

現代人的健康危機 及其因應之道



謝明哲 *M.J. Shieh*

臺北醫學大學 公共衛生暨營養學院
保健營養學系（學士班、碩士班、博士班）



20

30

40

50

60

70

80

90

100

人生有 八力

二十看 學歷 .

三十看 能力 .

四十看 經歷 .

五十看 財力 .

六十看 體力 .

七十看 魅力 .

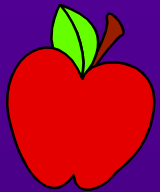
八十看 病歷 .

九十看 黃曆 .

健康的定義



健康非僅泛指無生病或身體無異常的狀態



健康是指身體、精神、智慧及¹社會各方面均處於良好的狀態



健康是能²適應環境，且能充分的發揮自己能力的狀態

健康的威脅，環繞在周遭的環境

視而不見

聽而不覺

公害、³壓力、運動不足、冷暖氣、
用腦機會少、悠閒、速食品氾濫、
飲食營養不均衡、錯誤的飲食建議、
電磁波、農藥、食品添加物、藥品、
充滿壓力的人際關係.....



人的壽命可以活幾歲？

人的壽命，根據醫學的研究，約可活⁴ 100-150 歲：

(1) 哺乳動物自然壽命是生長發育期的⁵ 5-7 倍，

人的生長發育期是 20-22 歲，

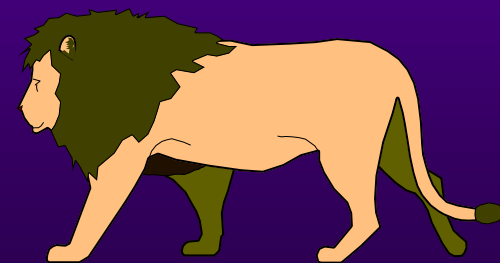
故人的壽命為 100-150 歲



(2) 哺乳動物自然壽命是性成熟的⁶8-10倍，

