HP / December 25, 2011 06:44PM

疾病全球化：各國民眾飲食開始像美國人，生活方式像美國人，連死因也像美國人（原標題：改變飲食生活可治療心臟病攝護腺癌）

舊金山加大臨床醫學教授翁尼旭（Dean Ornish）日前演講指出，心臟病與早期攝護腺癌患者，都可透過有益健康的飲食與生活型態改善病情，甚至讓疾病消失。

翁尼旭表示，是否罹病受四大因素影響，首先是飲食內容，其次是面對壓力的方式，第三是運動量，第四是獲得的關懷與支持。「生活方式的改變，不僅可以預防疾病，甚至已被視為一種治療。」

翁尼旭強調，追求健康無須採取特別的食譜，因為難以持久，只要記得在平日飲食中，多加入新鮮蔬果，有機的最好。大魚大肉與脂肪含量高的食物當然要避免，另外加工與醃製食品也不宜送進體內。翁尼旭不贊成美式高脂多糖飲食，他說：「現在流行全球化，疾病也走向全球化。很多國家的民眾飲食開始像美國人，生活方式像美國人，連死因也像美國人。」

「有益健康的，也將有益地球。個人能夠永續，地球也將能永續。」翁尼旭指出，全美所耗石化燃料有20%用於加工食品，而畜養家禽家畜帶來更多全球暖化。因此有機種植農作物，對地球最好，也最有益人體健康。

翁尼旭認為，人的健康固然受基因遺傳影響，但並非最終的決定因素。他希望民眾不要有擔憂、害怕、憤怒、委屈、恥辱、罪惡感等情緒，而要常保愉快、關愛、自在的心境，則健康細胞自然增加，疾病基因將減少甚至消失。此外，適量運動也是重要因素，他認為每周至少要運動3.5小時才夠。

翁尼旭行醫35年，對心臟病與攝護腺癌患者病情的長期追蹤觀察，讓他得出結論：「改變生活型態與飲食內容，是幫助患者痊癒的第一步，也是最基本的治療方式。」

翁尼旭教授表示，他的網站 www.ornish.com 上有許多幫助病人痊癒的資料，歡迎大家上網查閱。

資料來源：
世界日報 2011年11月23日