



有利于结直肠健康的克里特饮食法

Cleator Diet For Colo-Rectal Health

这个饮食法强调可溶性纤维的重要性，同时强调低血糖指数碳水化合物在均衡饮食中的重要性。均衡饮食包括三个主要食品来源，即蛋白、脂肪和碳水化合物。

健康的饮食中必须包括：

- 食品三大种类要均衡并且配比量正确
- 饮用足够的水
- 食用足够的可溶性纤维
- 益生菌和益生素
- 合碳水化合物
- 有益脂肪
- 瘦肉蛋白
- 足够的微量元素、维生素、微量营养素和极佳的营养
- 抗老化物质

我们知道北美人的饮食习惯不能很好地让我们保持健康：如肥胖症盛行，早发型糖尿病等。一些类型的癌症、中风和心脏病的发病率的增加也和不良饮食有关。改变我们的饮食习惯意味着和有害食品决裂，与不良饮食习惯决裂。不仅如此，我们还要拿出更多的精力去购买有益健康的食品，用新鲜的原料自己做饭。

如果你还没想好这样去做，就没有必要读下面的内容了。每天增加两汤匙的可溶性纤维，饮

用7至8杯水，仅此一项就给你带来无穷的好处。随着你的饮食进一步改善，你会觉得更有精力，这时就需要做运动，每周三次，每次一个小时，最好是在健身房内。

我们现在来看看这样的饮食法的基本原理和详细内容。

正确掌握食品四大种类之间的均衡配比及摄取量

关于均衡与量的问题，我们很高兴加拿大推出的四岁以上人群健康饮食指南（加拿大1997）。指南把所有食品分为谷物、蔬果、乳制品和肉类及肉类替代品四大类。各类食品摄取量根据不同因素而变化，分别在表格中详细列出，医生也可以帮你弄明白这个表。

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html

饮用足够的水

我们建议每天喝7至8杯水（12盎司杯）。要完成这个指标，最好的办法是随身携带水瓶，慢慢习惯有规律地饮水。通常，喝一杯水就会使你不太想吃有害健康的零食。

足够的可溶性纤维

可溶性纤维起到让我们饭后有胀饱感的作用，



THE CLEATOR CLINIC
#310-943 West Broadway,
Vancouver, B.C. V5Z 4E1

tel: 604-681-1513
fax: 604-681-1517
email: icleator@telus.net

www.haemorrhoids.ca

若没有它，我们就总不觉得饱，总想吃更多的食物。同时，它还起到延缓碳水化合物吸收的作用，因此，可溶性纤维降低食品的血糖生成指数。另外，可溶性纤维还像吸墨纸一样，把有害脂肪和毒素吸附起来。它还可以使排便正常，降低结肠压力，这一点对预防和治疗结肠憩室病、肠易激、痔疮和肛裂都起着重要作用。我们身体每天需要25克这种可溶性纤维，但一般北美人的食物里只含有15克。如果按照我们建议的饮食法进食，你会接近每天25克的要求。如果偶尔一天，你不能保证均衡饮食，至少你完全可以每天在食物中增加1至2汤匙的麦麸、或“美达施”（亦称“美他木斯” Metamucil®）、或百利纤维粉（亦称“百利纤” Benefiber®）、或亚麻仁。若想对你每日进食可溶性纤维有更详细的了解，可访问哈佛网站，下载各种食品所含纤维的PDF档。网址：<http://huhs.harvard.edu/PDF/FiberContentNutritionFall2004a.pdf>

益生菌和益生菌

益生菌是指类似酸奶中的微生物，食物中有了它就可以改变大便的菌群混合，对排便规律起着及其重要的作用；同时，对保护人体免受过度滋长的危险细菌侵袭也起着重要作用；如艰难梭菌，就是当人们用过抗生素后存活的危险细菌。酸奶是你食物中很好的补充，每天分四次，每次只一茶匙即可。每天一两粒乳酸菌胶囊也会帮助严重便秘或者抗菌素用后的腹泻患者。类似菊粉（菊苣根提取物）的益生菌会使

结肠内的有益微生物得以滋长，每日一茶匙或以上，就能有益处。

复合碳水化合物

这是当今人们饮食变化最大的一类。我们都已经明白，为迅速减肥而大量减少碳水化合物的摄取量是一个极大的错误。但是，碳水化合物的构成必须是人体吸收缓慢的那种，因为碳水化合物在胃肠道对胰岛素和其他荷尔蒙的释放是不同的（克里特，伯明翰，科瓦切维奇，克里特与格利茨诺尔，2006）³。无论怎样，我们都要摄取最接近自然状态的碳水化合物种类，果类和谷物的皮壳保留完整，有可溶性纤维减缓人体吸收速度。这就需要做一个全面的碳水化合物评定，把有利健康的划分到低血糖生成指标里，不利的划分到高血糖生成指标里。由此可知，全白面包、蛋糕、白米都是对我们不利的；而全麦面包、Doongara长米或Basmati大米、麦片粥（当然）和意大利面食（由硬质小麦做的）都是对我们有好处的食品。有些食物似乎和我们的直觉相反，比如苹果的血糖指标就很低，而西瓜却很高。很多带醋和柠檬的蔬菜和色拉都对我们有好处（因为在柠檬和醋里的酸降低了碳水化合物的吸收速度）。

