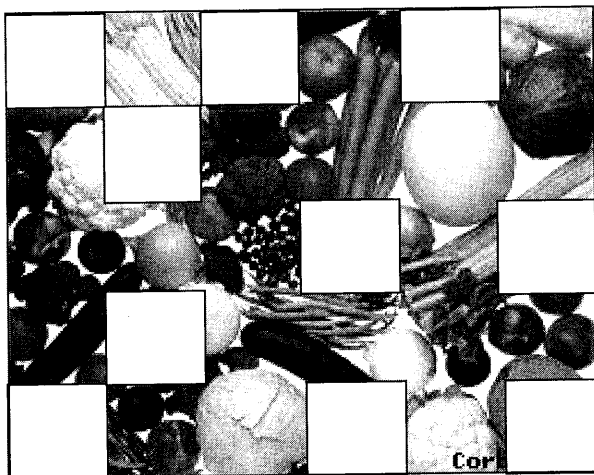




你每天食物的營養有缺陷嗎？

美國有百分之七十的人每日營養份不夠，你呢？



食物與營養與食物與營養與食物

美國農業部一項費時兩年，對美國人飲食習慣的研究發現大部分的美國人沒有每天攝取政府建議的營養成分。只有不到一半的人攝取每天需要的維他命 A、B₆、E 以及銅、鎂和鋅；而 70% 的美國人沒有吸收足夠的營養量去對抗主要的疾病。相信這結果在我國也不會相差多少。對於



巴金森病患者，由於所使用的藥常會有噁心和食慾不振的副作用，營養更容易不夠，特別需要注意每天是否攝取足夠的營養；而照顧者在每天疲憊之餘，也不要忘記自己本身的營養。事實上，就算是正常人年紀大了以後，都需要特別注意每天是否攝取足夠的營養，以避免身體提早老化。

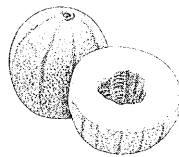
下面我們把一個人每天需要各種營養份的主要作用和食物來源歸納給讀友參考。對於每種食物的含量是以一份（一杯、八盎斯、或 100 公克）計算。而每種營養成分的計量則以下面單位來算：

IU: 國際單位, g: 公克, mg: 毫克(千分之一公克), mcg: 微克(百萬分之一公克)

維他命 A (5000 IU)

作用：幫助視力、皮膚和呼吸道黏膜、消化道和尿道的保健

100%：瓢瓜、哈密瓜、胡蘿蔔、芒果、蕃薯、紅椒(不辣那種)



維他命 B₆ (2 mg)

作用：有助於蛋白質的新陳代謝和使胺基酸轉化為荷爾蒙。製造紅血球和抗體，以及維護中樞神經系統。

10-50%：酪梨、香蕉、雞肉、包心白菜、青椒、紅椒、蕃薯、鮭魚、黃豆、牛肉、鱒魚、鯖魚





維他命 B₁₂ (6 mcg)

作用：有助於紅血球的製造，維護保護神經的髓鞘質，合成去氧核醣核酸(DNA)。

100%：貝類、蟹、鯖魚、肝、牡蠣、淡菜

50%-100%：鮭魚，鱒魚



維他命 C (60 mg)

作用：協助膠原的形成，膠原是結締組織的基本原料，可以幫助傷口的癒合；維護血管的健康，去除自由基，幫助胺基酸和膽固醇的代謝，刺激腎上腺的作用。

100%：蕃石榴、青紅椒、哈密瓜、木瓜、草莓、奇異果、檸檬、橘子、蕃茄、青花椰菜



鈣 (1000 mg)

作用：強健骨骼及牙齒，幫助神經興奮的傳導，血液凝固，肌肉的收縮和心跳的規律。

10%-50%：乳酪、牛乳、優酪、包心白菜、芝麻、黃豆、豆腐、鯖魚、鮭魚



碳水化合物 (300 g)

作用：身體能量的主要來源，幫助調節蛋白質和脂肪的新陳代謝。

10%-50%：莧菜、蘋果、黑豆、紅花豆、蠶豆、蕃薯



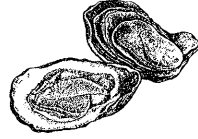
銅 (2 mg)

作用：製造紅血球和膠原，幫助鐵的傳送和吸收

100%：肝、蚵

50%-100%：龍蝦、蜘蛛蟹、魷魚

10%-50%：莧菜、香菇、腰果、貝、蠔菇、
黃豆、芝麻



維他命 D (400 IU)

作用：幫助鈣和磷的吸收。

100%：鰻魚、沙丁魚、鯡魚、鮭魚、土虱、
比目魚

50%-100%：鯖魚、蚵、鮪魚

10%-50%：香菇、蛋、乾酪、鮑魚菇、牛奶



維他命 E (20 mg)

作用：防止細胞被破壞，避免 LDL(壞的膽固醇)被氧化而
阻塞動脈血管。

100%：向日葵子、核桃仁、黃豆、小麥胚芽

50%-100%：花生油、米麩、花生、腰果

10%-50%：杏仁、蘆筍、酪梨、鰻魚、芒果、木瓜



纖維 (25 g)

作用：降低膽固醇和保持穩定的血糖數值，避免便秘。

50%-100%：黑豆、蠶豆、紅花豆、扁豆



10%-50%：蘋果、酪梨、胡蘿蔔、蕃石榴、蕃薯、豌豆

葉酸 (Folic Acid, 400 mcg)

作用：代謝蛋白質並將之轉化成胺基酸、形成 DNA 和 RNA
內的核酸、製造紅血球，幫助修復骨骼及牙齒。

50%-100%：肝、秋葵、黑豆、蠶豆、紅花豆、
扁豆、菠菜、橙汁、黃豆

10%-50%：蘆筍、酪梨、包心白菜、豆腐、
橘子、木瓜、向日葵子、



鐵 (18 mg)

