

《作者簡介》



作者 Robert G. Allen 是一位知名的作者以及成功的企業家。當他在房地產事業中成功地以小投資創造出極大的財富之後，他決定要將所使用的系統與世人分享。他的第一本書《Nothing Down》暢銷超過 1,250,000 冊，是史上銷售量最高的房地產投資書籍。第二本書《Creating Wealth》也是紐約時報排行榜第一名的暢銷書，銷售超過 1,000,000 冊。全世界已有數萬人曾透過作者開立的各種課程，向作者學習創造財富的技巧。作者是電台與電視節目的常客，其中包括知名的《賴瑞·金現場》(Larry King Live) 和《早安美國》(Good Morning America) 等節目。作者也曾接受《華爾街日報》、《Barran's Parade》、《People》、《讀者文摘》等知名平面媒體的專訪。

Robert Allen 的個人網站：<http://www.robertallen.com>

Copyright © 2003 Robert G. Allen 版權所有。

本書由作者 Robert G. Allen 授權供 USANA MSI 團隊使用，未經作者書面同意，不得使用任何方式重製或傳遞本書內容。

Copyright © 2003 by Robert G. Allen. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the author.

您的健康正遭受威脅！

是的，我們的健康面臨了威脅。我明白這是一項駭人聽聞的聲明，不過只要您讀完了這份報告後，您就會瞭解我為什麼要使用這樣一個主題。在接下來的幾頁裏，我想和諸位分享一些來自健康與科學界的驚人報告以及一些鮮為人知的保健秘訣，這些珍貴的資訊足以使您在有生之年增添幾年的健康生活。

在分享這份資訊之前，讓我先做個自我介紹：我叫 Robert Allen，不過，我不是一位醫生，實際上，我是一位熱門的暢銷書作家。我的兩本著作：《Nothing Down》與《Creating Wealth》都曾登上暢銷書籍排行榜的榜首，這兩本書都是史上銷售量最大的財務類書籍。雖然我以這些書為榮，但是它們並不比我現在將要與您分享的這份資訊重要。

坦白說，四年前，我對健康常識幾乎一無所知。時年四十六歲的我屬於體態偏重、壓力過大的嬰兒潮一代。我忙到甚至連慢跑這件事都要找人幫我做，我當時正在走上七種致命的疾病的路上。那時，我妻子的好友 Collette 參與了一家銷售保健產品的公司並不斷告訴我應該更加照顧好自己及孩子們。我自己從未使用任何營養補充品，我認為自己並無這個需要。但她激發了我的好奇心，畢竟，我正在老化。我是 1946-1964 出生的七千七百萬嬰兒潮的一分子，這些嬰兒潮一代的年長者正步入五十，我過不了幾年，也將加入他們的行列。

因此，我自己開始進行了這方面的一些研究。現在，仍然不是個醫生，然而我能夠讀懂醫生和科學家撰寫的最新健康報告。讀完了數十本的書籍，並採訪了數十位專家，我認為有關健康的認識有如宗教和政治，每個人都有自己強烈的觀點。然而正如我所發現的，這些觀點可能是錯誤的，甚至錯得離譜。

因此，我必須提醒您，您將要閱讀的這些觀點將會挑戰您自己原有的某些觀點，我自己就是這樣。這就是為什麼我在這篇報

告中對每個重要的觀點、圖表、圖解都做了透徹的研究並附有詳盡的註腳和索引。

那麼，為什麼我們要將這份資料提供給您呢？

想一想，假如只在幾秒鐘之前，您得知一場突如其來的洪水沖走了市裡一座重要的大橋，而當時您注意到有一台車內載滿您的朋友並駛向那座已被洪水沖走了的大橋。這個時候，您難道不會竭盡所能來警告您的朋友們嗎？

說回來健康方面...那座橋已不存在了...但數以百萬計的人們還是毫不知情奔向那座橋。我們認為，或許這本小冊子可以幫助您警告他們。

有些觀念其實錯得離譜

我以前一直以為「老化」的定義，就是得到七大死因中各種慢性病的其中一種，然後就因而死去。您可以想像一下當我得知頭號殺手——心臟病其實是一個近代才出現的疾病時，有多麼的驚訝。

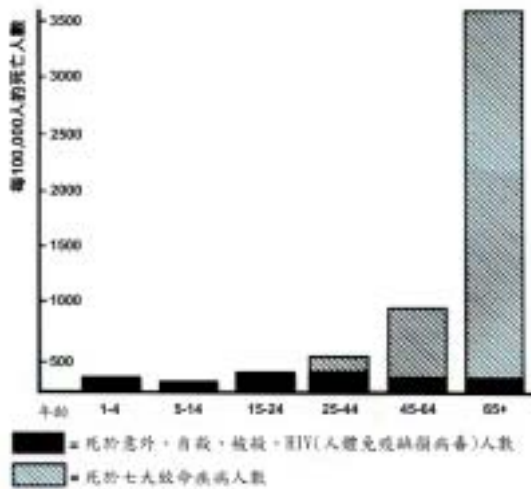
心臟病的第一個案例出現在 1912 年，而即使在那時，心臟病仍然是相當少見的疾病^[3]。為什麼這個疾病非常少見變成頭號殺手呢？還有癌症，一百年前只有 3% 的人死於癌症，而現在則有 30% 的人受到癌症的煎熬^[4]。中風也是一樣，一百年前只有少數人會因中風而死，但現在中風是三大死因之一。在 1907 年之前都沒有老年癡呆症的病例，而現在 85 歲以上的人們有 40% 都會罹患這個症狀^[5]。而糖尿病罹患人數與上一代相比增加了 600%^[6]！

顯然的，在我們的生活中有些觀念其實錯得離譜，我們將這些疾病視為自然老化的過程，但是其實並不是這樣！這些疾

病都跟退化性疾病無關，而且其實為了這些疾病而死是非常冤枉的。更可悲的是，當有飛機失事造成數百人喪生時，會上報紙頭條好幾天的時間，但是當有一百萬人死於心臟病、五十萬人死於癌症時，卻覺得沒什麼。但是，其實這就像是年復一年，每年三百六十五天的每個小時都有一架滿載乘客的巨無霸噴射機墜機一樣！

現在讓我問諸位，您們準備活多長？活到幾歲？七十歲？八十歲？九十歲？一百歲？還是更長？

現在，請您挑一個數字，然後加上十年的健康生活。要是您能活到一百歲以上，但不會帶有絕大多數人所認為，因年齡老化而附帶著的病痛與疾病，那該有多好？這可能嗎？一百年以前，連想都不敢想。在一九〇〇年的時候，一般人的平均壽命只有四十七歲。如今，一般人已活到七十六歲。其中，女人的平均壽命是七十九歲，男人則是七十二歲^[1]。



Source for data: National Center for Health Statistics, 1996

危險區

今天，在四十歲之前面臨死亡的危險的確是非常小了。不過，從四十歲開始，您就邁入我所說的七大致命疾病的危險區。這些疾病的致命程度到底有多驚人呢？在我們當中，有 80% 以上的人是因它們而喪命^[2]，您能猜出是哪七大疾病嗎？

它們就是**心臟病、癌症、中風、糖尿病、關節炎、骨質疏鬆症**，以及**老年癡呆症**。

這七大疾病在今年奪走了數百萬人的寶貴生命。數百萬！

好消息

不過，值得慶幸的是，透過我將要與諸位分享的一些簡單的措施，這些疾病都是可以預防的，或者至少可以延後發生的時間，甚至在某些情況下克服它們。正是因為這個理由，我們之中會有越來越多的人健康地活到一百歲甚至更長。

您自己有何想法？是不是也要活到一百歲？從現在的趨勢來看，不管您想與不想，您都有可能長命百歲，這可能嚇倒一些人。我們通常把老人看著是百病纏身、不堪一擊的，但研究結果顯示，這些長命百歲的人的身體狀況出乎意料的好，84%的人各種功能完好，73%的人健康狀況非常良好。他們的奧秘在哪呢？整體來看，他們喜歡步行，很少有人體重過重，並有 52%的人每天服用營養補充品^[7]。

