

# 糖衣陷阱

文：袁維康（美國自然醫學博士）

## 營養不均衡問題

退化性疾病的急升，表面看來是人們吃得太多，營養太好的原故。實質上是營養不均衡的問題；有些太多，有些則太少的問題。太多的是「原料」，如粉麵飯、麵包、蛋糕、糖果和汽水等，通通是由白糖、白麵粉、白米等精製碳水化合物製造出來。太少的是「工人」，就是那些在精製過程中，被恣意去除的天然維生素及礦物質。

大自然很奇妙，每一粒未加工的糙米或小麥，它的外衣、胚芽都會含豐富的維生素B群及鉻等。試想想，身體好像一家工廠，當原料不斷運到，但卻沒有工人去工作，「原料」不單無法轉化成製成品，而且亦會往倉庫處堆存，負荷整間工廠。血脂高、血糖高、肥胖、血管硬化、細胞變異等等，都是必然的結果。

記得上年初，有一位姓古的太太，她剛六歲的小寶貝「古仔」，開

了兩天生日會後，便昏迷在醫院。他患上急性I型糖尿病，血糖高在40MMOL/L，要每天注射36單位的胰島素。I型糖尿病屬胰島素依賴型，這可能是他的胰臟先天功能不足，加上兩天大吃甜點、汽水，弄至胰臟不勝負荷，胰島素分泌不足，以致血糖過高昏迷了。古太太非常憂心，兒子才剛六歲，便要天天注射胰島素。「古仔」經自然醫學的悉心調理一年後，現時每日只需注射8-10單位，整個身體也強健起來。

當少年發育期開始時，身體存的成長壓力，務必需要多幾倍劑量的胰島素。外來的胰島素是會導致血管硬化及其他併發症，所以導致這些病人通常較短壽。對這類發病初期的孩童，自然醫學的研究中，使用一些天然營養素，有效減少所需要的胰島素劑量，甚至可完全康復過來。因為每當這些「工人」歸回工作單位，問題就有解決的機會。

**最近，聽聞中國衛生部對國民的健康調查中發現，全民普遍營養水平顯著提升。這是非常值得高興的事，代表我國進一步富強起來。但調查亦發現很多退化性疾病如肥胖、高血壓、冠心病、糖尿病及癌症個案，亦隨之急劇上升，重演六、七十年代的英美國家的情況。**

