



素食能治癒心血管疾病

台大雲林分院社區及家庭醫學部主治醫師暨安寧病房主任/黃建勳
埔里榮民醫院眼科主任/劉登傑

前言

國人十大死因中，心臟病占第二位，心臟病主要的危險因子為高血脂、肥胖、糖尿病、高血壓及抽菸。根據調查，國人罹患糖尿病、過重與肥胖、代謝症候群的盛行率近年大幅攀升，而這些疾病都與飲食習慣息息相關。

全蔬食者血壓最理想

2002年英國牛津大學發表歐洲最大規模的飲食調查(EPIC-Oxford study)，11,004位英國住民，依據不同飲食型態分類，研究其血壓與飲食之關聯性。結果發現肉食者的收縮壓或舒張壓最高，其次分別是吃魚者和蛋奶素者，**全蔬食者血壓最低(在正常範圍)**¹。

蔬食降低心血管疾病死亡率

1996年，英國醫學期刊(BMJ)發表對於11,000人長達17年的飲食研究，結果發現蔬食者的心血管疾病死亡率，遠低於葷食者。特別是每日吃新鮮水果者，心血管疾病死亡率甚至可低到一般人的一半²。1999年，美國臨床營養期刊發表跨美、英、德三國，76,172人的研究，同樣顯示**蔬食者比非蔬食者，可降低24%的心血管疾病死亡率**³。大規模、跨國多中心的腦血管疾病研究也證實，蔬果可以預防腦中風的發生，而且攝取越多成效越佳⁴。

扭轉心血管疾病的低脂蔬食療法

克里夫蘭醫院的卡爾德威爾·耶瑟斯庭醫師(Dr. Caldwell B. Esselstyn)，是率先使用純植物飲食，幫助心臟病患重獲新生的醫師，他是美國內分泌外科醫師協會前任會長，也是第一屆根除冠心病國家會議的主席，同時被列名為美國十大外科名醫之一。

他對醫療的最大貢獻，始於二十年前的研究。他請**24位嚴重心血管疾病患者**，接受低脂(每日脂肪攝取量低於**10%總熱量**)素食療法，不吃肉、魚、家禽、蛋和奶製品(只可偶而吃脫脂奶與低脂優格)，目標是將血液膽固醇控制在**150mg/dl**以下。結果有六位素食者無法維持全蔬食飲食，他們退出研究後又發生了**13次**心血管

1. Public Health Nutr 2002;5(5): 645-654.

2. BMJ 1996;313:775-779.

3. Am J Clin Nutr 1999;70(suppl):516S-524S.

4. Neurology 2005;65:1193-7.

5. Am J of Cardiology 1999 ; 84:339-341.

意外，七年後，六人全部死亡！有18位始終維持全蔬食飲食，五年後其中11人志願接受心導管追蹤，他們疾病都停止惡化(100%)，甚至有8人病灶縮小(73%)。這18人中有17位，在18年後(2003)仍奇蹟似的活著，且再也沒有心血管事件發生。只有1位病患第五年因為心律不整死亡，但解剖後發現血管病灶也是縮小的⁵。

耶瑟斯庭醫師的方法，證明重度心血管疾病患者，採用純植物飲食後，病情能好轉甚至治癒。若能讓患者攝取以植物為主的飲食(這種飲食也是沒有心臟病國家的典型飲食)，不僅可以遏止此疾病，還可以治癒它，而且二十年的經驗中，不曾有任何人出現蛋白質缺乏的情形。

專訪克里夫蘭醫學中心卡爾德威爾·耶瑟斯庭教授 (Dr. Caldwell B. Esselstyn)

縱觀整個歷史，曾有整個文化從來都無冠狀動脈心臟病，包括中國鄉村、新幾內亞高地、中非、和北墨西哥等地，而他們只依靠純植物飲食的營養，我認為利用這一知識並運用在這個疾病，是完全恰當的。

我的同事庫勒醫師是匹茲堡醫學院公共衛生系教授，他研究心血管健康已有十年，他說六十五歲男性，和七十歲女性，若採用傳統西式飲食，都有心血管疾病，應接受相關治療，可見情況很糟糕，可以說西式飲食正把我們推向懸崖。而目前治療心血管疾病的手術和藥物很昂貴，也可能造成很多副作用，現在我們治療此病有一特殊方法，叫做血管成形術，其實算不上治療疾病，因為這只是一種權宜的修補術，而且悲哀的是，不論支架、成型術、或繞道手術的益處，都會隨時間削減，而且過程有風險亦極其昂貴。相反的，當您僅是改採植物性飲食，並正確地執行，就不會再發病，更令人興奮的是益處不會削減，而是繼續改善。

我曾與廿四位患者合作，他們是冠狀動脈心臟病重度患者，我輔導他們攝取植物為主的營養，探討去除飲食中所有會造成心血管疾病食物後的效果。這些患者的心臟搭橋手術與血管成型術都沒有成功，他們已厭惡或拒絕接受此療程，其中五位被心臟科專家告知活不過當年，我很開心這五人至今已活超過廿二年。

研究的前五年，每隔兩週，我親自探視每個患者，檢查他們的每口食物，第二個五年期間，變成每四週探視一次。我們完成十二年的研究，八年後我再度檢查他們，所以總共超過廿年。我多次刊登此結果於同儕評核的科學文獻，因為這證明幾件事，我們向患有心臟病重症患者證明：「在適當指導下，願意接受生活方式重大改變的人，不僅能消除症狀，也能治癒疾病，願意改變的患者，不僅維持三個月或一年，而是終其一生！」在患者眼中最有力的部分是，他們體會到現在能夠自己掌控病情了！因為曾經心臟病發的患者，自己和家人最害怕的，莫過於何時心臟病會再復發。

資料來源：Prevent and Reverse Heart Disease: With Dr. Caldwell Esselstyne (http://www.suprememastertv.com/tw/bbs/board.php?bo_table=healthy_tw&wr_id=77&url=link2_0&eps_no=746&show=aw&flag=1#v)



體壇素食菁英

愛德溫·摩西 (Edwin C. Moses)
美國兩次奧運田徑金牌得主