假如您要加入他們的行列，您現在就應該學習他們良好的習慣。您的首要目標之一就是盡可能拖延七大疾病，越久越好。

知己知彼！

戰場上有個諺語：那就是知己知彼。我們每個人都被七種致命的疾病悄悄逼近。如果我們不想過早離開人世，我們應該對這

些疾病進行更多的研究，以便將能更瞭解如何征服它們。

頭號公敵：心臟病

光在北美地區，每年因心臟病發作而死亡的人數就高達一百萬，全世界其他地方還有數百萬的人也死於心臟病。這可謂是一種流行病，這等於每年要消滅掉整個聖地牙哥或悉尼或溫哥華的所有人口，年復一年。換另一個說法，那就是說每 32 秒至少有一個人死於心臟病^[8]。目前，北美地區罹患心臟病的人數是六百萬人。根據美國醫療協會雜誌的報導，平均每三位成年人裏就有一個罹患心臟病^[9]。心臟病真的是可怕，但這個疾病到底是如何形成的呢？

這種疾病不像感染感冒那樣單純，它與飲食習慣有莫大的關係。不適當的飲食方式會造成血小板的沈澱，使您的動脈逐漸阻塞起來，並阻礙了重要的氧氣和養份流入到您的心肌部位裏，當您的動脈最後被堵塞時，就表示您已患了心臟病。

這種症狀每年發生在一百五十萬以上的人身上，他們當中的多數人覺得完全不可思議，他們甚至不知道自己的動脈已經被堵塞了。有三分之一的人在去醫院的途中，沒來得及說聲再見就離開了人世^[10]。那些還有回生機會的人，卻得要承受既昂貴又痛苦的治療。目前，進行一次動脈繞道手術需要大約兩萬五千美金^[11]。而這個疾病造成的所有費用、病痛和死亡其實都是沒有必要的。

那麼，如何降低心臟病的發病率呢？

奇怪的是，您現在就已經可能患有某種程度的心臟病。年輕的美國人十六歲之前就已經患有不同程度的主動脈堵塞^[12]。

不過，這裏卻要為他們提供一項好消息。我們在對付心臟病的戰爭中已有重大的進展。自從一九五〇年以來，心臟病死亡率已降低了一半。

全球著名的營養學家 Michael Colgan 博士指出，「無須害怕心血管疾病，這是所有疾病中最容易預防，甚至是可以治療的。只要您遵循正確的營養攝取之道，再加上一些簡易運動就行了^[13]。」

第二號公敵：癌症

所有疾病中，癌症是最可怕、且治療費用最昂貴的一種。今年，北美地區至少會有一百萬人需要接受癌症治療，其中，有 50% 的人將在五年內死去^[14]。這樣的資料等於美國境內每天會有一千五百人，也就是每一分鐘裏就會有一個人將因癌症致死。也可以說，世界某個角落裏每三秒或四秒鐘裏，會有一個人將因癌症而死亡^[15]。

我們耗掉了數十億美元的金錢來治療癌症，目前看來距離可以征服癌症的時候還很遠。自從一九五〇以來，癌症的發病率增長了 44%，其中，乳癌上升了 60%；攝護腺癌暴升了 100%。以這樣的速度下去，癌症將在不久的將來超越心臟病而成為美國死因第一名^[16]。最近，關於美國癌症方面的消息有所好轉。經過了幾十年的穩步增長之後，癌症的死亡率已達到頂峰並開始以每年 0.5% 的速度在遞減。這對於每年大約兩千七百五十人來說，是個好消息；然而，對於另外的那五十四萬七千二百五十人來說，這個消息並不會讓他們感到安慰。

在癌症的肆虐下，有誰可以倖免呢？

國家防癌協會表示，目前每三個美國人裏就有一人將會患上

癌症。而這些患者中，有四分之一的比率因此而失去生命^[17]。

對於女性而言，最令她們感到畏懼的癌症類型莫過於乳癌了。一九五〇年，女性患乳癌的比率是二十比一，而今天，大約每八位女性裏就有一位患乳癌。只有 18% 患有乳癌的婦女能夠活過五年以上^[18]。大約四萬五千個婦女今年將因乳癌而死亡^[19]。根據 Patrick Quillin 博士在他的《以營養克癌(Beating Cancer with Nutrition)》書中指出，即便是那些幸運、免於因癌症而死的婦女，其壽命平均也會減少十九年^[20]。

對於男性而言，最可怕的是攝護腺癌。五十歲以上的男性都差不多會有攝護腺腫大的病症^[20]。醫生估計，六十歲以上的美國男性當中，患攝護腺癌的比率達 30%^[22]，七十五歲的男性這個比率達到 50% 以上^[23]。這就是說兩個人當中就有一人患有攝護腺癌！而且，年紀愈大，罹患的危險性就愈高。但不要害怕！攝護腺癌通常發展比較緩慢，並且治療容易成功。能夠從攝護腺癌幸存下來的高達 86%^[24]。

大多數人認為癌症是最可怕的疾病，而它同時也是我們瞭解最少的疾病之一。我們當中的多數人都認為癌症的罹患與遺傳基因有關，對於有些家庭而言，情況的確是如此，但對於其他人而言，則不是這樣。只有 20% 的癌症因遺傳而致，而其他 80% 是非遺傳的^[25]。

聖地牙哥診所的 Virginia Livingston-Wheeler 博士相當成功地醫治了數百位病人，她說，「我們所有的人自身都帶有癌症病症；只是我們的免疫系統在不斷地對之進行檢測…正是因我們免疫系統受到破壞而導致癌症病變的發生…假如您能維持一個強壯而健康的免疫系統，您獲得癌症的概率幾乎為零^{[26][27]}。

根據另外一名癌症專家 Patrick Quillin 博士的說法，科學家都同意幾乎每個人在七十年壽命的歲月中，都有六次機會可能

罹患癌症。然而，只有其中三分之一的人口會確實患蔓延過度與顯性的癌症…人體的機體本身就具有抵抗癌症的能力…不過這個過程主要得依賴營養的攝取…攝取適當的營養可以預防 50-90% 的癌症^[28]。

希望所在！

癌症的發展並不是一種無法控制的、突發性的過程，它的發展是一個長期的過程——以肺癌為例，其過程是二十年到五十年^[29]。假如您現在就增強您的免疫系統，您就能夠控制並隨時檢測癌症病變。這個報告將告訴您如何做到這一點。

第三號公敵：中風

我們當中多數的人都會被癌症嚇倒，但卻不瞭解男女兩性中因中風而死亡的比率，和乳癌之於女性以及攝護腺癌之於男性相比，要有過之而無不及^[30]。

那麼，什麼是中風呢？絕大多數的中風發病原因與心臟病的發病原因相似。腦動脈變硬、堵塞，最後切斷血液流入大腦中樞而導致腦溢血。辛辛那提大學的研究者最近發現了一個可怕的結論，美國每年有大約七十三萬人得到中風，這比原來估計的五十五萬要高出差差不多三分之一。這些中風者，至少有十五萬人將面對死神。而其餘的存活者雖然倖免於一死，但大多數會覺得自己不如死掉的好。中風是造成肢體殘疾的頭號殺手，目前北美地區的中風存活者有四百萬人，其中有一半的人在肢體上有嚴重的殘疾，這些包括癱瘓、口齒不清、視覺受損，以及記憶力喪失等^[31]。您一定不想成為中風的受害者；您也不需要。