要想了解更多信息，请您访问血糖生成指标的主页，你可以找到不同碳水化合物的血糖指标，（悉尼大学）网址：

<http://www.glycemicindex.com/>



THE CLEATOR CLINIC
#310-943 West Broadway,
Vancouver, B.C. V5Z 4E1

tel: 604-681-1513
fax: 604-681-1517
email: icleator@telus.net

www.haemorrhoids.ca

有益脂肪

欧米伽-6 (Omega-6) 和欧米伽-3 (Omega-3) 油都对人体有好处。他们提供基本脂肪酸，并且说明制造人体所有细胞的细胞壁。同时，还具有抗衰老的作用，使皮肤滋润润，不长皱纹。这两种油存在于植物和类似鲑鱼或凤尾鱼这样的油脂丰富的鱼类中。现在有些食品里添加了这类油脂，比如面包和牛奶，所以，购物时请您留心察看包装上的说明。植物油在被提炼的时候，反式脂肪（转化脂肪）也同时产生，而这种油用来加工各种食品 - 蛋糕、饼干、谷物条和其他成品套餐。这种脂肪会使我们的动脉血管堵塞。饱和脂肪是从动物身上来的。肉类和乳制品中的脂肪做成了黄油、奶酪、香肠、汉堡、馅饼、面皮和蛋糕。

烹调时，最好使用少量的单元不饱和脂肪，比如橄榄油。

切记：脂肪比任何食品的热量都多两倍，千万别多吃，否则你的体重会增加。用脱脂或办脱脂的牛奶、酸奶会更好。

瘦肉蛋白

一般野味，如鹿、野牛，包括鱼类脂肪含量较少，含欧米伽-3 (Omega-3) 脂肪酸较多。实际上，应该多吃白肉（鸡和火鸡）和已经去除肥油的农场养殖家禽或牲畜瘦肉，另外每周增加鱼的比例。作为蛋白的来源，我们还有鸡蛋、豆腐、小扁豆和豌豆类的结荚类植物。加工过的肉类常常含有有害健康的成分，切记仔

细查看商品标签。我们并不需要像现在北美人所摄取的那么多蛋白质，如果将现在食物中的蛋白质减少85%到90%，对您的健康会大有益处。

足够的微量元素、维生素、微量营养素和极佳的营养

这些才是真正的好东西！恐怕这是您的饮食需要改变的最大的地方。要吃很多的色拉和蔬菜（不是土豆）。水果也很好，但要适量。请记住，如果在蔬菜和色拉里加柠檬或醋，就会降低血糖生成指数。

切记：每日一片多种维生素是很好的补充，如果你打算要小孩，应提前补充叶酸。大多数权威人士强烈推荐每日补充1000个单位的维生素D。

抗老化物质

这一类能列出一系列的食物，从西红柿、石榴到咖喱粉，几乎样样都有。《星期日泰晤士报》（The Sunday Times）发表了一篇精彩文章，评论了不同食谱和具体计划，您可以在下面的网页里看到：

<http://women.timesonline.co.uk/section/0,,18849,00.html>

其他

减肥的速度不能太快，这对身体健康很重要。体重每周减少不超过2.5磅为宜，多于2.5磅就会导致很多问题出现。如胆结石就是常见问题之一。

© 2008 Iain Cleator, The Cleator Clinic. All rights reserved.



THE CLEATOR CLINIC
#310-943 West Broadway,
Vancouver, B.C. V5Z 4E1

tel: 604-681-1513
fax: 604-681-1517
email: icleator@telus.net

www.haemorrhoids.ca

很多人成年后会有乳糖不耐症。在北美大约有10%的人，而在亚裔、西班牙裔和美国黑人中这个比例要大很多（多于75%）。症状是进食乳制品以后出现排气、胃胀、腹泻和口臭。医生检查口臭以后，一般建议停止食用乳制品，但这样很难弥补你从乳制品中获得的钙质。有些人可以吃没有乳糖成分的乳制品，有些人则可以在食物中加一些乳糖分解酶。

肠易激综合症是指腹部绞痛、腹泻，偶尔便秘的一种疾病，排便以后这些症状即消失。增加食物中纤维的含量会使情况大大改善，但不会彻底根治。

不要在食物里加盐，因为这会导致高血压。

有些人对小麦过敏，我们建议改吃燕麦，避免小麦麸，来增加可溶性纤维的补充。全面型过敏症在凯尔特族人后裔家庭中更常见，也叫作乳糜泻。

酒，一定要适量！

痔疮和肛裂患者旅行须知

Travel with hemorrhoids and fissure

如果乘飞机，或汽车、火车长途旅行，您应该准备两公升水；不要喝酒，不吃低纤维食物。您可以自己携带全麦三明治。

这样做的原因是，长途旅行可以使流往直肠的血液减少25%，尤其是乘飞机；而酒精会使你

脱水，低纤维食物会使你大便干燥，从而导致痔疮和肛裂疾患更加严重。

祝大家好运！

参考书目：

1. 加拿大, M.o.P.W.a.G.S.(1997).《加拿大四岁以上健康饮食指南》 Cat No H39-252/1992E ISBN 0-662-19648.
2. 秉翰姆SA, 得 NE, 卢奔 R, 等《食物纤维及其在癌症和营养欧洲预期调查 (EPIC) 察性研究》(Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition(EPIC): an observational study), Lancet 2003年; 361 (9368) 1496-501.
3. 克里特, I. G., 伯明翰, C.L., 科瓦切维奇, S., 克里特, M. M. 与格利茨诺尔, S. (2006).《对糖尿病及睡眠呼吸暂停症引起的肥胖症病人施与肠绕道手术的长期影响》(Long-term effect of ileogastrostomy surgery for morbidobesity on diabetes mellitus and sleep apnea), Obes Surg, 16(10), 1337-1341.
4. 伯克特 DP. 《肠癌与饮食习惯关系的可能性》(Possible relationships between bowel cancer and dietary habits) Proc R Soc Med 1971年; 64(9): 964-5.