作用：血紅素的成份之一，並把氧由肝傳送到
身體各處，幫助體內酵素製造能源。

50%-100%：貝類、黃豆

10%-50%：蠶豆、扁豆、蚵、鮑魚菇、松子、芝
麻、蝦、牛肉



維他命 K (80 mcg)

作用：幫助血液的凝結。

100%：花椰菜、菠菜、西洋菜

50%-100%：酪梨、黃豆



鎂 (400 mg)

作用：有助於放鬆肌肉，碳水化合物和蛋白質的新陳代謝



及活化體內 300 種酵素。

50%-100%：莧菜

10%-50%：杏仁、酪梨、黑豆、玉米、比
目魚、鯖魚、豆腐、豌豆

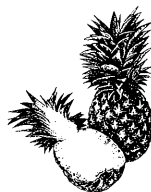


錳 (2 mg)

作用：幫助葡萄糖的新陳代謝，合成膽固醇和
脂肪酸，增強骨骼，製造尿液。

100%：鳳梨、莧菜、淡菜、小麥胚芽

50%-100%：糙米、松子、黃豆、核桃仁

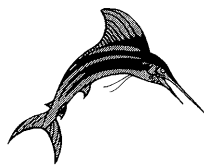


菸鹼酸 (Niacin, 20 mcg)

作用：分解碳水化合物、脂肪和蛋白質，幫助形成紅血球
和類固醇，維護皮膚、消化道和神經系統的健康。

100%：旗魚

50%-100%：酪梨、大麥、米、玉米、牛肉、羊
肉、鮭魚、草菇、豌豆、火雞、鮪魚



汎酸 (Pantothenic Acid, 10 mg)

作用：幫助腎上腺，保護皮膚和神經系統的健康，將碳水
化合物和脂肪代謝為能量，製造脂肪酸、膽固醇、
類固醇和乙醯激素。

50%-100%：肝

10%-50%：酪梨、雞肉、蛋、扁豆、龍蝦、鮭魚、草菇、



優酪、小麥胚芽、向日葵子

磷 (1000 mg)

作用：用以增強骨骼、牙齒、DNA、RNA 和細胞，並幫助碳水化合物和脂肪的代謝及蛋白質的合成。

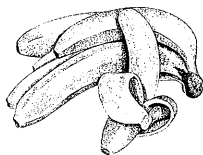
50%-100%：馬鈴薯、洋香瓜、酪梨、桃子、李子、優酪、蕃茄汁、蠶豆、鮭魚、黃豆、杏乾、橙汁



鉀 (3500 mg)

作用：配合鈉以維持體內液體的平衡，代謝碳水化合物和蛋白質的合成，傳送神經訊息。

10%-50%：酪梨、香蕉、瓢瓜、洋香瓜、包心白菜、鱈魚、石斑、比目魚、扁豆、蠶豆、蚵、木瓜、草菇、黃豆、優酪、蕃茄



蛋白質 (50 g)

作用：用以形成及修護細胞，製造荷爾蒙、酵素和抗體。

50%-100%：黃豆

10%-50%：莧菜、黑豆、蠶豆、比目魚、扁豆、龍蝦、花生、豌豆、鮭魚、豆腐、牛肉、優酪、南瓜子、旗魚、核桃仁、火雞、乾酪



維他命 B₂ (核黃素, Riboflavin, 1.7 mg)

作用：有助於將碳水化合物和脂肪代謝成能量，並維護頭髮、皮膚、指甲、視力和細胞的健康成長。

100%：肝

50%–100%：杏仁、莧菜、酪梨、蛋、鯖魚、鯉魚、洋菇、豬肉、黃豆、尤魚、豆腐、蕃薯、優酪、鮭魚、豌豆



硒 (70 mcg)

作用：保護細胞以避免被自由基侵襲，消除重金屬的傷害。

100%：巴西乾果

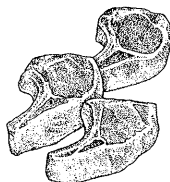
50%–100%：鮭魚、向日葵子、蚵、肝、貝、鯖魚、蝦、小麥胚芽

維他命 B₁ (硫安素, 1.5 mg)

作用：幫助葡萄糖代謝為能量並將碳水化合物轉化成熱量，維持心臟和神經系統的健康。

50%–100%：豬肉、小麥胚芽

10%–50%：蘆筍、酪梨、巴西乾果、米、黑豆、扁豆、鮭魚、玉米、鯖魚、鮭魚、鮭魚、松子、向日葵子



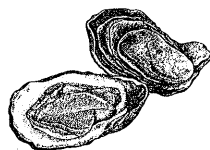


鋅 (15 mg)

作用：幫助肝臟解酒毒、強化免疫系統、保持皮膚健康、幫助蛋白質的消化、DNA 和 RNA 的分解、胰島素的活動及製造精子。

100%：蚵

10%-50%：蟹、黑豆、雞肉、羊肉、貝類、豌豆、豬肉、芝麻、花生、黃豆、南瓜子、牛肉、優酪、小麥胚芽



參考資料：

1. Natural Health, May, 1999
2. "Food, Your Miracle Medicine", Jean Carper, Harper Health, 1993

巴金森病每個人的症狀不盡相同，對藥物反應也因
人而異。雖然左多巴的藥效一般來說有五、六年，
但也有的患者到七八十歲還是言語清楚，與常人無
異。巴金森病患者不要看到別人的症狀就對號入座，
以為自己一定如此。對症狀的瞭解和抗病的信心與
決心也會影響到症狀的程度和病情的發展。