人性成熟為 14-15 歲，

故人的壽命為 110-150 歲



(3) 人的壽命為體細胞分裂週期的次數，

人的體細胞分裂週期為⁷ 2-3 年，

人的體細胞可分裂⁸ 50 次，

故人的壽命為 100-150 歲。

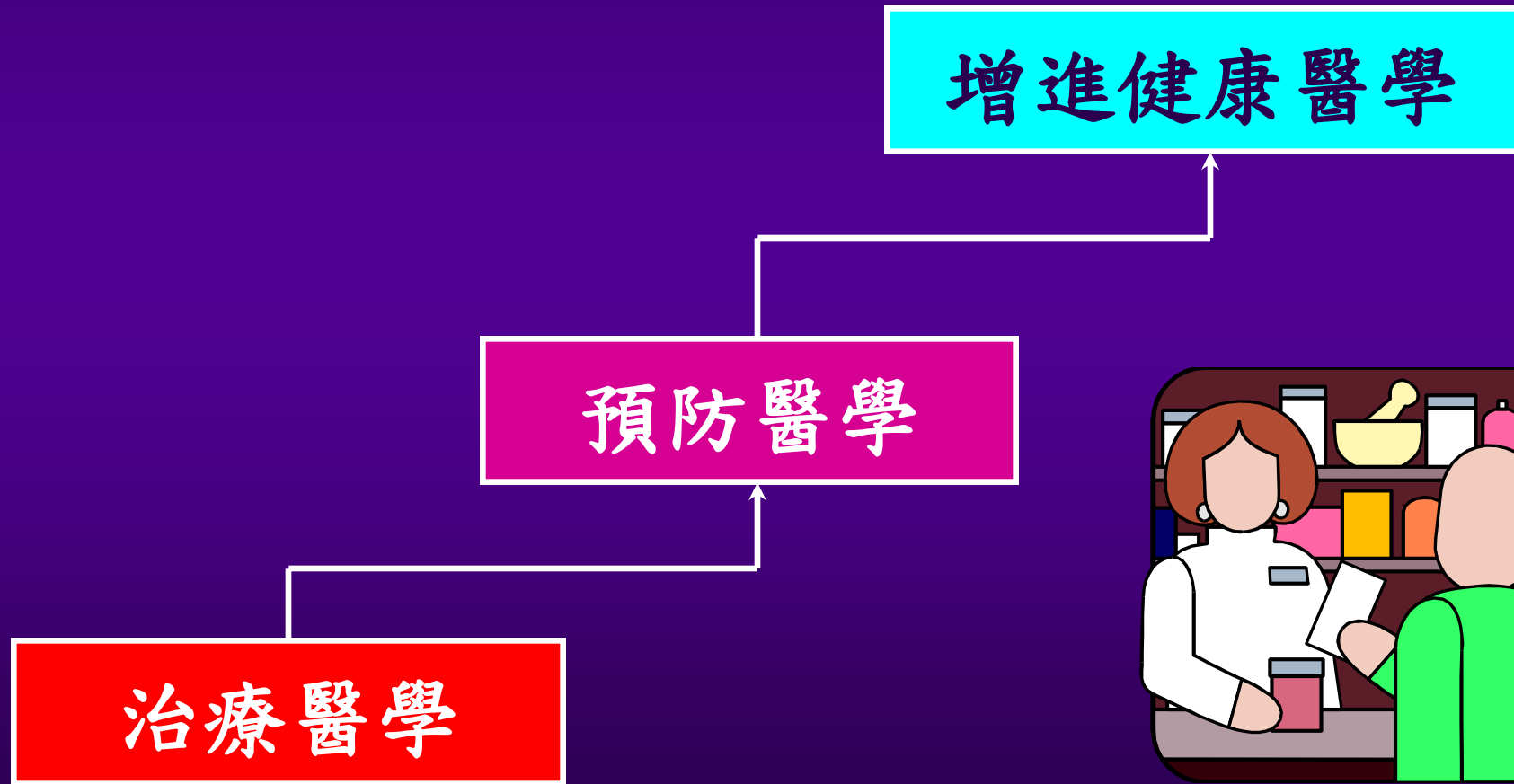
根據生命統計， 台灣地區國人平均的壽命

女性約為⁹ 83 歲

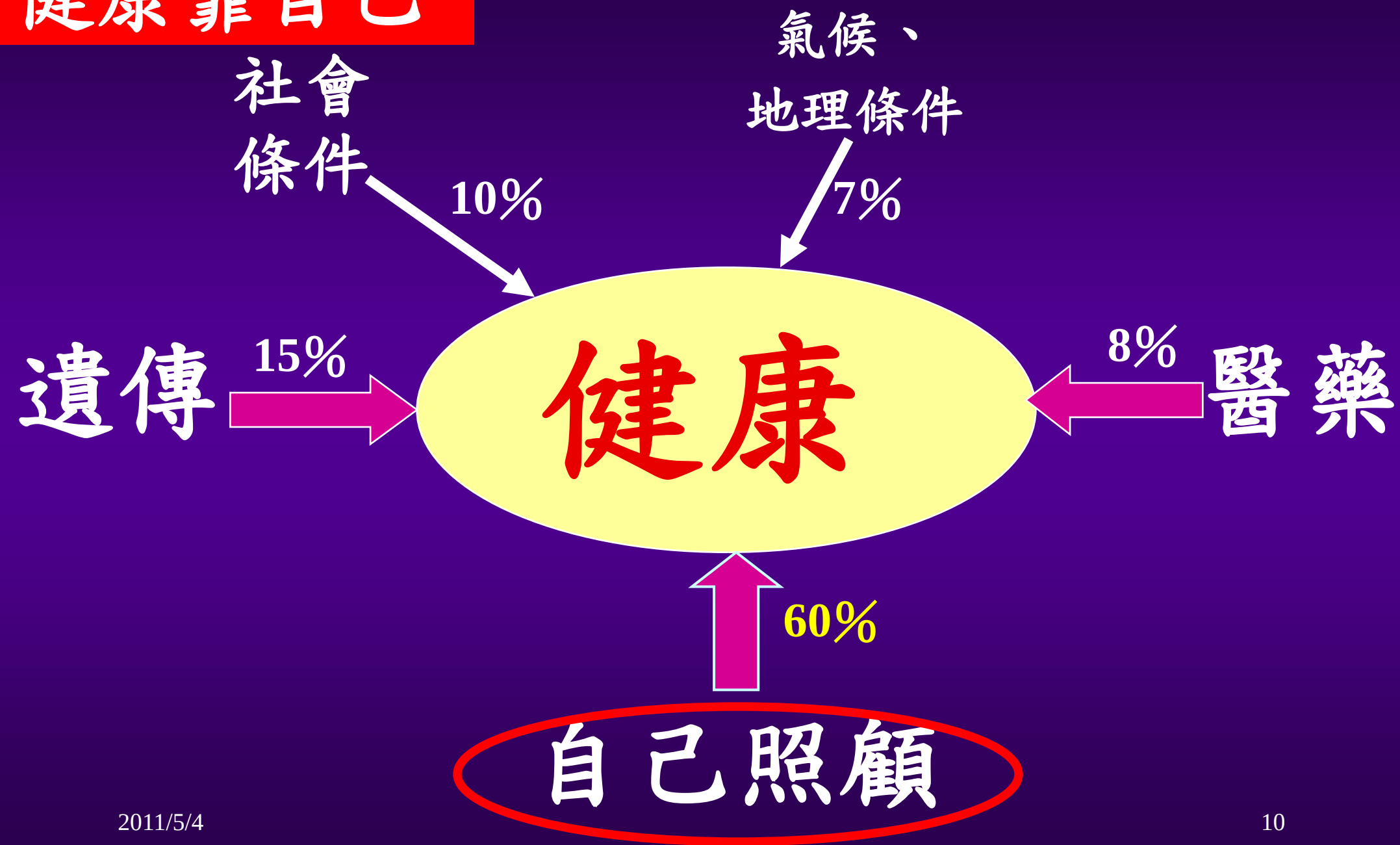
男性僅約為¹⁰ 78 歲

健康靠自己

—非靠醫生，也不是靠大補丸、大補藥



健康靠自己



你是否時常遇到這樣的問題

- 身體一直不適，但所有的檢查報告都很正常，醫生說：「你沒問題」
- 服用藥物後副作用很大，但卻別無選擇
- 吃了一堆藥後症狀控制下來，但總覺得自己離健康還有一段距離
- 藥物一直吃，但問題一直回來
- 服用營養品，但是不敢告訴醫生，怕挨罵
- 每次問醫生如何養生或是否需要額外補充一些營養素？總是得到很籠統的答案「飲食正常就好」
- 市面上一大堆營養品，但是不知如何挑選

健康	
亞健康	功能已低下但是 診斷不出來原因
疾病	

健康 

調整體質

幫助身體恢復治(自)癒力

治標但是更治本

增進健康的醫學

追求健康，健康追求生活化
日常生活中的.....



養身生活 --- ¹²營養.

保身生活 --- ¹³保養.

修身生活 --- ¹⁴修養.

現代人的健康危機

