

健康生活形態醫學 - 整全蔬食

Lifestyle Medicine :

Whole Food Plant Based Food as Medicine



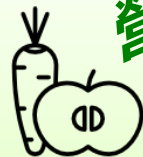
盧麗愛醫生

香港外科專科顧問醫生
MChB, FRCS, FHKAM

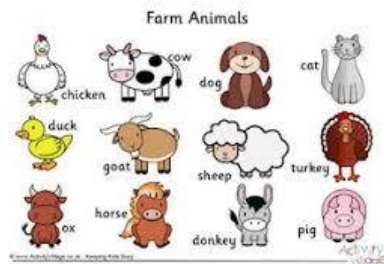
亞太素食聯盟醫學顧問
香港素食會醫學顧問
DiplBLM

《我醫我素-健康素食小百科》作者

素走病痛
營接健康



我們要戒口嗎？



SARS、H7N9禽流感、埃博拉病毒、中東呼吸綜合症，到現在的新冠狀病毒，這些傳染病都有一個特點：和動物有關。

吃素，不僅是放過動物，也是保護自己。



一般對飲食的建議：

多菜少肉是健康啲

- 究竟多成點、少成點，要去到幾終極？
- 在蔬食路上，我們如何取盡其好處？



素食 ~ ~ 面青青??

成日病??

虛弱無力??

仲肥咗? ?!

營養密度

蔬食 (素食) = 食植物

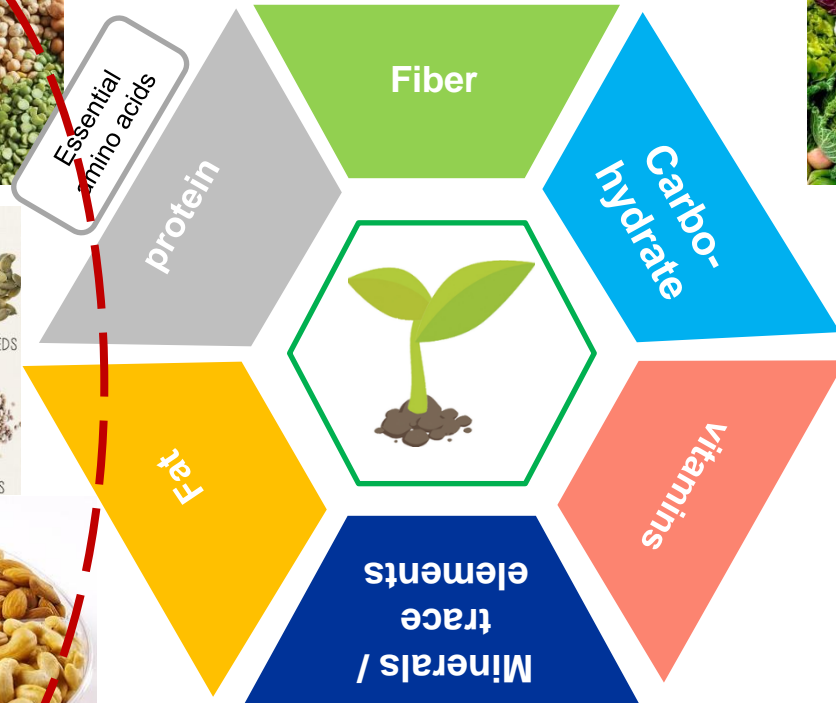
整全 (whole food)

盡量食生



營養密度

Science about Plant-based food



Mg²⁺

Fe

Ca²⁺

Selenium



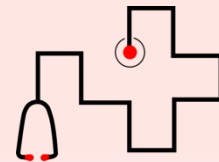
要積極
避免...



... 要積極
做相反



預防感冒 → 癌症.....



免疫系統



Vitamin



盡量食生



How much is ENOUGH Vitamin C ?



Oh ...Yeah.... Yeah... Yeah !!



Table 1. Dietary reference intakes for Vitamin C²

Age group	Recommended dietary allowance (mg)	Upper limit (mg)
0–0.5 year	40	Not determined
0.5–1 year	50	Not determined
1–3 years	15	400
4–8 years	25	650
9–13 years	45	1,200
Female 14–18 years	65	1,800
Female 19–70 years	75	2,000
Male 14–18 years	75	1,800
Male 19–70 years	90	2,000
Pregnant	85	2,000
Lactating	120	2,000
Smoking person		add 35mg

Standard recommendation





Vitamin C content

(一斤 = 600g)

生果		蔬菜	
一個橙	70 mg	一個番茄	19 mg
一個蘋果	6 mg	一個大紅椒	226 mg
一隻蕉	10 mg	一個大黃椒	273 mg
一個奇異果	70 mg	一個大綠椒	96 mg
一個芒果	57 mg	一條青瓜	6 mg
一個牛油果	53 mg	100g 芫荽	133 mg



菜	100g 菜 vit C 含量
白菜	35 mg
苦瓜	120mg
菜心	37 mg
芥菜	94 mg
椰菜花	46.4 mg
豆苗	88 mg
芥蘭	90 mg
芥菜	94 mg
西蘭花	100 mg

How many have to eat in order to reach 1000mg/day?



