

餿水油肆虐～北醫大進推處舉辦健康養生蔬果汁試喝大會，近百位師生到場響應

餿水油全台流竄，搞得人心惶惶，聞油色變，甚至不知該吃什麼才安全。臺北醫學大學進修推廣處進推長韓柏樑，也是公共衛生學系教授，以罹癌多年來的親身體驗，分享他自行研發的「健康養生蔬果汁」，希望在提供充足的營養成分之餘，也能達到排除體內毒素的效果，挺過這波餿水油風暴。

韓柏樑表示，當前環境充滿了各種有毒物質，能將毒素排出體外，才能活得健康。排毒的方法很多，多喝水增加新陳代謝，多運動促進深層排汗，深呼吸增加副交感神經活性，以及透過經絡拍打、針灸、拔罐等傳統中醫手法來增加氣血循環，多少都能達到一定的效果，至於每天喝自製的蔬果汁，效果更好。



他解釋，營養是維持生命的要素之一，而飲食是補充營養不可或缺的條件，吃得正確，才能吃出健康及安全。6年多前，他突然罹患肝臟腫瘤而就醫，舉凡外科開刀、化學治療、放射線治療及標靶治療，他一樣也沒少，全都做過，甚至還進手術房開兩次刀，飽受折磨。【圖：韓柏樑教授親自示範健康營養蔬果汁的做法】



擊退腫瘤細胞後，韓柏樑重新檢視過往的生活作息，最後決定徹底改變，並選擇蔬果汁為起點，每天起床就自製蔬果汁，帶在身上，想喝就喝。他的蔬果汁與眾不同，選用蔬菜、水果、辛香料及種子堅果等 4 大類近 30 種食材，用調理機打成 1,000cc 的蔬果汁，內容多樣豐富，營養十足。【圖：近百位師生到場聆聽韓教授分享並試飲健康營養蔬果汁】

韓柏樑強調，這一大瓶蔬果汁至少具有補充營養、清血排毒這兩項功能。就營養來說，可以補充礦物質、微量元素、維生素、膳食纖維及植化素等日常飲食不容易攝取到的營養成分，讓飲食更加均衡。至於每天喝下 1,000cc 蔬果汁，則可促進腸胃

蠕動，增加排便次數到 2 至 4 次，一來可將毒素藉由糞便排出體外，二來也把腸胃道顧好，增強免疫力。

連續喝 5 年下來，除了免疫力變好外，他發覺臉上的黑斑不見了，氣色變得更好，而且每天都充滿活力，這學期還接掌進修推廣處，展現無比精力。看他變得如此生猛有勁，校內同事紛紛要求他分享經驗，他也很爽快地答應，舉辦一場健康養生蔬果汁試喝大會，吸引近百人參加，把現場擠得滿滿的，相當熱鬧。



應大家要求，韓柏樑大方公布健康營養蔬果汁的做法。若以製作 2,000cc 的蔬果汁計算，食材包括甜菜根 0.5 顆、胡蘿蔔 0.5 條、牛番茄 1 顆、蘆筍 1 把（約 5 根）、西洋芹 1 根、奇異果 1 顆、蘋果 1 顆、葡萄 10 粒、檸檬 0.5 顆、鳳梨 1/4 顆、冷凍藍莓 1 小碗、冷凍覆盆子 1 小碗、薑黃粉 1 匙、黑胡椒粉 1 匙、亞麻子粉 2 匙及老薑 2 片。

【圖：「清血排毒蔬果汁」配方包括甜菜根、胡蘿蔔、牛番茄、奇異果、蘋果、葡萄等 16 種食材】

韓柏樑表示，老薑、薑黃粉、黑胡椒粉、亞麻子粉等辛香料及堅果類，可祛寒，也具有抗氧化、抗發炎及殺菌等作用，可依自己喜好加減，至於蔬菜及水果，則以有機、無毒為宜。他約略估算一下，一杯 1,000cc 自製的蔬果汁，成本約 5、60 元，補充營養之餘，又可排毒，可說高貴不貴，值得每天為自己的健康加值。

（文/進修推廣處・秘書處）