

# 荷塘醫話：醫藥保健新知篇(二) 目錄提要

30	重申過動兒聰明飲食：少甜食·拒油炸	96. 7/27	44	氫化植物油(反式脂肪酸)，健康頭號殺手	96. 11/2
31	益生菌能治過敏嗎？療效待證實	96. 8/3	45	如何選好油(一)：不飽和脂肪酸比飽和好？	96. 11/9
32	胃痛吃稀飯，不利胃酸過多的潰瘍患者	96. 8/10	46	如何選好油(二)：好的前列腺素可抗發炎	96. 11/16
33	母親得乳癌，兒子易患攝護腺肥大	96. 8/17	47	如何選好油(三)：豬油含花生四烯酸、月桂酸	96. 11/23
34	維他命過量也會中毒，空腹吞服，無油吸收差	96. 8/24	48	何謂自由基？少吃高膽固醇食物？	96. 11/30
35	天下雜誌 376 期，癌症新解：中醫為什麼突然翻紅？	96. 8/31	49	優質蛋白質：氨基酸完整、近人類比例	96. 12/7
36	WNK4 基因，造成遺傳性高血壓，40 歲後必發病	96. 9/7	50	大腦中血清素不足，易患憂鬱症	96. 12/14
37	腦血管 JAM-1 蛋白質，原發性高血壓禍首	96. 9/14	51	新型抗憂鬱症西藥的副作用：血清素風暴症	96. 12/21
38	夏日呷涼消暑，小心脂肪肝上身	96. 9/21	52	素食對健康大大有益？	96. 12/28
39	西洋梨型肥臀女，易罹脂肪肝	96. 9/28	53	何以吃巧克力會讓人心情變好？	97. 1/4
40	漢方零食安心吃：防中暑糖果，日本熱賣	96. 10/5	54	咖啡因對人體的傷害，可謂「寅吃卯糧」	97. 1/11
41	「糖」是合法的毒藥，糖癮如同酒癮、毒癮、菸癮	96. 10/12	55	牛奶不適合人體的 7 大理由	97. 1/18
42	「升糖負擔」比「升糖指數」重要	96. 10/19	56	代謝型態有 3 種，60%肥胖屬第二型	97. 1/25
43	油脂三害：精製·氫化·氧化	96. 10/26	57	60%的肥胖，屬第二型代謝	97. 2/1