Food Is Medicine

Food As Medicine



Can Pills replaced
food?

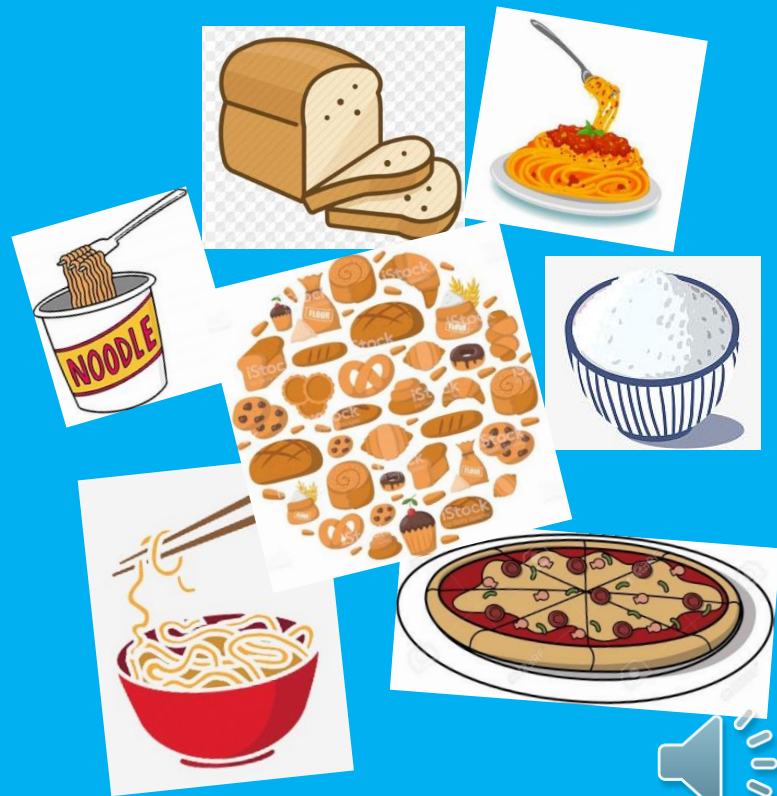


What is "Whole Food" ?

何為整全食物?

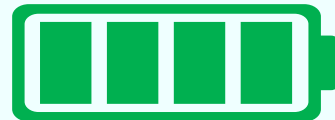


Are they ?





免疫系統



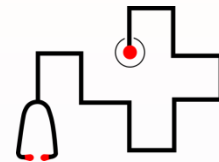
Low

High

- 動物性食物
Animal-Based Food
- 精製食物
Processed Food
- 蔬菜瓜果全熟食
(欠缺維他命C、
植物生化素)

- 植物性食物
Plant-Based Food
- 整全食物
Whole Food
- 蔬菜瓜果盡量生食
(足夠維他命C、
植物生化素)





健康素食方程式

= 蔬食 + 整全 + 盡量生吃

1

1

7

Whole food Plant Based



三分餐



01. DM, HT, Cholesterol

糖尿病
高血壓
高膽固醇

02. Cardiovascular diseases

中風、心臟病

03. Digestive Diseases

胃：胃氣脹、胃痛、胃潰瘍、胃癌

膽：膽石

肝：肝臟的保養、良性肝腫瘤、肝癌、脂肪肝

胰臟：胰臟炎、胰臟癌

大腸：便秘、放臭屁、腸癌、痔瘡、肛漏、肛裂、腸敏感

04. Reproductive organs diseases

女性：乳癌及其他良性乳房疾病、經量多、經期痛、子宮卵巢輸卵管毛病

男性：男性乳癌、前列腺肥大和前列腺癌

05. AutoImmune Disease

骨質疏鬆
痛風症

預防感冒、流感、肺炎

各種自發性免疫系統失調症 (AutoImmune Dis, 例如：紅斑狼瘡、類風濕、腎炎、濕疹, etc)

