不必迷信解毒餐、生機飲食(林杰樑 醫師)

生活到處充滿毒害汙染，吃的、喝的、用的，幾乎都難逃毒素汙染，長庚腎臟科臨床毒物科主任林杰樑，是國內最權威的毒物專家，他從日常生活貫徹防毒之道，真的有一套！出生在嘉義朴子的林杰樑，父親經營中藥行，5 個兄弟姊妹中有 3 個醫生。

林杰樑就讀醫學院時罹患腎炎，這場莫名的大病幾乎要了他的命，幸虧靠洗腎救回來，這場病讓林杰樑決

定鑽研腎臟，當了腎臟科醫師，看到很多中毒的人要洗腎，他才進一步研究毒物。對毒物越瞭解，林杰樑越清楚要從生活周遭防毒。關於吃，他非常謹慎，幾乎不外食，由老婆下廚，每天帶便當上班。這一天，他中午帶的便當，就是前一天的晚餐，菜色很簡單！毛豆炒豆皮、半尾煎肉魚、滷肉片一小塊、蔥花煎蛋、水煮綠花椰菜，配上白飯，就是健康營養又便宜的一餐。

早餐則是豆漿、饅頭、麥片、白煮蛋等交替選擇，他不鼓勵吃麵包，因為麵包隱藏了太多油脂，甚至有害人體的反式脂肪。林傑樑認為任何種籽油都不錯，他們家用的則是葡萄籽油，平日烹調盡量水煮、清蒸或微波，減少用油量。如何避免食物的毒素？他說：「我們家只吃當令食物。」絲瓜、高麗菜等，都是林家餐桌上常見的好菜。因為當季盛產的蔬果，價格便宜，且較不會有農藥殘留，青菜買回家，一定先用流動的清水浸泡十五分鐘。水果也要徹底清洗，即使像有皮的橘子、香蕉、龍眼、荔枝，都得先洗過再剝皮，柳

是削掉皮才吃。碰到菜價飆漲時，林杰樑會選擇冷凍蔬菜代替。在食材選擇上，除了吃當令蔬果，林杰樑鼓勵大家多吃當季盛產的小型魚，台灣的鯖魚、花飛魚、四破魚、竹筴魚與秋刀魚都是不錯的選擇。海水魚優於淡水魚，愛吃鮭魚的人，最好擇體型較小的野生鮭，大型深海魚在食物鏈中累積了太多毒素，建議少吃。

至於肉類，他只吃雞胸和雞腿不吃皮，豬肉則選擇有CAS標記的優良肉品。不吃生食、不吃內臟、不吃加工醃漬類食物如香腸、炸雞等，少買進口蔬果、少吃帶殼海鮮，多吃蔬果、一周至少吃兩次魚，是他的飲食原則。他的孩子從小跟著吃清淡飲食，炸雞、 漢堡、薯條對他們沒有任何吸引力。這個不能吃、那個也不能吃，人生還有樂趣嗎？林杰樑笑說，生活沒必要過得戰戰兢兢，因為身體有自然的排毒功能，愛吃炸雞、薯條、燒烤的人，一個月吃一次無妨，只要頻率不是太高，身體都可以自然代謝，別怕健康被毒害！

1).避免醃製品、油炸與加工食物。少鹽少糖少油。

2).魚要吃巴掌以下的小型魚，因大魚吃多了小魚，也會在體內累積毒素。盡量吃海魚，不吃魚頭及內臟，每週吃四兩　。

3).食物以水煮或清蒸烹調，如此食物不會變質，營養流失最少。

4).盡量避免使用釀造醬油，因為少數醬油公司在釀造過程中可能產生黃麴毒素污染。

5).台灣潮濕炎熱，食物容易發黴及產生黃麴毒素，五穀雜糧、麵條、冬粉、中藥需放在冰箱保存，一旦發黴立即丟棄。

6).購買最便宜的當季時蔬，因生長迅速、價格低廉，農人不用也不願多花錢灑農藥。不吃生菜，！ 避免蟲卵細菌寄生。

衛生署與豬農掀起大戰，衛生署更遭豬農潑豬糞、砸臭蛋，雙方戰火一發不可收拾。毒物專家林杰樑不畏激怒當局，直指如吃了五公斤的瘦肉精豬肉，就逼近危險值！開放瘦肉精的政策因此踩了緊急煞車。

