

健康寶典

健康顧問吳寶芬演講筆記整理 中研院邀請演講者

健康諮詢顧問吳寶芬她的 31 年職場生涯裡，已演講 6000 多場。

連中研院都邀請她去演講，以下是演講筆記整理出來的資料重點：

1. 喝豆漿，其實好的豆漿是可以放一年的(羅東農會)。
2. 松露，松茸，只要是香氣非常夠的水果(蘋果、土芒果、土芭樂、水蜜桃、甚至榴槤(要喜歡吃，不喜歡榴槤不要勉強，當身體排斥某樣東西的時候，就算再吃，身體的每個細胞是不開心或排斥的，再好的東西也沒用，反而傷害身體)。
- 3. 絕不能吃葡萄柚!!! (裡面的 Narigin 會破壞肝功能排毒，我們董事長親身體驗!)
- 4. 睡的飽比吃得好重要太多太多，睡覺時會排出褪黑激素，缺乏褪黑激素時，人會無法正常運作，會產生憂鬱，負面思考等想法。
5. 果汁不要用打的，不但纖維被破壞，打碎的纖維會氧化，對身體是不好的。真要打果汁，就買 600 塊一台的隨便打打就好了，千萬不要買超強大功能的果汁機，最好就是生吃，沒嚼碎都沒關係!
- 6. 水果比蔬菜還要重要，甚至可以少吃蔬菜，但是不能少吃水果(裡面的植化素是別的東西沒有的)，且菜都吃煮過的，裡面營養成分早已被破壞掉，生吃又有農藥!
- 7. 水不要喝太多，但是一天要喝 公斤 \times 30 的量 例如: 50 公斤 \times 30= 1500cc 的水。
- 8. 要多喝茶和咖啡，因為身體是 7，但是要讓身體調到 7.35~7.4，變成弱鹼，才不易得癌症。
- 9. 幽門桿菌會造成胃癌，茶讓幽門桿菌無法黏在胃壁上，且茶裡面的苯丙胺酸會讓人心情好。
- 10. 喝普洱茶是得癌症最快的方法，因為放了太久，裡面有大量的黃麴毒素是致癌物!!
- 11. 咖啡裡面的 L-Dopa 可保肝，保腎臟，預防子宮頸癌(但絕不要喝低咖啡因或無咖啡因的咖啡，因為要用更多的化學物來將咖啡因萃取掉)，還可防帕金森!!!!
- 12. 不要喝牛奶，裡面的酪蛋白是極酸的致癌物，也容易形成腫瘤! 牛有四個胃可反芻代謝掉，我們只有一個胃，根本無法代謝(早在 1918 年就以研究出來，但不斷被壓住，不敢公開)，嬰兒最好是為母乳，如喝牛奶，喝到三歲就一定要停止!
- 13. 常偏頭痛，抽筋，又查不出原因，就是缺鈣!
- 14. 市面上的鈣，54%是磷酸鈣(反而讓胃更不舒服，便秘)，32%碳酸鈣(根本就是吃粉筆，會結石，連我買的 Natural Made 都是碳酸鈣)，泛酸鈣(只是 B 群)。
15. 要吃 L 型乳酸鈣(Calcium L-Lactate) (都要對照原文，有些山寨版的連原文都寫錯)每天 200mg，D3 200 IU(5UG)。
16. 葡萄糖胺 Glucosamine HCL (不可用 S 開頭的) (都要對照原文，有些山寨版的連原文都寫錯)每天 500mg。
17. 軟骨素 400mg (Chondroitin) (都要對照原文，有些山寨版的連原文都寫錯) (飯後吃 D3 才能吸收)，一顆 42 塊以下，才是合理的。
- 18. 綠茶是最好的，再來烏龍(香片也屬烏龍)，再來紅茶(包括所有花茶，果茶都屬紅茶)。
- 19. 不要再吃善存，裡面是碳酸鈣，也會結石。

可以直接上她的網站,甚至問她問題,她都會免費回答 <http://www.happyleading.org.tw/>

希望大家一定要健康....

資料提供: 周慶龍
于 10/01/01.

大罐登山協會: 台南市新營區民族路102巷26-1號
新營元極舞隊員: 台南市新營區文化中心西側
週一至五上午 7:00~8:30