視而不見
聽而不覺



一、養身不當---

飲食營養不均衡

癌症
心血管
疾病

過多的動物性食品：過多的動物性¹⁵ 蛋白質
和動物性¹⁶ 脂肪 攝取

偏好內臟、海鮮類食品—過量的¹⁷ 膽固醇攝取

飲食過於精細——¹⁸ 纖維質攝取不足

便秘
腹痛
憩室病
大腸癌

白米飯、精白麵包---少纖維

豆腐、豆製品---少纖維

少蔬菜---少纖維

果汁---少纖維

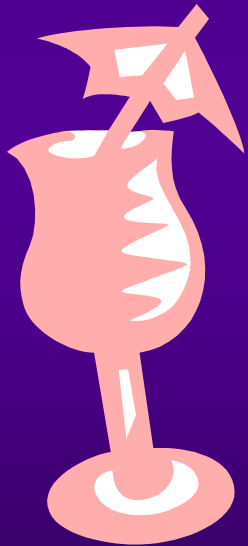
肉、魚、蛋、奶---無纖維



加糖飲料氾濫

過多的精緻¹⁹ 醣類 的攝取

齲齒
肥胖
心血管
疾病

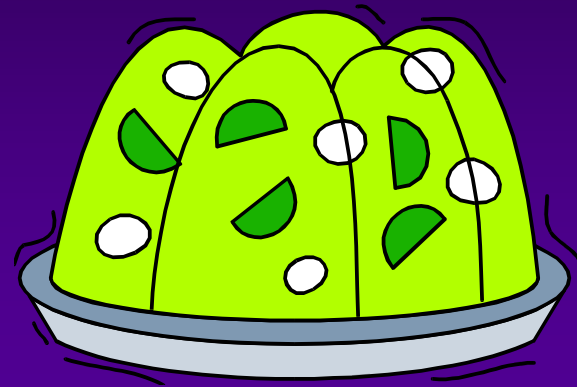


蔗糖、果糖、
麥芽糖、糖漿、...

M. J. Shieh

食品過度的加工、精製處理及不當的調理

太多食品²⁰ 添加物



如：人工調味料、人工香料、保色劑

防腐劑、漂白劑、抗氧化劑、色素....

吃到飽的飲食文化

路邊攤的飲食文化

21 藥膳 的流行文化

22 生機食品 的流行風潮

盲目健康追求---喝尿、吞黑豆、
斷食...



不均衡的飲食

營養
不均衡

生化傷害

臨床症狀
(慢性疾病)

²³ 短路的生命現象

沒有食慾
容易疲勞
疲勞不易消除
體力不佳
嗜睡
失眠

不明酸痛
注意力不集中
莫名不舒爽、²⁴ 淡漠
對周遭的事物漠不關心
.....