第四號公敵：糖尿病

有一千六百萬北美人患有糖尿病，世界上還有數以百萬計的

人患上這種病^[32]。而這個數字還在不斷上升，其發病率在一個世代之間就已攀升了 600%^[33]。我們當中，每二十人裏就有一人最後一定會罹患上這種疾病^[34]，這對您的健康自然是一項主要的威脅。活得愈長，罹患的機率就愈大，最後終將無法避免成爲此疾病的受害者。在八十歲年齡層人口當中，罹患糖尿病的比率高達 40-60%^[35]，每年有三十萬人因糖尿病而死去^[36]。

您一定希望糖尿病離您愈遠愈好。在這份報告中，我將告訴您一項神奇的營養物，它將有助於您對抗糖尿病的發生。

第五號公敵：關節炎

全球人口當中，目前罹患關節炎的有三千萬人。您可能認爲這種病症只會發生在老年人身上，但事實上，關節炎患者的平均年齡只有四十七歲^[37]；六十歲的美國人當中，有 80%都患有不同程度的關節炎。如果您不喜歡疼痛，那就得趕快採取一些簡單又不昂貴的應對措施來降低您罹患關節炎的機率。

第六號公敵：骨質疏鬆症

全球人口中，有兩千五百萬人罹患骨質疏鬆或是脆骨病，患者當中有 80%是五十歲以上女性^[38]。您總是聽過有關老年人跌倒以及腰骨斷裂的事故。其實很多這種事故的發生則正好相反，一個女人走在購物中心的時候突然折斷了腰骨，然後應聲而倒！她的骨骼脆弱到光只是走路就足以造成骨折。而骨質疏鬆這種症狀從三十多歲就開始滋長了。過了三十五歲，人的骨骼骨質就開始以每年 1%的比率流失掉^[39]，而更年期則會加速骨質流失。因此有 90%的女性，到了七十五歲的時候都患有骨質疏鬆症^{[40][41]}。

這對您來說意味著什麼呢？

六十五歲以上女性，有三分之一都承受著椎骨或腰骨挫傷的痛苦。男性也不例外，六分之一的男性到了八十歲，也會折斷腰骨^[42]。折斷幾根筋骨會有那麼嚴重嗎？然而，對去年的五萬多名老年人而言，骨折等於是判了他們死刑^[43]。他們不能走也不能活動，整天只能躺在床上，其中有四分之一的人活不過六個月^[44]。這相當於每二十分鐘就有一人爲此而亡^[45]。

不過，骨質疏鬆症帶來的不僅是骨折而已，您是否留意爲什麼有些長者的皺紋比別人的多？實際上，骨質疏鬆症同時也會造成骨頭的萎縮。根據一項整型手術的報告，這類骨質流失的結果會使得皮膚出現鬆弛現象，就像是穿著一件尺寸過大的衣服^[46]。

如果您想擁有一個長壽而充實的人生，那您應該好好考量如何防治骨質疏鬆症。值得慶幸的是預防的方法很簡單，成本又低，同時還能適用於每個人身上^[47]。我將很快告訴您這個簡單的解決辦法。

第七號公敵：老年癡呆症

雖然早在一九〇七年就已診斷出老年癡呆症，但直到前總統雷根（Ronald Regan）患上這種病症，人們才開始注意這種病症。現在，已有專家預測，人活得愈久，患老年癡呆症的可能性就愈大。六十五歲以上的人口群中，患此症狀的比率達 10%，而七十五歲以上的人口群中，這個比率是 20%，超過八十五歲以上的人口群中，這個比率則高達 40%^[48]。這等於我們有四百萬人患有這種病症。這種症狀的表現爲記憶力、智力的喪失和方向感錯亂。診斷出老年癡呆症的人通常只能再活七到十年^[49]。每年因老人癡呆症而失去生命的就有十萬人，不過，這還不包括因此病而變成植物人的人數^[50]。

您應該不會想要罹患這種討厭的疾病。

好消息是大約有 20-30%被診斷有老年癡呆症和其他癡呆病的人實際上並未罹患這種病狀，他們只是缺少某一種特定的維他

命。當他們每天得到少量的維他命補充品，即可恢復他們的智力並遠離死神。

您是否有認識老態龍鍾的老人？他們的老邁是否只因維他命的攝取不足所致？根據設在 TUFTS 大學的美國農業部人類營養研究中心的 Irwin H. Rosenberg 博士的看法，「多數因年長而呈現的智力衰退現象是可以靠維他命來預防或是克服的^[51]。」

在這份報告裏，我將告訴您服用哪一種特別的維他命來降低您及您所愛的人被誤診為老年癡呆症的危險，以及降低真正的癡呆病的危險。

七種致命疾病的共同病因和共通解決之道

這就是那七種致命的疾病！您可能會認為這是七種完全不同疾病，所以其產生的原因一定也是會完全不同。不過，過去數十年裏所做的探索研究顯示，所有的這些疾病可能都與一項共同的原因有所關聯，那就是人體內的游離基。往後，您會聽到許多有關游離基的議題，因此，就讓我用以下的方式來加以解說。

把游離基與您汽車上的引擎做一個比較。引擎燃燒汽油，然後排放廢氣到空氣中。您身上的每一個細胞就像一部微小的能源引擎，其燃料中有一部份就是氧氣。要驅動您的身體，每天大約有一萬億(trillion)個氧分子通過六十萬億個細胞。由於氧是作為燃料來燃燒的，它發出了一種分子的「廢氣」叫游離基。這些龐大的游離基氧分子在您的細胞四周活動，撞擊細胞上微小的孔洞，並破壞細胞內部的機制。這真是令人髮指的東西。

現在，自然界有了一個解決的辦法。您的免疫系統會自動產生一種自然的物質叫抗氧化物，這些抗氧化物被冠以一些奇怪的名詞，例如「谷胱甘肽過氧化物」和「超級氧化分離變位酶」，可以把它們看成是吞食那些游離基恐怖分子的大英雄。此外，您所吃的食物中也含有像維他命 C 和 E 的抗氧化物。當您吃了富含抗氧化物豐富的食物後，就可以使您體內的游離基在細胞裏保持中

和的狀態。

您是否曾經把蘋果切成兩半，並讓它暴露在空氣中數個小時？沒多久那蘋果就變成棕色，對嗎？是什麼原因致使它變成棕色呢？那是因為游離基氧分子侵蝕到蘋果的分子結構裏。如何能阻止這現象的發生呢？很簡單，只要擠一些檸檬汁在切開的蘋果表面上就行了。這樣切割後的蘋果，其白潤度與新鮮度可以維持數小時不變。為什麼？因為檸檬裏含有維他命 C。維他命 C 是一種有力的抗氧化物，它可以中和氧游離基而保護蘋果。這種氧化原理同樣也可以應用在人體內，如果人體內沒有足夠的抗氧化物，那體內的細胞將會受到傷害，進而導致致命病的產生。

引用 Robert D. Willix 博士的精彩著作《Healthy at 100》裏的論述：「上半個世紀最重要的醫學發現有兩個，一個是游離基，另一個是抗氧化物。游離基與至少六十種疾病有關聯，而現在我們已證實，抗氧化物可以對抗與阻止甚至扭轉因游離基所造成的傷害。這些發現清楚地說明：如果您想活到能在自己重孫(註：曾孫的小孩)的婚禮上大跳波爾卡舞的話，那您所能做的最重要的一件事，就是採取一套直接的養生法，以確定自己通過飲食、營養物以及食品補充品而獲得所需的抗氧化物，我鼓勵您現在就開始服用抗氧化補充品。您將會看到最即時、最明顯，以及最具體的證明，那就是這些抗氧化物能保護您免受到游離基的傷害。聽取這項建議的病人，據稱在幾個星期之內精力增加了不少，皮膚結構發生了正面的變化，甚至皺紋也消除了。」

關鍵在於您的免疫系統！

您的免疫系統每天都在和七個巨人打仗。假如您有一個強壯的免疫系統，您就可以給您的細胞一個反擊的機會。我們大多數人的體內都已有癌細胞在滋生，但是健壯的免疫系統能夠控制那

些癌細胞。因而，我們的目標是盡其所能強化免疫系統同時盡量避免它受到削弱。

長壽秘訣：S.A.F.E.

