



有利於結直腸健康的克裡特飲食法

Cleator Diet For Colo-Rectal Health

這個飲食法強調可溶性纖維的重要性，同時強調低血糖指數碳水化合物在均衡飲食中的重要性。均衡飲食包括三個主要食品來源，即蛋白、脂肪和碳水化合物。

健康的飲食中必須包括：

- 食品三大種類要均衡並且配比量正確
- 飲用足夠的水
- 食用足夠的可溶性纖維
- 益生菌和維生素
- 合碳水化合物
- 有益脂肪
- 瘦肉蛋白
- 足夠的微量元素、維生素、微量營養素和極佳的營養
- 抗老化物質

我們知道北美人的飲食習慣不能很好地讓我們保持健康：如肥胖症盛行，早髮型糖尿病等。一些類型的癌症、中風和心臟病的發病率的增加也和不良飲食有關。改變我們的飲食習慣意味著和有害食品決裂，與不良飲食習慣決裂。不僅如此，我們還要拿出更多的精力去購買有益健康的食品，用新鮮的原料自己做飯。

如果你還沒想好這樣去做，就沒有必要讀下面的內容了。每天增加兩湯匙的可溶性纖

維，飲用7至8杯水，僅此一項就給你帶來無窮的好處。隨著你的飲食進一步改善，你會覺得更有精力，這時就需要做運動，每週三次，每次一個小時，最好是在健身房內。

我們現在來看看這樣的飲食法的基本原理和詳細內容。

正確掌握食品四大種類之間的均衡配比及攝取量

關於均衡與量的問題，我們很高興加拿大推出的四歲以上人群健康飲食指南（加拿大1997）。指南把所有食品分為穀物、蔬果、乳製品和肉類及肉類替代品四大類。各類食品攝取量根據不同因素而變化，分別在表格中詳細列出，醫生也可以幫你弄明白這個表。http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html

飲用足夠的水

我們建議每天喝7至8杯水（12盎司杯）。要完成這個指標，最好的辦法是隨身攜帶水瓶，慢慢習慣有規律地飲水。通常，喝一杯水就會使你不太想吃有害健康的零食。

足夠的可溶性纖維

可溶性纖維起到讓我們飯後有脹飽感的作用，若沒有它，我們就總不覺得飽，總想



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

吃更多的食物。同時，它還起到延緩碳水化合物吸收的作用，因此，可溶性纖維降低食品的血糖生成指數。另外，可溶性纖維還像吸墨紙一樣，把有害脂肪和毒素吸附起來。它還可以使排便正常，降低結腸壓力，這一點對預防和治療結腸憩室病、腸易激、痔瘡和肛裂都起著重要作用。我們身體每天需要25克這種可溶性纖維，但一般北美人的食物裡只含有15克。如果按照我們建議的飲食法進食，你會接近每天25克的要求。如果偶爾一天，你不能保證均衡飲食，至少你完全可以每天在食物中增加1至2湯匙的麥麩、或“美達施”（亦稱“美他木斯” Metamucil®）、或百利纖維粉（亦稱“百利纖” Benefiber®）、或亞麻仁。若想對你每日進食可溶性纖維有更詳細的瞭解，可訪問哈佛網站，下載各種食品所含纖維的PDF檔。網址：<http://huhs.harvard.edu/PDF/FiberContentNutritionFall2004a.pdf>

益生菌和益生素

益生素是指類似優酪乳中的微生物，食物中有了它就可以改變大便的菌群混合，對排便規律起著及其重要的作用；同時，對保護人體免受過度滋長的危險細菌侵襲也起著重要作用；如艱難梭菌，就是當人們用過抗生素後存活的危險細菌。優酪乳是你食物中很好的補充，每天分四次，每次只一茶匙即可。每天一兩粒乳酸菌膠囊也會幫助嚴重便秘或者抗菌素用後的腹瀉患者。類似菊粉（菊苣根提取物）的益生素會使結腸內的有益微生物得以滋長，每日一茶匙或以上，就能有益處。

複合碳水化合物

這是當今人們飲食變化最大的一類。我們都已經明白，為迅速減肥而大量減少碳水化合物的攝取量是一個極大的錯誤。但是，碳水化合物的構成必須是人體吸收緩慢的那種，因為碳水化合物在胃腸道對胰島素和其他荷爾蒙的釋放是不同的（克裡特，伯明罕，科瓦切維奇，克裡特與格利茨諾爾，2006）³。無論怎樣，我們都要攝取最接近自然狀態的碳水化合物種類，果類和穀物的皮殼保留完整，有可溶性纖維減緩人體吸收速度。這就需要我們做一個全面的碳水化合物評定，把有利健康的劃分到低血糖生成指標裡，不利的劃分到高血糖生成指標裡。由此可知，全白麵麵包、蛋糕、白米都是對我們不利的；而全麥麵包、Doongara長米或Basmati大米、麥片粥（當然）和義大利麵食（由硬質小麥做的）都是對我們有好處的食品。有些食物似乎和我們的直覺相反，比如蘋果的血糖指標就很低，而西瓜卻很高。很多帶醋和檸檬的蔬菜和沙拉都對我們有好處（因為在檸檬和醋裡的酸降低了碳水化合物的吸收速度）。