不均衡的飲食

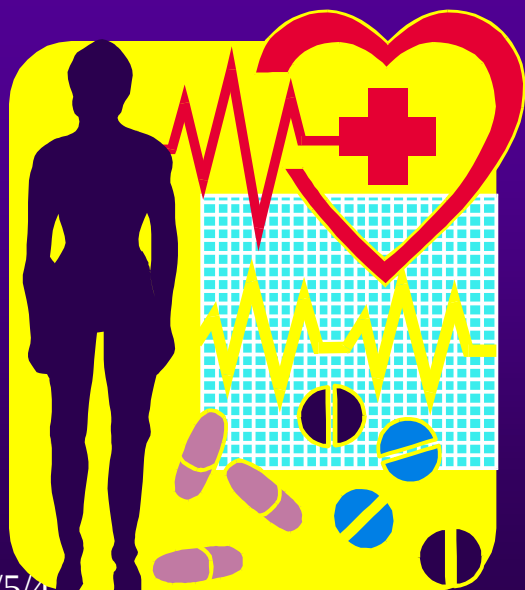


營養不均衡



生化傷害 →

慢性疾病
(臨床症狀)



25

癌症

腦血管疾病
心臟病

26

糖尿病

高血壓
痛風
肥胖症

.....

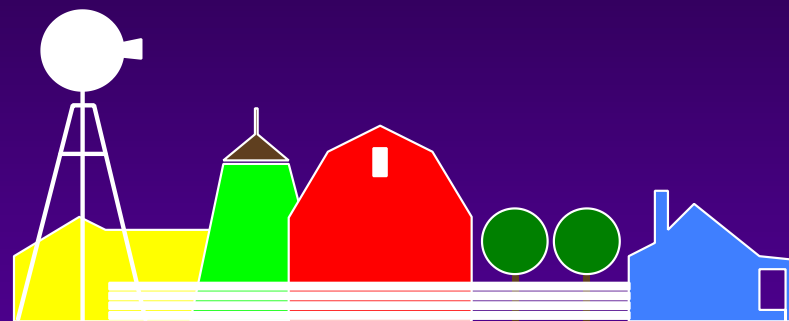
二、保身不當

運動不足

用腦機會減少

公害---空氣污染、環境污染

不良習慣、嗜好---吸菸、嚼檳榔



運動不足

(包括用腦機會減少)



腳力退化

腦細胞衰死較快

骨質密度降低

肥胖

.....

三、修身障礙

27 壓力



不能適應環境

迷信怪力亂神、相命

壓力 不能適應環境改變



高血壓
精神疾患 (抑鬱...)
28 免疫力、抵抗力降低
自殺

.....



例：

高脂肪、高飽和脂肪

高膽固醇

高糖分

高熱量

低纖維

高鹽分

高調味料

運動不足

壓力

癌症

腦血管疾病

心臟病

高血壓

痛風

肥胖

便秘

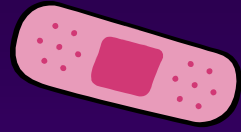
腸道疾患

免疫力降低

.....

縮短
壽命

²⁹
老化



生化傷害
短路生命現象



老化的徵兆



疾病(臨床症狀)