讓我再問您：您是不是真的想安全地通過危險區域？您是不是真的想在您的有生之年增添幾年的健康生活？這裏有我願意與您分享長壽的秘方。爲了使您容易記憶，我使用了 **S.A.F.E.**（安全）這個字來代表這四個步驟。

S.A.F.E.

S 代表在飲食中補充額外的維他命、礦物質和纖維素等補充品。

A 代表避免酒精、煙草和超重。

F 代表經常食用五種新鮮的水果和蔬菜。

E 代表每個星期至少三次每次三十分鐘的運動。

在這份報告裏，我只能詳細的爲您說明 S.A.F.E. 配方中的第一個要素。但在我開始說明營養補充品的強大威力之前，我想讓您先瞭解一些強調其他三個因素的重要性的驚人資料。

- 過度飲酒的人比那些從不飲酒的人少活十五年^[55]。
- 抽煙的人比不抽煙的人平均少活十八年^[56]。
- 平衡飲食新鮮的食物可以延長十年的壽命^[57]，但只有 9% 的人飲食得當^[58]。
- 適度的運動至少增添您五年的壽命^[59]，卻只有 8% 成年人經常運動^[60]。

S.A.F.E. 配方的第一個字母是 S，它代表的是補充(Supplementation)。

我們都應該在日常飲食之外，再增加一些強力的抗氧化物和其他營養補充品。對於維他命、礦物質、以及抗氧補充品，目

前仍存在許多錯誤的觀念，這裏列舉最普遍也最危險的五種迷思。

迷思一：我飲食均衡，沒有必要服用營養補充品

我從前也和多數人一樣，不相信我需要服用維他命，我認爲我從飲食中已獲得了所有的營養成分。然而，不久前我才知道在現代要吃得健康幾乎不太可能。我知道這種說法聽起來似乎有點誇大，現在就讓我來解釋。

我們的身體每天需要五十九種的養份，這些養份包含十三種維他命以及二十二種礦物質^[61]。美國農業部 (USDA) 做了一項劃時代的研究，試圖查清我們究竟有多少人每天真的攝取所有基本營養。他們調查兩萬兩千名美國人，發現只有 3% 的人每天攝取健全的均衡營養，只有 3%！但這還沒有反映實際的狀況。在這兩萬兩千人當中，沒有一個人平均每天有完全攝取到十項最重要的維他命與礦物質，沒有一人做到！而幾乎每天我都聽到有人說，「我不需要維他命，我只要吃得健康就夠了。」現在您瞭解了實際的情況，我們當中，幾乎沒有一個人每天能夠攝取足夠的基本營養物，包括您在內。

這是爲什麼呢？這表示幾乎沒有人再有健康的飲食。我們之中只有 9% 的人確實每天都食用國家癌症協會推薦的五種新鮮的水果和蔬菜。

Michael Colgan 博士在他的鉅作《新營養學》，寫到：

「直到 1940 年代，農夫們都是透過護根施肥和農作物的輪作來使養份重回到土壤。第二次世界大戰結束後，本來為軍火生產硝酸鹽及磷酸鹽的化學集團公司，客戶寥寥無幾而存貨堆積如山，它們不得不為自己的產品尋找新的市場。初期的實驗顯示，許多植物只需要氮(N)、磷(P)、鉀(K)三種礦物質，就可以成長。由於擁有這項知識，化學製造廠商開始以低價價格向農夫們銷售 NPK 化學產品，因此使得傳統的土壤滋養法失去了經濟效益。到六十年代之前，為了能在食品市場競爭中佔有一席之地，幾乎所有的美國農夫完全依賴 NPK 產品。NPK 混合物

為植物的健康提供了三項基本的主要礦物質，它們能使農作成長得很好。不過，人體不是植物，除了氮、磷、鉀外，人類還需要硒、鉻、鈣、鎂、鐵、銅、碘、鋅、鈷、硼以及鈾。NPK 化學肥料並不包含人體健康所需要的基本礦物質，因為它們從來就不是針對人類的營養而設計的。由於每項依賴 NPK 產品成長的農作物已經耗盡土壤中的其他礦物質，同時，這些礦物質是無法再補回，因此現在美國境內出產的農產品和食用禽畜，都缺乏足夠的礦物質^[62]。」

這樣我們至少有 91% 的人因種種原因而沒有正確飲食。假如這還不算太壞的話，我們現在所吃的大部分新鮮食物，漂亮的外表裏面所含的營養物實際是極為不足的。一個世紀以前的食物比現在的食物要有營養得多。那個時候，我們有 97% 的人是農民，我們所種植之食物離飯桌只有幾呎之遠。然而，今天，我們只有 3% 的人種植自己的食物，農耕是由龐大的耕作集團經營。從家庭農作經營到集團經營的轉變，帶來了三個方面的有害物質：化學肥料、有毒的殺蟲劑以及會摧毀所有營養素的食物儲存和加工技術^[63]。

例如，一九四八年的時候，一碗菠菜所含的鐵大約是一百五十毫克(milligrams)。不過現在，相同份量的菠菜卻只有兩毫克的鐵！現在您必須吃下七十五碗的菠菜，才能獲得五十年前相同份量的礦物質^[64]。

當我第一次聽說的時候，我太震驚了。我只是想菠菜就是菠菜，我完全不知情為什麼我們的食物供應變得如此的毫無價值。您知道這件事嗎？

精緻加工破壞了食物！

但這還不是最糟糕的，在這些營養不足的食物擺在您飯桌之前，多數已經在工廠加工過，這使得它們的營養成分幾乎被掏空。

現在讓我們以豌豆為例，從菜園裏摘下來的新鮮豌豆在烹煮

的過程中，其維他命的成分會流失掉 56%，冷凍豌豆的維他命流失 83%，罐裝豌豆的維他命則流失 94%。可口的白麵包又如何呢？為了使麵粉能儲藏在架上不腐壞，因此在處理的過程，必須將珍貴又營養的小麥外層剝掉，這種做法將使小麥中所含有的二十二種維他命與礦物質幾乎完全流失掉，然後廚師再加入六種維他命與礦物質，這比原先流失的份量不知少了多少，而他們則稱它為「營養麵包」^[65]。

當然，他們不會告訴您那些重要的鋅、鉻、鎂已經被去掉^[66]。談到我們日常的食物，您和我都被矇在鼓裏，全然不知在我們所吃的許多食物中，其營養的成分早已面目全非。

這種情況只會隨著年歲的增長而變得更糟。TUFS 的老年問題研究人員 Robert Russell 博士指出，六十五歲到七十五歲之間的人口群，幾乎沒有一人能攝取到 RDA (每日建議攝取量) 所要求的營養標準，其攝取的貧乏竟至如此程度！六十歲以上的美國老人，有一半甚至還達不到對維他命 E，維他命 C，維他命 A 或胡蘿蔔素等方面的最低攝取標準。

接下來我要說明的內容，各位可能會覺得相當可笑，特別是在目前充斥著飲食過豐與體重過胖的現代社會裏。

『我們其實快要餓死了！』

會讓我們餓死的原因，並不是由於食物的缺乏，而是由於食物缺乏應有的營養。在您認為我精神異常之前，請隨同我回到數百年前的時空裏。那時同樣也有數千名原本吃得不錯的水手，卻因為一種名為壞血病的疾病而死亡。是什麼導致的呢？傳染病？不是。這場傳染病只是由於缺少簡單的維生素 C 所導致。當給予含有豐富的維他命 C 的萊姆與檸檬之後，他們就很快復原。

今日的壞血病是什麼樣的病呢？它們是心臟病、癌症和其他的五種致命病。由於日常的食物供給缺乏足夠的維他命與礦物質，我們的免疫系統變得很脆弱，不大有可能保護我們免於疾病