疥滋、唇瘡、生蛇

06. Musculoskeletal diseases

腎石
腎衰竭

07. Renal diseases

為何皮膚差？

為何面上長滿暗瘡？

08. Dermatology diseases

睡眠窒息症
哮喘、肺癌

09. Respiratory diseases

其他癌症腫瘤、血癌、痛症、情緒病
生癌必然是家族性嗎？

10. Others



西式早餐

0分

A	B	C	營養餐
<p>沙爹牛肉/炸菜肉絲 雪菜肉絲/五香肉丁 鮑片腿絲 (任選一) 可配 通粉、米粉、米線 配雞蛋、火腿 腸仔、餐肉 (任選二) 牛油方飽或多士</p>	<p>豬扒雙腸、茄汁焗豆 牛油豬仔飽 B1</p> <p>豬柳雙蛋、茄汁焗豆 牛油豬仔飽 B2</p> <p>雞扒雙腿、茄汁焗豆 牛油豬仔飽 B3</p> <p>火腿腸仔炒滑蛋 茄汁焗豆 牛油豬仔飽 B4</p> <p>豬扒沙律 牛油豬仔飽 B5</p> <p>雞翼火腿沙律 牛油豬仔飽 B6</p>	<p>豬扒、豬柳 雞扒、雞翼 火腿、腸仔 煎蛋、雲吞 紅腸、餐肉 回鍋肉、芝士腸 炸菜肉絲、雪菜肉絲 沙爹牛肉、五香肉丁 任選兩款 配 通粉、米粉 公仔麵、米線</p>	<p>牛奶麥皮 單拼三文治 \$18 雙拼三文治 \$20</p> <p>各款早餐一律 奉送奶茶 或咖啡 凍飲加一元</p>

A、B、C餐 職員價 \$19

凍熱鮮奶、維他奶、樽裝汽水、咸檸檬、柚子蜜、檸賓(另加3元)
凍咸檸檬、凍柚子蜜、凍檸賓(另加5元)

3分飲食，以上早餐有幾分？



A4 特色雞翼·西多士(半份)
Chicken Wing & French Toast (Half Portion)
+配茶/咖啡/汽水
+配麥/咖啡/汽水
\$ 24 \$ 29.5

A5 特色雞翼·咖喱三寶
Chicken Wing & Curry Trio
+配茶/咖啡/汽水
+配麥/咖啡/汽水
\$ 28 \$ 33.5

A6 特色雞翼·旋風脆薯
Chicken Wing & Tornado Fries
+配茶/咖啡/汽水
+配麥/咖啡/汽水
\$ 28 \$ 33.5

鐵板牛肉絲炒麵
Braised Beef w/ Fried Noodles Stealing Plate
+即磨咖啡/茶/汽水
\$ 30 精配凍飲+\$3
Change to Cold Drink +\$3

鐵板黑椒肉絲炒烏冬
Braised Pork w/ Black Pepper & Fried Udon Stealing Plate
+即磨咖啡/茶/汽水
\$ 31 精配凍飲+\$3
Change to Cold Drink +\$3

100分皇牌套餐
100 Marks Selection Set

N2 芝味厚切一哥焗豬扒飯
加配茶/咖啡/汽水/凍低糖綠茶+\$5 加配凍飲+\$8
Baked Thick-Cut Pork Chop w/ Cheese & Rice
w/ Tea/Coffee/Soft Drink/Decaf Green Tea (Low Sugar)+\$5
w/ Cold Drink+\$8 \$ 36.00

N5 香濃咖喱雞飯
加配茶/咖啡/汽水/凍低糖綠茶+\$5 加配凍飲+\$8
Chicken Curry w/ Rice
w/ Tea/Coffee/Soft Drink/Decaf Green Tea (Low Sugar)+\$5
w/ Cold Drink+\$8 \$ 36.00

T3 臘腸燒味四寶飯
(臘腸、豉水雞翼、紅腸、鹹蛋半隻)
加配茶/咖啡/汽水/凍低糖綠茶+\$5 加配凍飲+\$8
Preserved Pork Sausage, Spiced Chicken Wing, Sausage, Half Baked Egg
w/ Tea/Coffee/Soft Drink/Decaf Green Tea (Low Sugar)+\$5
w/ Cold Drink+\$8 \$ 36.00

T4 蜜味叉燒四寶飯
(叉燒、豉水雞翼、紅腸、鹹蛋半隻)
加配茶/咖啡/汽水/凍低糖綠茶+\$5 加配凍飲+\$8
Baked Pork w/ Honey, Spiced Chicken Wing, Sausage, Half Baked Egg
w/ Tea/Coffee/Soft Drink/Decaf Green Tea (Low Sugar)+\$5
w/ Cold Drink+\$8 \$ 35.00

T5 五層脆腩四寶飯
(臘腸、豉水雞翼、紅腸、鹹蛋半隻)
加配茶/咖啡/汽水/凍低糖綠茶+\$5 加配凍飲+\$8
Crispy Braised Pork, Spiced Chicken Wing, Sausage, Half Baked Egg
w/ Tea/Coffee/Soft Drink/Decaf Green Tea (Low Sugar)+\$5
w/ Cold Drink+\$8 \$ 37.00

0分

3分飲食，這個午餐有幾分？





0分





噢...這個是..
0分...





