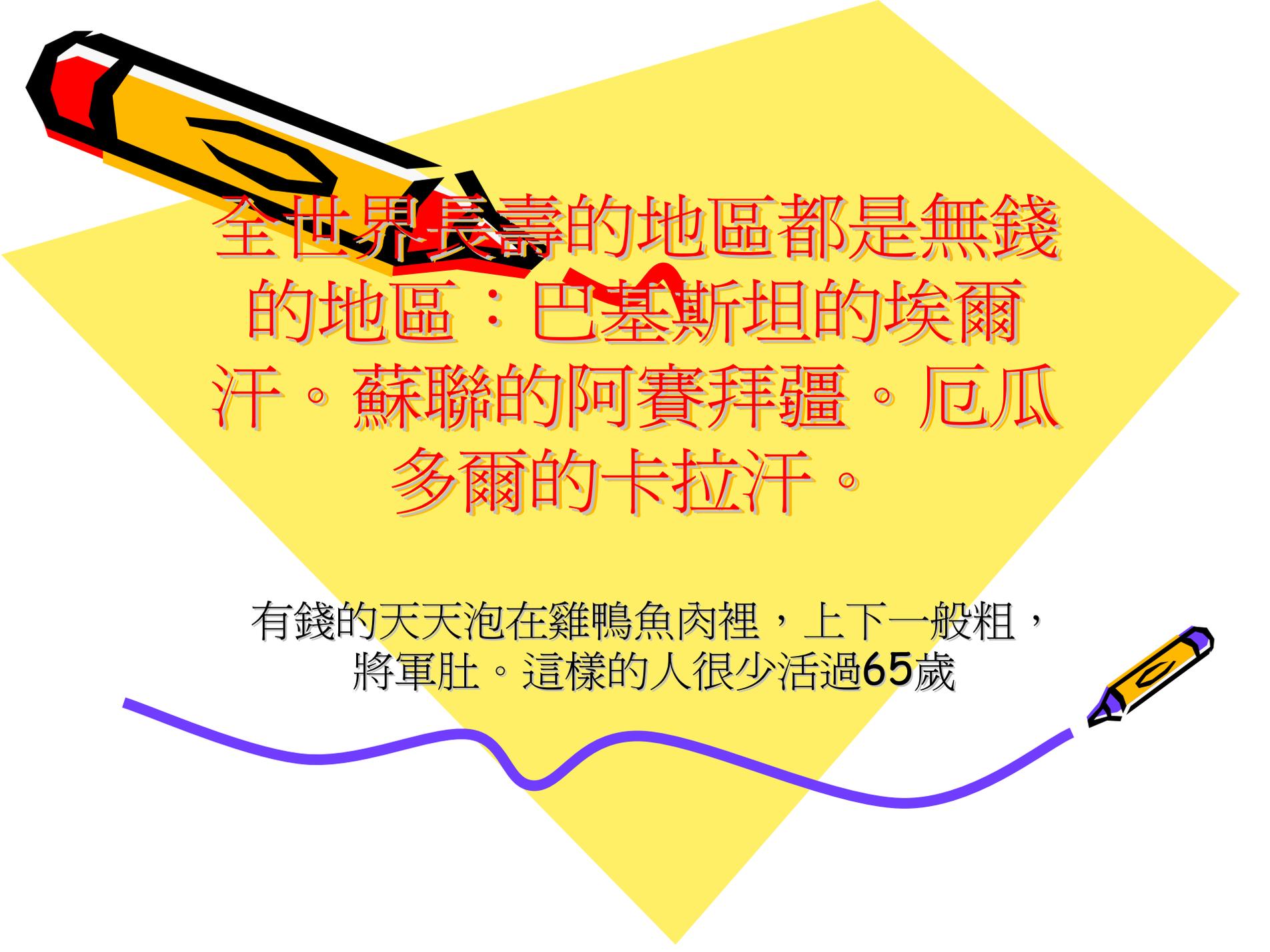
- 4. 昇華：人家越說你，你越好好的幹。

- 5. 控制：你怎麼罵，我不怕。

國際會議結論



- 喝綠茶
- 吃大豆
- 睡好覺
- 常運動
- 多歡笑



全世界長壽的地區都是無錢的地區：巴基斯坦的埃爾汗。蘇聯的阿賽拜疆。厄瓜多爾的卡拉汗。

有錢的天天泡在雞鴨魚肉裡，上下一般粗，將軍肚。這樣的人很少活過65歲