的感染。儘管國民的肥胖程度在歷史記錄上是空前的，但其實我們都快要餓死了。如同有人所說的，「雖然我們飲食過量，但營養卻不足。」另外一名專家則把這種現象稱之為富裕的營養失調。您是否也患有富裕的營養失調這種症狀呢？

87%的美國人現在相信服用補充品有助於健康^[68]，但相信是一回事，行動又是另一回事。調查報告指出只有大約三分之一的人每天服用補充品^[69]。很明顯，我們現在比以往任何時候都需要營養補充品。當然，目前仍然有危險甚至致命的傳言在大量傳播著，正如下一個迷思一樣。

迷思二：藥丸式的營養補充品沒有效用

哈佛大學的著名研究員 Walter Willet 博士有如下的描述：

「直到不久以前，我們還告訴這個國家裏的每一個人，我們都能從食物中攝取足夠的維他命，服用補充品只能是使我們的尿液變得非常的昂貴。我想現在我們已經證明這不是真的。」

對維他命的錯誤認知

對於維他命，人們依舊複誦著那些在許多年前從電視上得知的古老錯誤觀念。以下有個例子：

著名的電視醫學採訪記者 Art Ulene 博士在其最新的著作《維他命策略(The Vitamin Strategy)》裏承認：「我對維他命的認識有誤，二十年前，我告訴電視機前的觀眾，多數的人是不需要維他命的補充品，只要您吃得好，購買和服用維他命只是在浪費金錢罷了。那個時候，也不僅僅只有我不信這一套，在當時的醫學界，支援提倡維他命補充品的人士，可謂寥寥無幾；即使到今天，絕大多數的醫生，可能包括多數開業的營養專家

在內，都還是堅持美國人民光靠日常的飲食就能獲得所需的所有維他命。健康專家會有這樣的想法並不會令人意外，畢竟，我們在學校裡學到的就是這些知識。不過現在我們已經明白自己所聽到許多有關維他命無用論的見解其實是錯誤的。根據新的研究報告，無論您的年齡有多大，也無論您的健康情況如何，維他命與礦物質的理想服用量都將能夠改善您的健康狀況，並降低罹患許多一度被認為幾乎無法避免的疾病的機會^[71]。」

Michael Colgan 博士還指出：

「過去五年在營養方面的醫學態度有了很大的改觀。在一九九二年八月十九日，極保守的**美國醫療協會雜誌 (Journal of the American Medical Association)** 首次公開表示，服用維他命可以預防動脈硬化和心臟病。然後到了一九九三年五月，倍受尊敬的新**英格蘭醫療雜誌 (New England Journal of Medicine)** 出版了兩大項人口研究，這兩大研究涉及了十三萬名醫療工作者，他們因服用高劑量的維他命 E 而大大降低了男性和女性的心臟病和中風的發病率。研究工作者揭示了要從我們的食物中攝取足夠的維他命 E 是不大可能的，並明確地推薦要補充維他命 E。然後，有如營養學聖經的學術性刊物--**營養評論 (Nutrition Review)** 非常清楚地說明了要從現在這些劣質的食物中攝取足夠的維他命是不可能的，並批評 FDA(美國食品及藥物管理局) 並未強制各公司將維他命能預防癌症的事實告知社會大眾^[72]。」

即使看完這些新的科學研究，我還是會聽到人們說：「好啊，讓我試用您的維他命幾個星期，看看我是否感覺有什麼不同。」這類蠢話。確實，有些維他命會讓您「感覺」好一點。然而，「感覺不錯」是您服用維他命的各項原因中，最不重要的一個。服用維他命應該是為了幫助您預防那七大死亡疾病。

- 您對心臟病不會有感覺。它緩慢地堵塞了您的心肌動脈直到您的心臟停止跳動。
- 您對癌症不會有感覺。它經歷幾十年不知不覺地緩慢發展，最後爆發而致。
- 中風是一個靜悄悄的殺手，它在您毫不知覺之中靜靜進行，直到最後砰的一聲，您可能終身殘廢。
- 您對骨質疏鬆症同樣不會有什麼感覺，直到劈啪一聲，您折斷腰骨。
- 您對老年癡呆症也不會有什麼感覺。它悄悄地一點一滴地破壞您的腦細胞，直至您連自己的名字都記不得。

對維他命、礦物質、抗氧化物的研究顯示了：

- 它們有助於減低您的膽固醇^[73]。
- 它們有助於減低您的血壓^[74]。
- 它們有助於增加抵抗心臟病的能力^[75]。
- 根據 Johns Hopkins 大學一九九四年的一項研究，「一般只要定期服用維他命補充品，特別是維他命 A、C 和 E，可以減低皮膚癌的發病率 70%^[76]。」
- 它們有助於增強您對帕金森病的抵抗力^[77]。
- 它們能使您的孩子更聰明，研究顯示服用維他命的孩子比不服用維他命補充品的孩子更聰明^[78]。
- 甚至有補充品可以提高您的記憶力。
- 有堆積如山的證據可證實營養補充品有助我們的健康。

另外，根據 Michael Colgan 博士的報告，「一項不爭的事實已證明，有關對適當抗氧化物的正確使用將可以預防甚至治療癌症、心臟病、動脈硬化、糖尿病、及許多因氧化物(游離基)過量而造成的疾病，如白內障、肺功能失調、肝功能失調、以及腦力退化等疾病^[79]。」

迷思三：大量服用維他命對人體有害

其實，有什麼比維他命安全的？不妨讓我們在維他命與處方藥物之間做個比較：猜猜看每年有多少人是死於醫師所開出的處方藥物之下？根據 FDA 有關的資料，每年因這項原因而死亡的人數是十五萬人，您看清楚了。現在，再來猜猜看每年因服用維他命而死亡的人數？在過去十年裏，只有一人因服用過量菸鹼酸而喪命。據 Michael Colgan 博士所說，「在合理的劑量範圍下，服用維他命與礦物質，會發生問題的機率就像吃蘋果派一樣。」

當然，如果您現在正在接受藥物或醫師的治療，您應該隨時向醫生確認，以瞭解您所接受的治療可能會對自己服用的營養補充品產生什麼樣的化學反應。不過，對我們大多數人而言，維他命是極其安全的。

但是，吃這些東西好麻煩....

有些人不會對安全有所顧慮，他們只是覺得服用維他命是個討厭的事。他們會說「太麻煩了，瓶瓶罐罐的，我一定會忘記吃。」「這些藥丸太大了，我吞不下去」，或者，「吃起來味道怪怪的，我會反胃、拉肚子」。當我聽到這些，我只是看著他們，輕聲笑著對他們說到：「假如您認為您現在拉肚子很嚴重，那麼您要不要試試看化療？」或者說「假如您覺得吃這些很麻煩，那您要不要試一試心臟繞道手術？」我閱讀了許多研究報告，因此我不會有任何一天敢不服用營養補充品。我會用盡一切方式讓我自己定期服用這些產品，不管是把它們碾碎並與柳橙汁一起服用，還是在我的手錶設鬧鈴提醒我....。我沒有一天敢不服用維他命產品，在我做完這些研究之後，我深信我需要依靠這些產品才能維持我的生命。

迷思四：所有的營養補充品都一樣

當我開始我的研究的時候，我完全不知營養補充品的各個品牌之間竟然有那麼大的區別。的確，維他命的補充品可以分為兩大類：第一類是指那些可以在平價雜貨店裏買到的品牌，它們的配方通常是以官方建議攝取量 (Government Recommended Dietary/Daily Allowances; RDA) 為標準；第二類的維他命補充品則是每一種營養素都是 RDA 標準的好幾倍。這些更高級的維他命補充品是以最新的研究為依據的，它們證明了更高劑量的維他命和礦物質對我們預防致命的七種病症有其必要性。