縮短壽命



讓老公早死（不當的健康照顧）的十大信條

身體不淨化、蓄毒、降低免疫力、老的快、死的早

養身不當

1. 把老公養的胖胖的

2. 讓他一股勁兒喝酒

3. 讓他喝很多含糖的飲料

4. 讓他吃油膩的食物

5. 讓他吃重口味

保身不當

6. 讓他總是一直坐著

7. 給他抽菸

8. 讓他熬夜到深更半夜，不給他睡

9. 不讓他休假旅行

修身障礙

10. 一直抱怨，唸唸唸～唸死他

肥胖

高血脂

高血糖

高血壓

骨質疏鬆

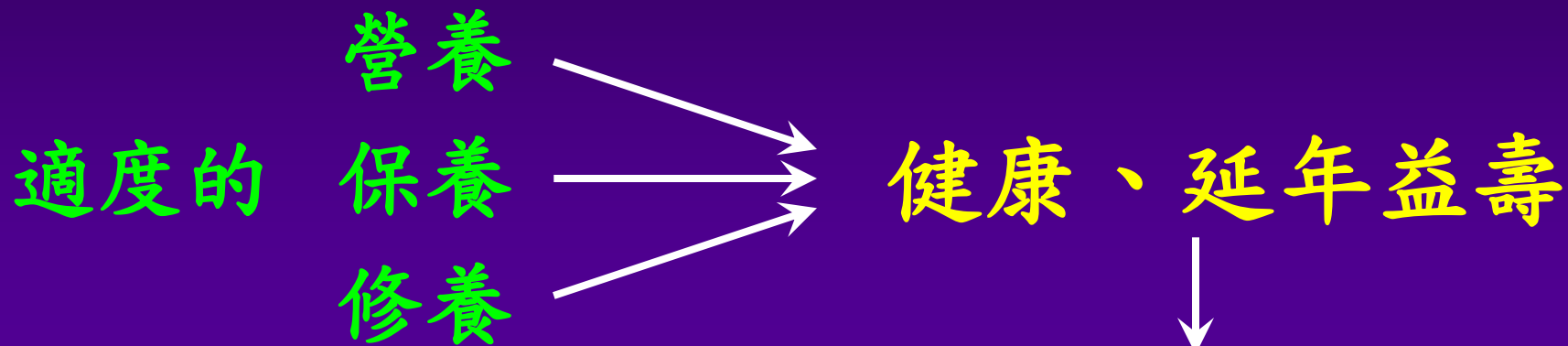
心血管疾病

癌症等

慢性疾病

壓力

現代人的健康危機及其改善之道



多活健康的一、二十年



身體、精神、³⁰智慧及社會
各方面都能保持良好狀態
活的有尊嚴
死的有尊嚴，在睡眠中過逝

一、營養



1. 日常均衡的飲食—吃得對

- 什麼食物(六大類食物)都必須吃，

- 什麼食物都要³¹ 適量 的吃

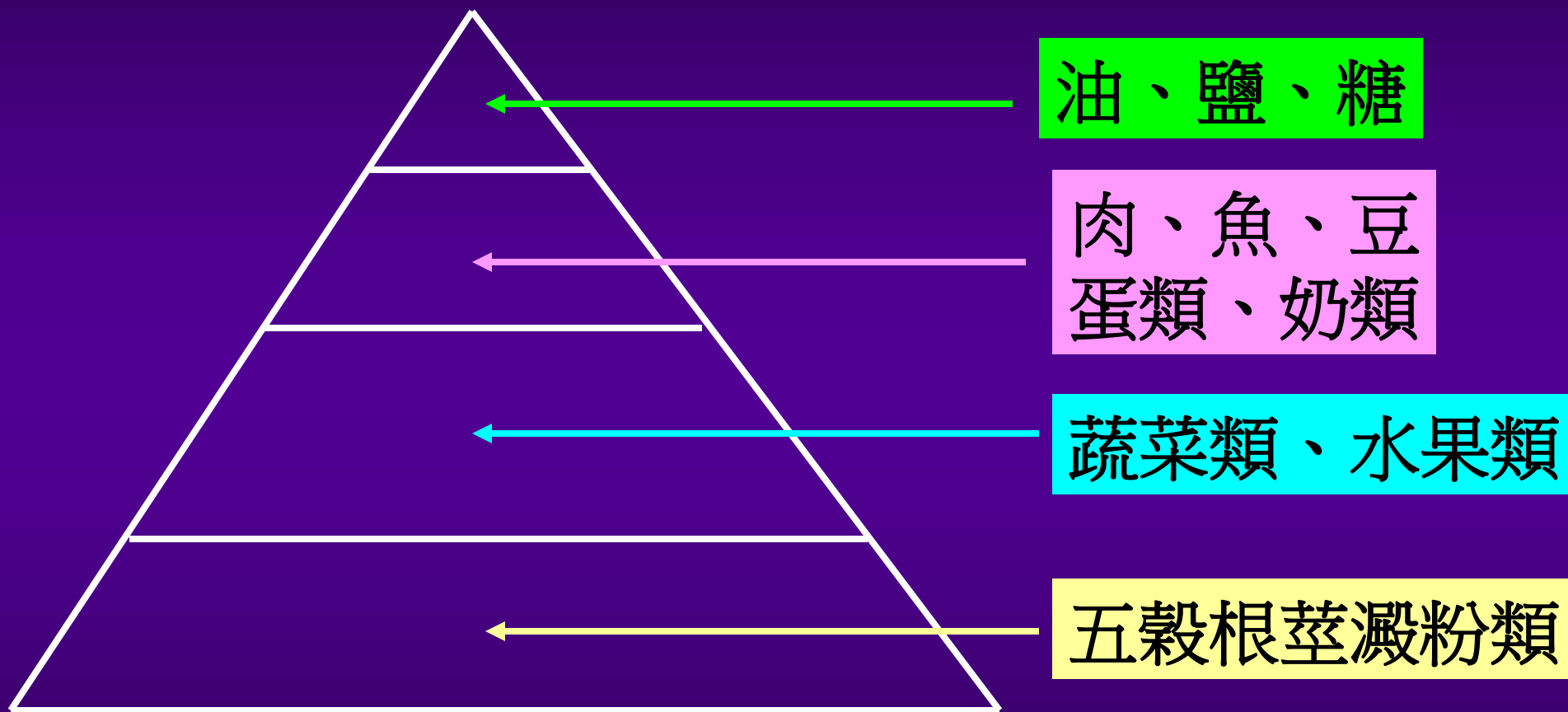
- 健康飲食的金字塔式飲食生活方式

- 每天(餐) 由³² 六 大類食物中，

- 每類選吃三、四樣

- 飲食的食物種類要³³ 多種類、富變化

健康飲食的金字塔式飲食生活方式



飲食指標

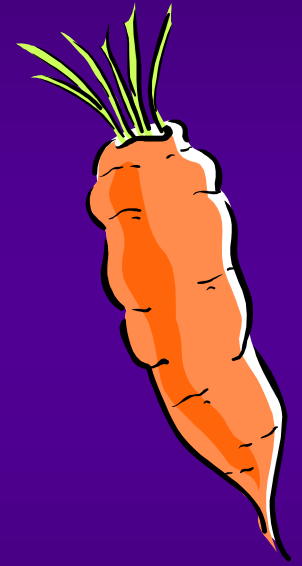
1. 維持³⁴理想 體重
2. 均衡攝取³⁵各類 食物
3. 三餐養成以³⁶五穀類 作為主食的飲食習慣
4. 適量攝取富含³⁷纖維質 的食物
5. 適量攝取富含³⁸鈣質 的食物
6. 少³⁹油、少⁴⁰鹽、少⁴¹糖 的飲食原則
7. 多喝⁴²白開水
8. 飲酒要有節制