常見的素食菜譜餐牌 ...

有幾分？

1分





怎樣食得高分啲??



如何可以輕易地每天吃上
平均 1000毫克 維他命 C 呢?



3分

蔬菜類 +

生果類 +

果仁種子類 +

水

我的 3 分 早餐

The infographic features a green background with white circuit-like patterns. It displays three smoothie recipes in glass jars: an orange smoothie, a red smoothie, and a green smoothie. A central diagram shows the ingredients for these smoothies: '蔬菜類' (Vegetables), '生果類' (Fruits), '果仁種子類' (Nuts and seeds), and '水' (Water), connected by plus signs. A yellow starburst in the top right corner indicates a '3分' (3-minute) preparation time. In the bottom left, there is an image of a white and black blender. A blue banner at the bottom center contains the title '我的 3 分 早餐' (My 3-Minute Breakfast).

<https://www.youtube.com/watch?v=hiYYi3mlwPE&t=193s>













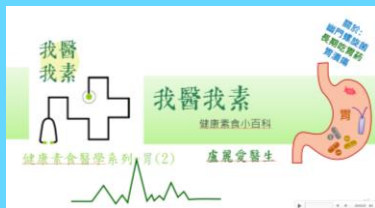






盧麗愛醫生 健康素食講座

Youtube channel



盧麗愛醫生《我醫我素 健康素食小百科》 - YouTube



<https://www.youtube.com/channel/UCzr4oG9wNeEykl0nw...Am5Q>



第三章： 對素食之隱憂與質疑

1. 素食基本問與答：

1. 非吃雞蛋不可？雞蛋真的健康嗎？
2. 非飲牛奶不可？飲牛奶真的健康嗎？
3. 不吃肉不飲奶起不是會骨質疏鬆？
4. 為何要戒吃麵包？
5. 如何選擇含有麩質的藥丸？

2. 不吃 XX 可行嗎？

1. 素食的分類
2. 我是什麼類型的素食人？
3. 素食的脂肪、蛋白、能量從何來？
4. 素肉和豆腐有什麼的潛在問題？
5. 素食飽肚感從何來？
6. 我對生果「敏感」，吃了即時肚疴？！
7. 「寒底」的你，怎能吃蔬果和食生？
8. 飲食每以鹼為選，身體會否變得過鹼？

3. 全素食之維他命疑問

1. 全素食的維他命 B₁₂ 來源
2. 全素食的維他命 K 吸收
3. 全素食的維他命 D 吸收
4. 全素食的鐵質吸收，全素食會否貧血嗎？
5. 怎樣才算是足夠的維他命 C？

4. 素食在不同的人生階段

1. 成長中的小孩和孕婦
2. 壯年好動者
3. 沒有牙力的長者
4. 想減肥的你
5. 無時無刻都想「進補」的你

5. 病中的你怎樣素食

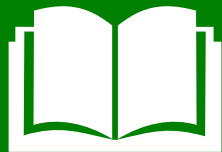
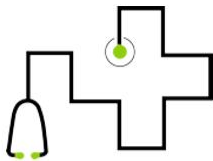
6. 素食指控屬實與否？

1. 懂得精明，「素食指控」何懼之有？
2. 對食生的指控，成立與否？
3. 吃蘿蔔吃到「面黃」！有沒有問題的？
4. 吃紅菜頭吃到「疴血尿」，是什麼一回事？！

1. 糖尿病的你可多吃水果嗎？
2. 腎病人仕要避免鉀高，又如何素食兼食生？
3. 已需要依靠鼻喉餵食的病人長者如何素食？
4. 化療中要把所有食材包括生果都煮熟食嗎？
5. 一般外科手術後、腸道、胰臟、胃部切除後如何進補？
6. 電療後的皮膚
7. 尿頻的你，能否多渴水和多吃蔬果呢？
8. 假如不幸患了癌，只靠改變飲食而不做手術可以嗎？



更多資料

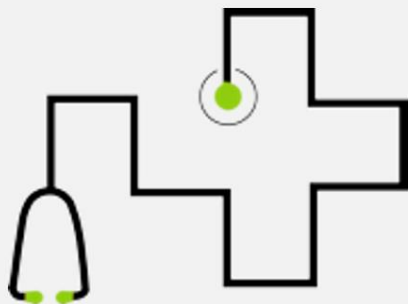




盧麗愛醫生《我醫我素 健康素食
小百科》 - YouTube



https://www.youtube.com/channel/UCzr4oG9wNeEyk0nw_uAm6Q



Thank you



盧麗愛醫生