提倡七十歲還要勤於慢跑的 Kenneth Cooper 博士，在他的最新的著作《抗氧化物的革命(The Antioxidant Revolution)》寫到：

「曾經有一段時間，我和多數其他的主流界醫師一樣反對服用維他命，隨著大量醫學設施的成立，我想人們只從每日的飲食中就可以獲得所需的所有維他命與礦物質。然而，在經過對游離基與抗氧化物的研究之後，不得不迫使我改變原先的想法及個人的保健習慣。現在，每天我都會服用「抗氧化雞尾酒」--綜合維他命，其中最少包括：四百個國際單位(IU)的維他命 B，一千毫克(mg)的維他命 C，以及兩萬五千個國際單位的胡蘿蔔素。更進一步，如果我知道將要從事費力的工作或其他我知道將會對身體造成氧化壓力的情況時，我會視情況增加劑量。最新的研究報告顯示，為了能更有效地防禦游離基的侵害，您所攝取的維他命與礦物質，必須要遠超過 RDA 許多。假如您規律地每天食用五到九份份量十足的新鮮水果和蔬菜，您可能獲取足夠的維他命 C 和 胡蘿蔔素，但您仍無法從您的食物中獲得足夠的維他命 E。^[81]」

美國電視上最具廣告知名度的維他命牌就是善存(Centrum)了，現在讓我們來檢視一瓶善存，其標籤上說明它含有「完整的

抗氧化成分」，這會引發您什麼樣的聯想呢？那就是善存可以提供我完整的需要，對嗎？現在就讓我以善存裏的營養成分和 Cooper 博士所認為的必要的最佳營養含量作個比較。

	善存	Cooper 博士的建議
維他命 C	60 毫克	1,000 毫克
	是善存的 16 倍	
維他命 E	30 國際單位	400 國際單位
	是善存的 13 倍	
β 胡蘿蔔素	2,500 國際單位	25,000 國際單位
	是善存的 10 倍	

我並非要針對善存，事實上無論您住在那個國家，凡是您在超級市場展示架上所看的每種維他命品牌也都是這樣。這些品牌的維他命的配方幾乎都是以 RDA 所規定的為標準。那麼，RDA 到底是指什麼呢？它是指政府認為在預防諸如壞血病、軟骨病、糙皮病以及腳氣病等疾病所必須攝取的基本營養量。

當有人告訴我他在平價雜貨店裏買了一瓶維他命時，我會對他說：「很好，不錯。至少您無須擔憂自己會死於壞血病。」在您所認識的人當中，是否有人因壞血病而死去呢？對我而言，壞血病並不在我試圖預防的範圍內，我所要預防的是癌症與心臟病。

您的維他命補充品真的發揮效用嗎？它足以保護您免受七大致命疾病的侵襲？您確定嗎？您真的敢把自己的生命交付給它嗎？請檢查一下瓶子邊上那些細微的印刷文字，它是否包含了所有最有效的含量適當的維他命、礦物質和抗氧化物呢？

範例兩則

流膠體礦物質和藍/綠水藻。它們都被當作神奇的产品來兜售，而我確定它們有一定的價值，但就一個要對抗七大死亡疾病

的營養保健品而言，它們的評價如何呢？

第一，以液態形式來銷售的膠體礦物質。賣點是什麼呢？喝起來方便也容易吸收。廠商宣稱，98%的礦物質被您體內的細胞吸收了。這聽起來是很令人興奮的數字，但請等一等。它的營養含量是如何呢？讓我們來看其中的一種成分—鈣。RDA 規定的鈣最低含量是每天八百至一千二百毫克。然而，瓶子上所標的每日服用量只是四十四毫克，這比政府規定的要達到防禦骨質疏鬆症的標準還要低十八至二十七倍之多。這意味著您每天要喝完一整瓶才能獲得您所需的基本鈣。瓶中的其他流膠體礦物質都有同樣的情形。以普通的補充品來說，流膠體礦物質的質量比善存和 One-A-Day 還要差，而且價格還要貴。我希望您能看懂我的重點，流膠體礦物質不是解決的辦法。

讓我們再來看另一個營養產品—藍/綠水藻。廠商宣稱，藍/綠水藻是自然界的完美食品。完美，拿什麼來比較？它的確包括一些奇特的成分，但對於您身體要抵抗致命的七種疾病所需的十三種維他命和二十二種礦物質來說，它的含量比政府所規定的要少得多，只有維他命 B12 和礦物質鎘是個例外。假如您是魚類，那麼這對您來說可能是完美的食品，但我們人類需要更多的強大的補充品來抵禦致命的七種疾病。

我引用這兩個例子來引起您對目前競爭激烈的營養補充品世界的注意。市場上有上千種「神奇」的營養產品，但當您仔細觀察瓶子上那些細小的說明後，您會發現它們通常很少包含適當份量的正確成分。

然而，營養含量也不是區分維他命品牌的唯一因素。為了能在價格上競爭，許多補充品製造商盡可能使用便宜的材料，而對於這些成分是否真的為人體所吸收，他們可能根本毫不關心。您吞下這些產品，但那些成分是否真的被吸收進您的血液裏，然後進入您的細胞呢？假如不是，那麼您的健康和金錢都將付諸東流。

讓我給您一個具體的例子。攝取足夠的鉻礦物質對生命是絕對必要的，鉻的缺乏會導致糖尿病與心臟病。然而許多廉價的補

充品，都是採用一種低質與不容易吸收的鉻，即所謂的氯化鉻。一位研究工作者 John MacDonald 博士說：「您從那些便宜的維他命牌子中獲取的鉻和您舔一下您汽車的保險桿所獲得的鉻一樣多。」不過，研究證明，如果鉻被螯合成一種稱之為吡啶甲酸鉻的形式，那它的可攝取量將多出三到十倍^[82]，這額外的成本卻是值得的。這也是為什麼您不能只看價格來決定購買維他命的原因。我們在最後一個有關維他命的主要迷思中會討論到這個問題。

迷思五：營養補充品的價格太昂貴了

您真的想要最佳的健康嗎？您真的想獲得最大的疾病防護功效嗎？那麼如果您向來都習慣在商店或賣場裡購買那些便宜，但其實沒有多大效果的維他命，則如果要攝取適當的劑量，您必須要多吃更多的份量，您每天可能需要為此花上一美元或兩美元。

一些人聽到了這個說法，抱怨道：「一天兩美元！只是為了維他命？這實在太貴了！」然而，我答覆他們：「貴？看您拿什麼來做比較。繞道手術？化療？或是死於糖尿病？」與這些相比，那營養補充品真是一項划算的開銷。那些還愚蠢地認為維他命太過昂貴的人，明顯地還未意識到自身健康所處的險境。相信我，便宜不見得就是好！對我而言，我不會想把那些便宜貨吞入我的體內，然後指望這樣就不會得到心臟病。您想要遠離心臟病多遠，一寸還是一百萬哩？您的身體是無價的，別因為那些漫天的殺價或是一時的流行而賠上了自己的健康。

讓我來進一步來看看那些已被證實有效的營養補充品。

胡蘿蔔素

正確的胡蘿蔔素攝取量有助於預防心臟病的發生。哈佛大學的一項對有心臟病跡象的男性醫生的研究發現，每天攝取β胡蘿蔔素補充品的人，其罹患心肌衰竭、中風，或是接受心血管手術

的比率，只有服用安慰藥劑的人的一半。不過，這個正面的影響得花上兩年的時間才能看得出來^[83]。這也是為什麼您對維他命產品不能抱持著試吃幾個星期看看的想法。如果您真的要降低患心臟病、中風甚至是癌症的發病率，那您就需要每天都服用β胡蘿蔔素^[84]。

