

肝炎患者與看電視

飲食不周引起動脈硬化

活生
生衛
問題

患有肝炎的人，不論是恢復階段或急性期，都不宜多看電視節目，否則，可導致乾眼病與夜盲症。

人體的肝臟，是多種維生素如A、D、E等的存貯場所。人的視覺主要中樞細胞對弱光敏感，在傍晚或暗處視物時起作用。構成物之一是膽紅素，是膽紅素與蛋白質結合而形成的。

當肝臟發生病變時，肝所貯存維生素A的數量減少；肝炎症也使肝臟分泌的膽汁減少，這導視膜內的桿細胞因缺乏維生素A，也不能合成視紫紅質。

肝炎病人宜少看電視，並注意多進一些含維生素A較好的食物，如牛奶、動物肝臟、水

果，如豆芽、豆腐、胡蘿蔔、黃花菜、紅棗等。

醫藥



了解腰痛因 慎防被愚弄

陳培輝

如果孕婦已有流產的先兆，下體開始有些少要，就喪失了許多葉酸。有些人喜歡煮沸大便水，將葉酸倒入「焯熟」，立刻將葉酸倒掉，而「焯」過葉酸的水則倒棄不要。這不獨損失了維他命C，也損失了葉酸。

肝炎病人宜少看電視，並注意多進一些含維生素A較好的食物，如牛奶、動物肝臟、水

果，如豆芽、豆腐、胡蘿蔔、黃花菜、紅棗等。

菜蔬吃多該應女懷孕

是錯的。蔬菜在治病時，就常遇到這種觀念

的婦女。補品固然有其營養價值，但蔬菜也有蔬菜的營養價值，而且其中有些營養素是其他食物中少有又具有保胎作用的。葉酸便是這樣的營養素之一。葉酸多含於各種綠色蔬菜中，只有吃新鮮蔬菜才可以獲得足夠的葉酸。

葉酸是維他命B族的成員之一。美國已故著

名女營養學家阿德爾·戴維絲說：「孕婦葉酸，可引起流產。這種維他命，是細胞中脫氫核糖核酸和核糖核酸形成所必需。細胞中這兩種核

酸，攜帶着遺傳密碼，自懷孕的一刻開始，就

結合成每個細胞中的身體蛋白質。如果要足夠的葉

酸，一再發生流產。但是，有些孕婦，亦

無法防止流產。然而，在懷孕前和懷孕後，每日

給與十五毫克葉酸服食，即能防止流產，使嬰兒

正常地出生。一些營養學家發現，某些有習慣性流

產的婦女，甚至每天給與服食少至五毫克的葉酸，即足以防止其再發生流產。由此可見，葉

酸對於孕婦防止流產是有其作用。當然，流產的原因有許多種，如果不是因葉酸缺乏引起的流產，

服葉酸就無效。

如果孕婦已有流產的先兆，下體開始有些少要，就喪失了許多葉酸。有些人喜歡煮沸大便水，將葉酸倒入「焯熟」，立刻將葉酸倒掉，而「焯」過葉酸的水則倒棄不要。這不獨損失了維他命C，也損失了葉酸。

肝炎病人宜少看電視，並注意多進一些含維生素A較好的食物，如牛奶、動物肝臟、水

果，如豆芽、豆腐、胡蘿蔔、黃花菜、紅棗等。

飲食不周引起動脈硬化

超體重和糖尿病是導致動脈硬化的四大危險因素，長期使用某些降壓藥會導致動脈硬化的發生和發展。

動脈硬化的形成與生活習慣，特別是飲食與活動有關，當然遺傳因素亦有一定程度的關係。據研究：吸煙、高血壓、高血脂、失水、

運動、動脈硬化等症狀也會減輕或消失。

過去人們認為動脈硬化是人老的必

然結果。近來通過一些死於車禍等非命

人的屍體解剖發現，有些八、九十歲

高齡的老人動脈硬化卻很輕微，甚至無動

脈硬化存在，從而改變了過去的看法。

動脈硬化卻很輕微，甚至無動

脈硬化存在，從而改變了過去的看法。

動脈硬化是可以消退的，只要消

除導致動脈硬化的危險因素

七十年代以前，人們認為動脈硬化一

旦形成便不能消退，故冠心病、腦動脈硬

化不可治愈。近年研究

表明：動脈硬化

是可以消退的，只要消

除導致動脈硬化的危險因素

七十年代以前，人們認為動脈硬化一

旦形成便不能消退，故冠心病、

腦動脈硬

化不可治愈。近年研究

表明：動脈硬化

是可以消退的，只要消

除導致動脈硬化的危險因素

七十年代以前，人們認為動脈硬化一