素食飲食指標(民國100年新公佈)

1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化
2. 全穀至少三分一，豆類搭配食更佳
3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少
4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全
5. 水果正餐同食用，建議每餐八分飽
6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖
7. 粗食原味少精緻，加工食品少選食
8. 健康運動 30 分，適度日曬 20 分

2. 適量補充營養補助食品、機能性食品 理由

- 1) 彌補飲食不均衡所欠缺的營養素，
如蛋白質、維生素 C、維生素 E、
維生素⁴³ B₂、鐵、⁴⁴ 鈣 等營養素
- 2) 因應特殊生理狀況及疾病受傷所增加
之營養素需要，如懷孕期、哺乳期、
老年期、經常服用藥物(如慢性病治療)
、燒傷、燙傷、手術、骨折……等



3) 因應特殊⁴⁵ 嗜好 所增加之營養素需求
如運動、⁴⁶ 抽菸、飲酒...

4) 因應特殊⁴⁷ 生活環境 所增加之營養素需求
如空氣污染、壓力...



5) 改善體質，增加身體抵抗力，

增加身體免疫力。



改善容易疲勞、⁴⁸血壓高、貧血、

⁴⁹過敏、記憶減退、視力減退、高血脂、

⁵⁰高血糖 及延緩衰老...等

體質は食物で作る

今生活を大切にすることは
生命を大切にすることです

保健食品(營養素)補充用途舉例



- 1) 長期服用口服避孕藥：維生素B群(天然B營養片)
- 2) 運動：維生素B群(天然B營養片)、維生素E
(歐芹硒E營養片)
- 3) 飲酒：維生素B群(天然B營養片)、鈣(鈣鎂片)
- 4) 壓力：維生素C(天然C營養片)、維生素B群(天然B營養片)

保健食品(營養素)補充用途舉例：



5) 空氣污染：維生素C (天然C營養片)、維生素E (歐芹硒E營養片)、 β -胡蘿蔔素 (倍欣營養片)

6) 抽煙：維生素C (天然C營養片)、維生素E、
(歐芹硒E營養片) β -胡蘿蔔素 (倍欣營養片)

7) 改善疲勞：維生素C (天然C營養片)、維生素B群 (天然B營養片)

保健食品補充用途舉例：

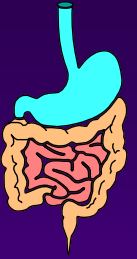


8) 過敏：維生素C (天然C營養片)、魚油 (鮭魚油膠囊)

9) 貧血：維生素C (天然C營養片)、鐵 (兒童鐵嚼片)
、高蛋白 (優質蛋白質)

10) 高血壓：維生素C (天然C營養片)、鈣 (鈣鎂片)
、鉀 (Dobule X)、魚油 (鮭魚油膠囊)

保健食品補充用途舉例：



11) 記憶減退：卵磷脂(健康卵磷脂營養嚼片)、魚油

(鮭魚油膠囊)

12) 高血脂：維生素C(天然C營養片)、纖維質(多

種植物纖維嚼片)、魚油(鮭魚油膠囊)

13) 高血糖：維生素C(天然C營養片)、纖維質(多種植

物纖維嚼片)、蛋白質(優質蛋白質)、魚

油(鮭魚油膠囊)

保健食品補充用途舉例：



14) 調整腸胃道：蛋白質(優質蛋白質)、纖維質(多種植物纖維嚼片)、乳酸菌(長效復方乳酸菌)、

大蒜(薄荷大蒜片)

15) 防癌：維生素C(天然C營養片)、纖維質(多種植物纖維嚼片)、大蒜(薄荷大蒜片)

16) 免疫力調整：蛋白質(優質蛋白質)、 β -胡蘿蔔素(倍欣營養片)、大蒜(薄荷大蒜片)、乳酸菌

(長效復方乳酸菌)

17) 體重控制：纖維質(多種植物纖維嚼片)、減重代餐

(保適重)



18) 關節維護：葡萄糖胺(葡萄糖胺膠囊)、軟骨素、膠原蛋白

19) 生理週期調整：玳瑪次亞麻油酸(月見草酸琉璃苣膠囊)、鈣(鈣鎂片)、鎂、維生素B群(天然B營養片)