維他命 C

研究顯示，維他命 C 可以預防心臟病的發生。如同諾貝爾雙料得主 Linus Pauling 博士所特別強調的，導致心血管疾病的最根本的原因就是血液裏缺少足夠的維他命 C。他認為，「只要有攝取適量的維他命 C，一些心血管疾病(心臟病、中風和血液循環的疾病等)，幾乎是可以完全可以避免的^[85]。」

另外可以印證他的這一觀點是最新的一個政府調查，該調查發現，定期服用(即使是少量)的維他命 C 補充品的美國人，患心臟病的人減少了 37%^[86]。如果您要降低您的膽固醇或血壓，維他命 C 是絕對有幫助的^{[87][88]}。

維他命 C 最厲害的一點，則是有助於預防癌症。確實有許多研究壓倒性地表示維他命 C 可能降低罹患癌症的危險。事實上，一些研究顯示，攝取足夠的維他命 C 的人，其患癌症的比率要比一般人減少一半^{[89][90]}。

在這裏，將再度引用 Linus Pauling 博士的研究報告，他指出：「一個人攝取的維他命 C 愈多，其患乳癌的機率也就愈低。反之，一個人攝取的維他命 C 愈少，其患乳癌的機率也就愈高^[91]。」

維他命 C 不僅可以幫助您預防心臟病和癌症，它還使您更長壽。Pauling 博士相信，攝取大量的維他命 C 可以使我們延長十二到十八年的壽命，他並以自己健康地活到九十三歲作為例證^[92]。當然，他的觀點也獲得了許多相關研究的支持。在一份對五十歲以上的加州人口所做的研究報告中發現，攝取維他命 C 含量較高的人，其總計的死亡率只有攝取含量較低的人的 40%。死亡率的

降低相應地使壽命增加了十一年^[99]。

當然，攝取維他命 C 不意味著您不會患上癌症。畢竟，博士自己也患有攝護腺癌。但是，他出生的那個年代，人的平均壽命只有四十七歲，而他活到了九十三歲。他說得對，他至少延續了他的生命十八年。

即便是少量的維他命 C 都會有幫助。根據加州大學洛杉磯分校的一項研究，每天三百毫克的維他命 C 也能使男性的壽命增長六年、女性增長兩年。根據 Jean Carper 的精彩著作《馬上停止老化(Stop Aging Now!)》，「研究顯示即便抽煙、體重過胖、缺少運動甚至營養不良，服用維他命 C 的人都活得更長^[94]。」

現在，對於每天只要攝取額外的維他命 C，就可以保護您延年益壽的說法，您還抱任何懷疑的態度嗎^[95]？假如您想增添兩到十八年的壽命，維他命 C 將會解決部分問題。

維他命 E 使您活得更長

研究顯示，每天服用四百個國際單位維他命 E 十年以上的人罹患心臟病的機率將減少 90%，同時降低 78% 因心臟疾病的死亡率，降低心肌衰竭的死亡率 58%^[96]。

結論是：如果您想要降低心臟病的機率，那每天最好攝取足夠的維他命 E。

每天從食物中得到的維他命 E 最多大約十至二十五個國際單位，但研究顯示，一百到四百個國際單位才能達到我們的保健需要^[97]。要獲得同量的維他命 E，您每一天需要吃二十八杯花生，四百粒杏仁或六百五十個梅乾。顯然，維他命 E 補充品是您獲得維他命 E 的最簡單辦法。

至於維他命 E 對預防癌症有何功效呢？事實證明，攝取高劑量的維他命 E 的女性，患結腸癌的比率會降低 68%；維他命 E 的攝取量如果偏低，那麼患有各種癌症的比率將提高 50%^[99]。

此外，偏低的維他命 E 攝取量和免疫系統的功能退化、老年

癡呆症^[100]、甚至是 PMS〔經前症候群〕的罹患都有所關聯^{[101][102]}。因此，聰明的人每天都不會忘記攝取維他命 E 的。假如您居住在污染嚴重的大城市，服用維他命 E 更是必不可少。

胡蘿蔔素、維他命 C 和維他命 E 三位一體的力量

不過，只攝取維他命 E 是不夠的，最好的方法是同時服用多種抗氧化物的營養品。哈佛大學的研究人員發現，獲取足夠維他命 E 的婦女患有心血管疾病的比例下降 34%，那些有足夠的 β 胡蘿蔔素的人患有心臟病的比率會下降 22%；那些獲足夠維他命 C 的人會下降 20%。如果同時攝取上述三種抗氧化物，那麼患心臟方面疾病的機率，幾乎會減少 50%。同樣的效果也會發生在中風的預防上，同時攝取高劑量的上述三種抗氧化物，可以減少 54% 的中風機率^[103]。

它對白內障的預防也同樣有效^[104]。目前您可能無須擔憂白內障的問題，不過如果您打算活到七十五歲，那您就應該要知道，有一半的七十五歲以上的北美人患有白內障^{[67][105]}。是什麼導致白內障呢？是游離基^[106]。研究顯示，服用維他命 E 的人，其患白內障的比率會下降 56%。服用維他命 C 的人，減少 70%。然而，那些每天服用四百個國際單位維他命 E、三百毫克維他命 C 的人，大部份不會患上白內障^[107]。

同樣，如果每天攝取大量的維他命 A、C、E、以及硒礦物質，對於關節炎的預防和治療也有莫大的幫助^[108]。

硒

談到硒，如果您是一位女性，那麼硒可以幫助您預防乳癌的發生。Richard Passwater 博士在他的權威著作《新超級營養學(The New Super Nutrition)》裏指出，「今年有十一萬五千位婦女被診斷有乳癌。然而，證據指出，抗氧化物能大幅降低乳癌發生的機率。^[109]」

在加洲大學聖地牙哥分校的專家 Gerhard Schrauzer 博士指出，「如果美國的每位女性每天都攝取硒補充品或是採用含高劑量硒的飲食，那麼在幾年內，這個國家的乳癌罹患率將會大幅下降^[110]。」

最後，根據亞利桑那大學的 Larry Clarke 博士所做的研究報告，二百微克(micrograms;百萬分之一公克)的硒可以分別減少：

- 69%的攝護腺癌罹患率
- 64%的直腸癌罹患率
- 34%的肺癌罹患率

您每天是否服用至少二百微克的硒？想要攝取二百微克的硒，假如您現在服用的是 One-A-Day 這個美國品牌的維他命，如需要達到每天二百微克的硒，您一天要服用二十顆這種維他命。

鉻

直到幾個月以前，我對自己需要鉻毫無所知。我更不知道由於食品處理過度，以至於 90% 的人不能從食物中獲得足夠的鉻^[111]。如果每天無法攝取最少二百微克的鉻，那您的胰島素將會大量上升，而造成一連串的問題，這些問題包括了糖尿病^[112]、體重上升、心臟疾病，甚至癌症。One-A-Day 維他命只含十微克的鉻，您已從飲食中攝取了足夠的鉻了嗎？

鋅

90% 的美國老人甚至連 RDA 所指示的鋅含量都沒有吸收到。的確，鋅是一項重要的營養物，它可以強化並鞏固您的免疫系統。維恩州立大學醫學院的教授 Aran S. Poasau 博士是一位研究鋅的

權威，他證實了「如果每天花一角美元在鋅上面，可以預防病痛的命運。以五十歲到八十歲的年齡層為實驗對象，這些人如果連續六個月每天攝取三十毫克的鋅，您會看到他們的免疫功能會明顯地恢復過來^[113]。」

對於男性來說，別忘了鋅的另外一項功能，就是有助於維護一個健康和正常的攝護腺^[114]。研究顯示，攝護腺腫大的男性中，有 85%的比率可以透過攝取適量的鋅來達到疏解病痛的目的。鋅的缺乏同時也會造成不孕症或是性功能的障礙。