要想瞭解更多資訊，請您訪問血糖生成指標的主頁，你可以找到不同碳水化合物的血糖指標，（悉尼大學）網址：

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

有益脂肪

歐米伽-6（Omega-6）和歐米伽-3（Omega-3）油都對人體有好處。他們提供基本脂肪酸，並且說明製造人體所有細胞的細胞壁。



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

同時，還具有抗衰老的作用，使皮膚滋潤潤，不長皺紋。這兩種油存在於植物和類似鮭魚或鳳尾魚這樣的油脂豐富的魚類中。現在有些食品裡添加了這類油脂，比如麵包和牛奶，所以，購物時請您留心察看包裝上的說明。植物油在被提煉的時候，反式脂肪（轉化脂肪）也同時產生，而這種油用來加工各種食品 - 蛋糕、餅乾、穀物條和其他成品套餐。這種脂肪會使我們的動脈血管堵塞。飽和脂肪是從動物身上來的。肉類和乳製品中的脂肪做成了黃油、乳酪、香腸、漢堡、餡餅、面皮和蛋糕。

烹調時，最好使用少量的單元不飽和脂肪，比如橄欖油。

切記：脂肪比任何食品的熱量都多兩倍，千萬別多吃，否則你的體重會增加。用脫脂或辦脫脂的牛奶、優酪乳會更好。

瘦肉蛋白

一般野味，如鹿、野牛，包括魚類脂肪含量較少，含歐米伽-3（Omega-3）脂肪酸較多。實際上，應該多吃白肉（雞和火雞）和已經去除肥油的農場養殖家禽或牲畜瘦肉，另外每週增加魚的比例。作為蛋白的來源，我們還有雞蛋、豆腐、小扁豆和豌豆類的結莢類植物。加工過的肉類常常含有有害健康的成分，切記仔細查看商品標籤。我們並不需要像現在北美人所攝取的那麼多蛋白質，如果將現在食物中的蛋白質減少85%到90%，對您的健康會大有益處。

足夠的微量元素、維生素、微量營養素和極佳的營養

這些才是真正的好東西！恐怕這是您的飲食需要改變的最大的地方。要吃很多的沙拉和蔬菜（不是土豆）。水果也很好，但要適量。請記住，如果在蔬菜和沙拉里加檸檬或醋，就會降低血糖生成指數。

切記：每日一片多種維生素是很好的補充，如果你打算要小孩，應提前補充葉酸。大多數權威人士強烈推薦每日補充1000個單位的維生素D。

抗老化物質

這一類能列出一系列的食物，從番茄、石榴到咖喱粉，幾乎樣樣都有。《星期日泰晤士報》（The Sunday Times）發表了一篇精彩文章，評論了不同食譜和具體計畫，您可以在下面的網頁裡看到：

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

其他

減肥的速度不能太快，這對身體健康很重要。體重每週減少不超過2.5磅為宜，多於2.5磅就會導致很多問題出現。如膽結石就是常見問題之一。

很多人成年後會有乳糖不耐症。在北美大約有10%的人，而在亞裔、西班牙裔和美國黑人中這個比例要大很多（多於75%）。症狀是



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

進食乳製品以後出現排氣、胃脹、腹瀉和口臭。醫生檢查口臭以後，一般建議停止食用乳製品，但這樣很難彌補你從乳製品中獲得的鈣質。有些人可以吃沒有乳糖成分的乳製品，有些人則可以在食物中加一些乳糖分解酶。

腸易激綜合症是指腹部絞痛、腹瀉，偶爾便秘的一種疾病，排便以後這些症狀即消失。增加食物中纖維的含量會使情況大大改善，但不會徹底根治。

不要在食物里加鹽，因為這會導致高血壓。

有些人對小麥過敏，我們建議改吃燕麥，避免小麥麩，來增加可溶性纖維的補充。全面型過敏症在凱爾特族人後裔家庭中更常見，也叫作乳糜瀉。

酒，一定要適量！

痔瘡和肛裂患者旅行須知

Travel with hemorrhoids and fissure

如果乘飛機，或汽車、火車長途旅行，您應該準備兩公升水；不要喝酒，不吃低纖維食物。您可以自己攜帶全麥三明治。

這樣做的原因是，長途旅行可以使流往直腸的血液減少25%，尤其是乘飛機；而酒精會使你脫水，低纖維食物會使你大便乾燥，從而導致痔瘡和肛裂疾患更加嚴重。

祝大家好運！

參考書目：

1 · 加拿大，M.o.P.W.a.G.S.(1997).《加拿大四歲以上健康飲食指南》 Cat No H39-252/1992E ISBN 0-662-19648

2 · 乘翰姆SA, 得 NE, 盧奔 R, 等《食物纖維及其在癌症和營養歐洲預期調查 (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 · 克裡特， I.G.,伯明罕， C.L.,科瓦切維奇， S.,克裡特、M.M.與格利茨諾爾，S. (2006).《對糖尿病及睡眠呼吸暫停症引起的肥胖症病人施與腸繞道手術的長期影響》(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.《腸癌與飲食習慣關係的可能性》(Possible relationships between bowel cancer and dietary habits) Proc R Soc Med 1971年; 64(9): 964-5