20) 抗氧化傷害：維生素E (歐芹硒E營養片) 維生素C (天然C營養片) 前花青素、生物類黃酮、多酚類

21) 眼睛保健：葉黃素、玉米黃質 (歐越莓金盞花膠囊)(Double X)、維生素C (天然C營養片)

22) 更年期改善：異黃酮素 (優質蛋白質) 維生素E (歐芹硒E營養片)

作者
臺北醫學大學公共衛生暨營養學院院長
謝明哲博士

推薦
中華民國肥胖研究學會理事長暨天祿醫院院長 劉華嚴
臺北醫學大學公共衛生學系教授 韓柏樞

營養博士教你 自然排毒 最健康

謝明哲的自然排毒生活90招

清腸 瘦身 防癌 抗老化



專家推薦！

- 安心飲食生活的7大原則
- 40道簡單的排毒輕食、果汁、茶飲
- 快速排除毒素的34種超級食材

他，每天一杯養生蔬果汁，
血液抗氧化能力比年輕人多3倍！



suncolor
三采文化

營養博士教你



作者
臺北醫學大學教授兼公共衛生暨營養學院院長
謝明哲博士

推薦
臺灣大學教授兼微生物與生化學研究所所長 潘子明博士
臺灣保健食品學會理事長 黃士懿博士
臺北醫學大學教授兼保健營養學系主任 黃士懿博士
中華民國肥胖研究學會理事長 黃士懿博士

保健食品 這樣吃最健康

113種保健食品成分，打造健康好基礎！



你，每天吃錯多少保健食品？

營養學權威——謝明哲教授
為忙碌現代人寫的保健食品專書！
完全破除人云亦云的疑慮，
吃對保健食品，才能永保健康！



suncolor
三采文化



2007 10 7





2007 10 7



2007 10 7

感嘆男人

有才華的長的醜

長的帥的掙錢少

掙錢多的不顧家

顧家的又沒出息

有出息的不浪漫

會浪漫的靠不住

靠的住的又窩囊

感嘆女人

漂亮的 不下廚房

下廚房的 不溫柔

溫柔的 沒主見

有主見的 沒女人味

有女人味的 亂花錢

不亂花錢的 不時尚

時尚的 又不放心

放心的 又不好看

3. 慎防食品潛藏的危機， 注意食品的衛生與安全

1) 少吃過於⁵³ 漂白及染色 的食物

2) 避免吃含⁵⁴ 硼砂 的食物

3) 少吃含⁵⁵ 硝 的食物





4) 少吃⁵⁶ 發酵、醃漬的食品

5) 少吃⁵⁷ 油炸、燒烤的食物

6) 少吃 發黴(霉)的食物

二、保養

1. 維持理想體重

$$\begin{aligned}\text{理想體重} &= 58 \times \text{身高 (公尺)}^2 \\ \text{正常體重} &= \text{理想體重} \pm 10\%\end{aligned}$$

2. 適度運動，運動⁵⁹生活化

3. 有效的睡眠

4. 每日舒解大便



5. 時時排解小便

6. 注意生活環境的衛生

7. 戒除不良習慣嗜好

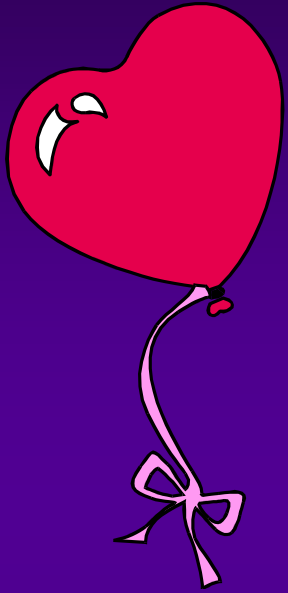
8. 定期的健康檢查



三、修養—心靈的健康



1. 保持自我消融、圓融的態度，
爽朗、達觀、快樂的心情
2. 紓解⁶⁰ 壓力。
3. 要有合適的社交活動、休閒活動



4.要調整自己，適應改變(主動與被動)

5.和朋友及夥伴關係良好(無話不說)

6.保有自己的興趣，善待自己

7.不喪失愛美的心(在家也會搭配服裝)

8.給予任何人幫助，關心別人

9.和疾病的關係(不要懼怕)