葉酸

近來的報紙標題都在強調葉酸有治療心臟衰竭和不孕的功能。葉酸對於維護適當的細胞修復功能同樣也是不可缺少的。每一天的每一秒鐘，您的每個細胞都在受到游離基侵襲的威脅，如果細胞基因（DNA）無法適當修復，那就會導致癌症。葉酸的攝取不足，會增加癌症擴散的可能性^[115]，您今天攝取足夠的葉酸了嗎？

維他命 B12

即使只是有點攝取不足都是可致命的。根據 Michael Colgan 博士所說，「您每天只需要幾個微克(microgram;百萬分之一克)的維他命 B12。RDA 只要求兩個微克。您的血液每公升只包含大約五個奈克 (nanogram;十億分之一克)，這比灰塵還要微小，即便是在顯微鏡下您也看不見。然而，假如您缺少這麼小得不能再小的東西，您的整個身體將會導致嚴重的惡性貧血症，這種貧血症緩慢地破壞保護神經的髓鞘，從而導致失明、精神錯亂和死亡。其他的微量營養物也有同樣的情形。為什麼這麼少量的這些物質就足以掌控健康、心智甚至生命的關鍵，對於目前的科學來說還是一個謎。但它們的確如此，假如您食物中缺少這些東西，您將會

受到疾病的侵害^[116]。」

但是隨著年齡的增大，從食物中攝取足夠的維他命 B12 的能力將會降低。50%的美國人六十歲以後將失去從食物攝取維他命 B12 的能力。這就使補充品變得如此必要。有多必要呢？還記得前面討論的老年癡呆症嗎？我說過 20-30%被診斷為老年癡呆症、方向感錯亂的人實際上是缺少某一種特殊的維他命。這種維他命就是 B12。但得到維他命 B12，老年癡呆症和方向感錯亂的症狀會消失。這其中有什麼含意呢？

每天都要服用營養補充品！

那些不想聽這個勸告的人們，將來可能會耗掉他們所有的儲蓄，沒完沒了地為了繞道手術、乳房切除、化學療法、惡性的攝護腺放射治療去看醫生和住院。而他們之中的大多數人最終都會到病怏怏地住進療養院一如孩兒般地接受洗澡、餵食，甚至穿上尿布。

您一定不希望自己遭遇這些疾病。假如您能按照 S.A.F.E. 配方，那您將會安然渡過罹患疾病的危險區，而比一般人過得更健康、更強壯以及無痛苦之憂。

在過去人的壽命只有今天的零頭的那些年代裏，歷史上的一些偉人卻能夠奇跡般地活得很長。柏拉圖活了八十歲，托爾斯泰活了八十二歲，傑佛遜活到八十三歲，愛迪生和富蘭克林都活到八十四歲，牛頓活到八十五歲，米開朗基羅活到八十九歲。想一想，您真的可以活到百歲，甚至百歲以上。

因此，希望我在前面幾頁所做的說明能夠對您有深遠的影響，透過這些影響能讓您做出重要的決定，從而使您活得更健康，也更長壽。如果您覺得這些資訊是相當珍貴的，請聯絡向您推薦這份資料的人，感謝他對您的關心。

我是您的朋友 Robert Allen，感謝諸位與我分享這段時光。願上帝祝福您們有一個快樂，健康，以及充實的人生！

《參考資料》

1. Time Magazine, The Frontiers of Medicine Special Issue, Fall 1996
2. Center for Disease Statistics
3. Colgan, Dr. Michael, The New Nutrition, p.48
4. Quillin, Dr. Patrick, Beating Cancer with Nutrition, p.27
5. Healing With Vitamins, a Prevention Magazine book
6. Passwater, Dr. Richard, The New Super-nutrition, p.260
7. Bortz, Walter M. II, M.D., Dare To Be 100, pp.79-81
8. Disease Free, by Mathew Hoffman, Wm. LegGro and the Editor of Prevention Magazine. P.327
9. Colgan p. 48
10. Sinatra, Dr. Stephen, Mailing Piece, p. 14. Also LifeSpan Plus by the editors of Prevention Magazine, p41
11. Time, ibid
12. Sinatra, ibid
13. Colgan p. 51
14. Quillin, chart on p.6
15. Pauling, Dr. Linus, Cancer and Vitamin C, p. 10
16. Quillin, pp25-6
17. Quillin, p.xv
18. Quillin, P. 25
19. Time, ibid, Actual figure = 44,000
20. Quillin, p.30
21. Disease Free, p.552
22. Disease Free p. 556
23. Pauling, p. 94
24. Time, ibid. 41, 400 prostate, 44,000 breast. Also Quillin, p. 30, 86.8%
25. Beyond Deficiency, New Views on the Function and Health Effects of Vitamins, p. 368
26. Livingston-Wheeler, Dr. Virginia, The Conquest of Cancer, pp101-2
27. Pauling, p.94
28. Quillin, p.37
29. MacDonald, Dr. John, website, www.usana.com
30. Readers Digest, November 1996, p.75
31. Time, ibid
32. Time, ibid
33. Passwater, p.260
34. Time ibid
35. Passwater, p.264
36. JAMA, US Dept. of Health and Human Service, National Institute of Health
37. Disease Free. P.59
38. Time, ibid. Also, LifeSpan Plus, p.285
39. Cooper, Dr.Kenneth. H., Antioxidant Revolution, p.98
40. Ulene, Drs. Art and Val, The Vitamin Strategy, p.193
41. Bortz, p.226
42. Colgan, p.75
43. Willix, Dr.Robert D., Health at 100, p.48
44. Bortz, p.226. Also, Colgan, p.75
45. Bortz, p.227
46. Health Magazine, Nov/Dec Issue, p.46
47. Colgan, p.75
48. Healing with Vitamins, Prevention Magazine Books
49. Passwater, p.59
50. Disease Free, P.27
51. Carper, Jean, Stop Aging Now! p.5
52. Quillin, p.4. Also, Carper, p.14
53. Carper, p.14

54. Willix, pp.63, 76. Also Mindell, Dr. Earl, The Vitamin Bible, p.12
55. Willix, P.22
56. Mindell, p.13
57. Willix, p.59
58. Carper, p.60
59. Willix, p.60
60. Colgan, p.152
61. Colgan,p.34
62. Colgan, pp10-11
63. Living-Wheeler, pp.105,137-8
64. Grover, Linda, August Celebration
65. Mindell, p.5. Also, Passwater, p.20
66. Passwater, p.20
67. Carper,pp.30-1
68. Colgan, p.115
69. Passwater, p.27
70. Colgan, p.114
71. Ulene, forward from The Vitamin Strategy
72. Colgan. P.110
73. Cooper, p130
74. Cooper,p138
75. Sinatra, p14
76. Carper, p35
77. Cooper, p.199
78. Passwater, p.27
79. Colgan, p116
80. Colgan, p.108
81. Cooper, p.119
82. Mindell, p.19
83. Carper, p.34
84. Carper. Pp.60-2
85. Pauling, p.xxi
86. Carper, p.34
87. Cooper, p.130
88. LifeSpan Plus, p.69
89. Carper, p.51
90. Pauling, p.22
91. Pauling, p.223
92. Carper, p.49
93. Pauling, p.187
94. Carper, p.50
95. Carper, p.58
96. Passwater, p.204. Also Carper, p.34, Also Ulene, p.8
97. Ulene, p.8
98. Carper, p.47. Also, Ulene, p.8
99. Carper, p.44
100. Passwater, p.56
101. Quillin, p.xxi
102. Passwater, pp.274,67
103. Carper, pp.66, 33
104. Beyond Deficiency, pp.117-9
105. Beyond Deficiency, pp.117-8
106. Passwater p.64
107. Passwater, p.64
108. Passwater, pp.253-4
109. Passwater, pp.122-125
110. Quillin, p.187
111. Clouatre, Dallas, Ph. D., Anti-Fat Nutrition, p.21
112. Passwater, p.264
113. Carper, pp.92-8
114. Passwater, p. 79
115. Quillin, p.99
116. Colgan, pp33-4