近年來，林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑儼然成了捍衛「吃的安全」的正義使者，揮舞著「專業知識」的大劍，為民眾健康把關。

身為毒物科醫師，林杰樑吃得很謹慎。他的養生之道說來簡單做來難！少鹽、少糖、油適量，生鮮、當令食物最好，不迷信健康食品或生機飲食，便宜的蔬果吃來健康又愉快。

菜價狂跌 農民就不會灑農藥

去年菜價起跌驚人，時為菜金時為菜土，菜貴時，林家就以冷凍蔬菜取代。他可不是受經濟拮据所苦，他說，菜價好時，農民急著搶收，農藥殘留往往來不及消退。

「當菜價狂跌，農民連灑農藥的意願都沒有，正是吃的最安心的時候。豬肉也是一樣，豬肉貴時，提前宰

殺的豬隻體內恐有抗生素殘留。」

一條 10 元四破魚吃得新鮮開心

這個冬天，林家經常吃的是一條 10 元的四破魚，四破魚屬於最小型的鯖魚，而且魚油含量豐富；花飛魚更是新鮮又好吃；最近跌價至一顆 20 元的高麗菜，更是林家餐桌最近的常客。

林杰樑說，他絕對不碰發霉的食物，例如豆腐乳、豆瓣醬、福菜、雪裡紅、鹹白魚、金華火腿等，「這些食物真的好可怕！」

以豆瓣醬做湯底的紅燒牛肉麵，林傑樑碰都不碰。他的實驗室曾經檢驗吃紅燒牛肉麵喝湯與不喝湯的分別，結果發現喝紅燒牛肉湯者，體內黃麴毒素遠遠高於不喝湯者。

「 若愛牛肉麵，還是選清燉的吧！」

肝硬化到肝癌恐是發霉食物作怪

「好多不曾感染B 型肝炎、C型肝炎的病患，卻出現肝硬化，最後走上 肝癌一途，極有可能就是飲食中的發霉食物作怪。臨床上，實在看了太多了！」

為了孩子，林杰樑與太太以身作則，拒絕垃圾食物。他鼓勵孩子多喝豆漿，他說，東方人乳癌較少，抽菸者罹患肺癌的機會也比西方人低，這些東方奇蹟多與大豆食品有關，他建議，與其喝牛奶，不如多喝豆漿。

國內早年並無毒物科，林杰樑是腎臟專科醫生，而過去中毒病患均由腎臟科醫師治療，在長庚醫院看了 20 多年的中毒病患，林杰樑將毒物科做大，從農藥中毒、安眠藥中毒，擴及環境中的毒物、職業中的毒物傷害。

林杰樑的父母都罹患癌症，他在「防癌保健靠自己」自 序 中寫道：「在短短三年內，令人難以置信的，雙

親都罹患癌症，無數的夜晚和白天，妻與我陪著兩位老人家，度過了不知多少化學治療及放射治療的晦暗日子，雖然身為醫師，但為人子對癌症的無力感卻是一種更深沈的『痛』。」

不必迷信流行解毒餐、生機飲食

至於流行的解毒餐、生機飲食，林杰樑說，「提倡排毒餐、解毒餐的人，真是壞透了，人家生病已經夠可憐，還趁火打劫，殺人無數。」癌症病患化療之後抵抗力很差，卻聽信街坊流言，開始吃生機飲食，卻不知道寄生蟲正會趁虛而入；或是糖尿病患狂吃紅蘿蔔，血糖飆至五、六百。在專業的領域裡，林杰樑不斷放砲，他不以為意的笑說，「我大概是不受歡迎人物吧！但這個社會總要有人扮黑臉，開放的社會經過討論，得利者始終是老百姓。」

看信的好處是可以『增廣見聞』，穫取您平凡的生活不會去想的東西。

如果您收到別人分享給您的好文章，不要吝嗇，您也可以繼續分享給好友，請別忘記我這一份喔!

當我們用心對人時，有心人將以熱情回報您，希望我們都是用心的人，也是有心的人-您的老朋友