New LKK

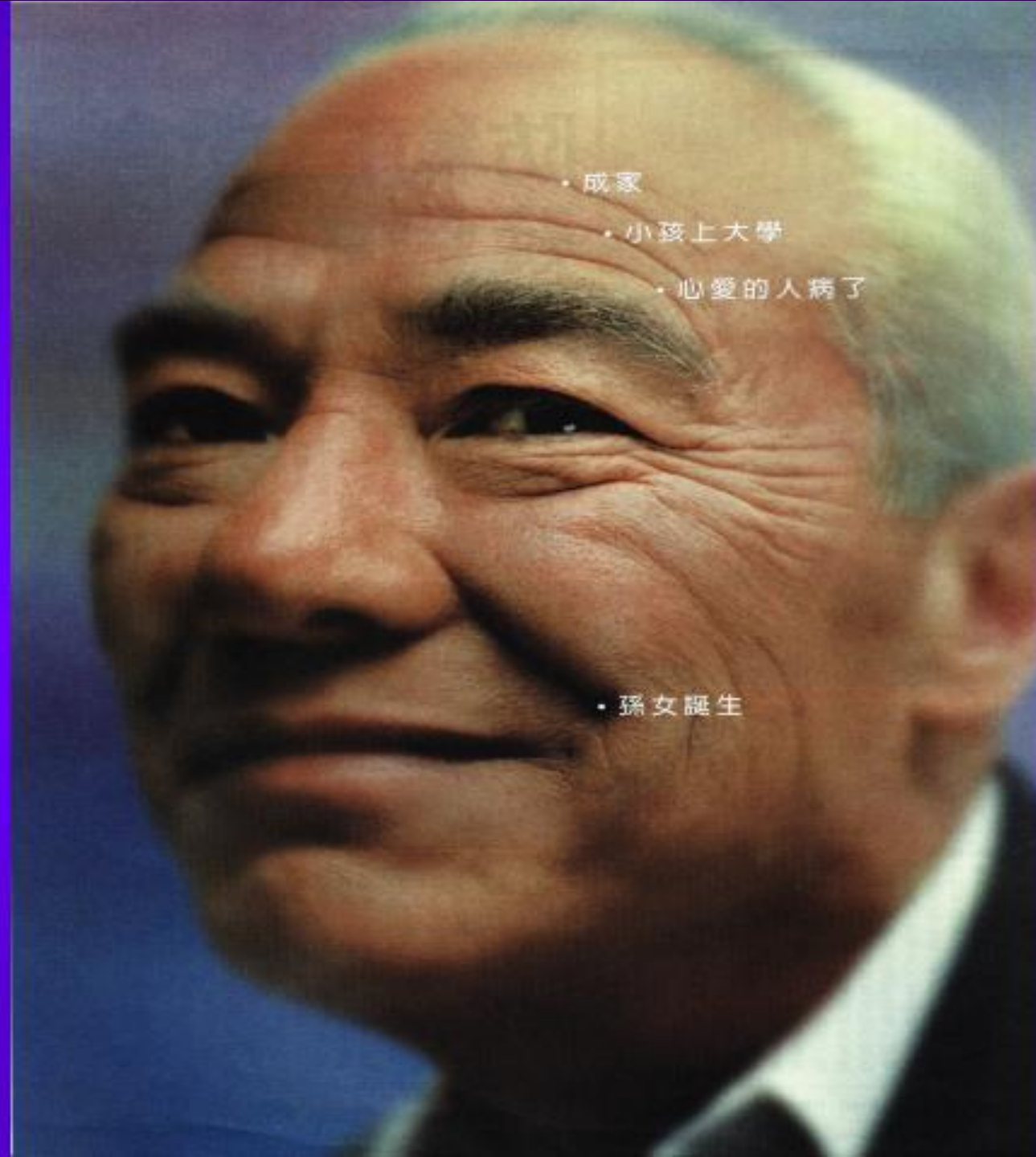
L : Learning 學習(終生學習)

K : Kind to others 關心別人

K : Kind to yourself 善待自己

EQ + SQ





• 成家

• 小孩上大學

• 心愛的人病了

• 孫女誕生

免疫生活與健康生命

愛情、成就、滿足、快樂.....

健康身體

免疫能力正常或增強免疫能力

保養

修養

營養

→ 維持⁶² 理想體重

- 適度運動
- 有效⁶³ 睡眠
- 天天舒解大便
- 時時排解小便
- 戒菸
- 不要酗酒
- 適當休閒活動

- 飲食均衡、多樣化
- 營養補助食品、
⁶¹ 保健 食品適量補充
- 注意食品衛生與安全

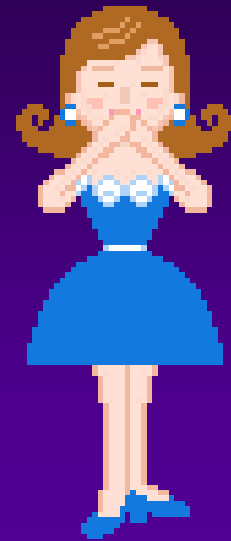
- 達觀，快樂心情
- 保持自我圓融
自我消融態度
- 熱心、進取、樂群

免疫生活健康生命

免疫在⁶⁴ 生活 中

生活在⁶⁵ 免疫 中





謝謝聆聽
請批評指教

敬祝各位健康快樂