

anna88858060 / October 24, 2014 02:18PM

[干擾中樞神經系統的三大禍害：味精，阿斯巴甜、香煙](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Medical/Brain-Scan-Image.jpg[/img]

現代人的飲食生活中充滿著各種化學成分與人工添加劑，包括香煙、味精和阿斯巴甜等等，它們容易干擾人體的中樞神經系統，使人產生焦慮、緊張、煩躁及抑鬱的情緒。

香煙不僅會讓人上癮，裡頭的化學物質也會使人思緒變得混亂、情緒變得抑鬱，還會導致營養缺乏及其他疾病；味精最惡名昭彰的壞處就是導致經常性偏頭痛，症狀包括引起頭部抽痛、噁心，甚至連肩頸都會感到疼痛。而阿斯巴甜除了容易導致肥胖，也會帶來頭痛、疲勞、易怒、心悸、憂鬱症等各種健康問題([url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\_buzz000895.html]http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\_buzz000895.html[/url])。

傳統西醫在治療這些由中樞神經失衡所引發的症狀時，常會直接開立處方藥來對付「症狀」，而忽略從患者的飲食內容、運動習慣與吸入毒素來源等根本因素去追蹤改善。很多人以為吃了藥就可以一勞永逸，於是繼續抽煙、吃含有大量味精與各種甜味劑、調味料的加工速食、飲料、洋芋片及烘焙食品；卻不知道即便醫生開的止咳藥、頭痛糖漿等都含有會危害中樞神經的阿斯巴甜成分，一些維生素也是，因此中樞神經不斷受到破壞，人體的病症當然也不會好。

有中樞神經紊亂困擾的人，除了應徹底戒除香煙、味精與阿斯巴甜這三大禍害之外，還可以利用一些天然食物來改善。像是啤酒酵母含有大量的維生素B與有益酵母，可作為嗜吃鹹食的人的替代方案；而木糖醇和甜葉菊則是天然甜味劑。戒煙當然還是最重要的，你可以選擇有機煙草作為戒煙的第一步，或者透過一些呼吸訓練、行為矯正及提升營養的方式來戒除煙癮。

無論如何，吃藥很難讓你完全擺脫緊張、焦慮、身體失衡和慢性疾病的糾纏，只有先找出致病的原因，設法從根本改善，才能讓身體恢復到最均衡、健康的狀態。

資料來源：[http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002913.html](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002913.html)]NaturalNews[/url]

---