

食物的多種能量觀

營養學博士 楊乃彥

二十世紀對食物能量的研究，主要是以熱量為主，以卡路里(Calories)或焦耳(Joules)為表達單位。由於人類對宇宙的了解增加，能量醫學的研究，以及精密儀器的發明，二十一世紀對食物能量的研究趨勢將更為深入、多元，有助於探討食物在人體生理方面的功能，這方面的知識對食物的養生保健應用非常重要。

太陽光是地球生命的起源，很多種的可見光和不可見光決定了地球上動物、植物、細菌的起源、維持、演化、治療。太陽光是由多種能源所組成，包含宇宙射線、伽瑪射線、X光、紫外線、七種可見光、紅外線、無線電波等，其中只有一小部分能到達地球，創造了千變萬化的各種生物和無限生機。

美麗的地球，一年四季，春、夏、秋、冬以及日、夜變化，都來自於地球和太陽之間距離、方向和角度的差異。人類的食物，如同「凍結的光」，紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫各色食物顯示來自太陽的不同波長、頻率的光線，自然有著不同的能量。

保健養生學者建議，以不同顏色的食物代表不同能量和營養的原理，來選擇每天該吃的食物組合，稱之為彩虹大餐。有顏色的食物，其營養的含量常較為豐富。如果紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白等各種顏色的食物都出現在一日三餐和點心中，有助於各類營養的攝取，達到營養大致均衡的目的。常見的蔬菜水果和豆類，呈現了五顏六色，糙米等穀類屬黃色，奶和白肉類歸於白色，而海產植物多屬於藍、靛、紫色。

日夜的光譜變化由白天的紅橙色轉移至夜晚的藍紫黑色，身體也由活動而漸沉澱至休息狀態。每天吃各色食物的次序，也類似日夜變化，早餐和午餐以紅、橙、黃、綠為主，晚餐則偏重藍、靛、紫色而且量要少一點，讓身體休息。白色可以分布在三餐之中，也以少量為宜。每種顏色，每天可以吃好幾種，以增加食物的多樣化，滿足身體對各種營養素的需要。

以不同顏色的食物組合達到均衡營養的方法和中醫的五色、五味來調節滋養五臟六腑的哲理有類似之處，都認為不同顏色代表不同能量。中醫養生保健重視身體內外的和諧平衡關係，強調『致中和』的理念，講究陰陽協調和五行互補，主張五色養五臟：綠色對肝、紅色對心、黃色對脾、白色對肺、黑色對腎。因此，綠色的菠菜、毛豆可養「肝」之氣；番茄、紅豆可養「心」氣；玉米、黃豆可養「脾」氣；白菜、蘿蔔可養「肺」氣；黑色的芝麻、香菇可養「腎」氣。

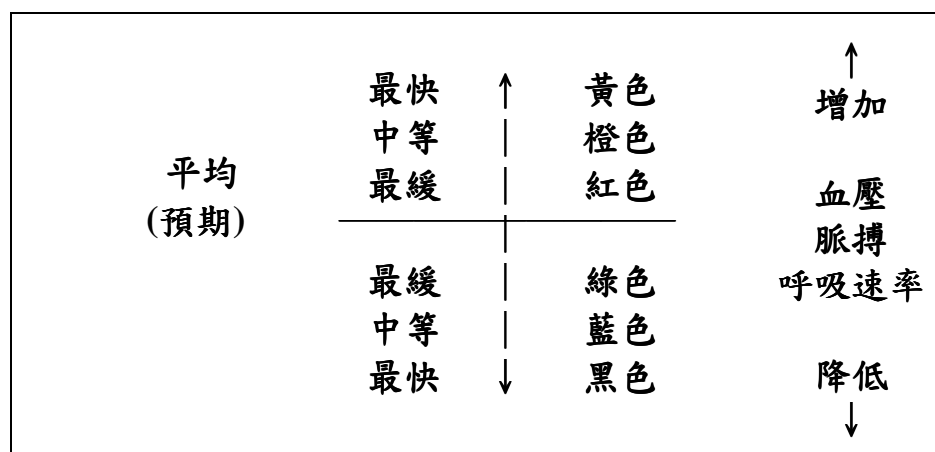
中醫的養生哲理已隨著針灸的傳播而被世界各地的自然保健專

家所接受，也著書立說發揚光大。美國的艾爾森·漢恩(Elson M.Haas M.D)醫生所著四季健康法(Staying Healthy With the Seasons) 就是一本把中醫五行經絡理念，加上現代知識，應用於一年四季的保健好書。隨著季節更替，提出合乎時宜的飲食、運動、作息、藥草以及應保養的臟器等，東方傳統養生智慧經過專業人士的邏輯推理和科學整理，將成為全人類保健的寶貴資產。

食物的顏色與能量的關係仍是一個新領域，有待更多的科學研究做深入的探討。長期研究光、顏色與身心健康的賈寇伯·賴勃曼博士(Dr.Jacob Liberman)整合其超過三萬名患者的治療經驗，發表於〔光—未來的醫學〕(Light:Medicine of the Future)一書。

顏色是由光衍生而來的放射光，可見光的波長約在四百至七百毫微米(nanometer)之間。不同顏色的光會影響人體的內分泌系統，刺激或抑制賀爾蒙的製造。光可用來治病，已被廣泛接受，例如藍光照射可治療嬰兒黃膽病，也可減輕關節炎的酸痛；紅光照射可改善偏頭痛；紅光和藍光可以增強運動員的體能；粉紅色的牢房可平緩重刑犯的衝動等效果。

不同顏色的光對自律神經系統有顯著的效應。紅色刺激交感神經系統；藍色刺激副交感神經系統。當在成年男性面前的螢幕照射紅、橙、黃、綠、藍、黑色光，發現紅、橙、黃光會增加呼吸、脈搏、血壓，以黃色光效果最強。而綠、藍、黑色則效果相反，有降低的反應。(如圖一)。顏色治療可以改善現代人的焦慮、恐懼、倦怠、沮喪等狀況，對精神壓力所引起的肥胖、酗酒、濫用藥物等症狀都有良好的效果。



圖一 對不同顏色，血壓、脈搏、呼吸的變化
(Liberman,光—未來的醫學，世茂)

眾所周知，植物藉陽光行「光合作用」。新的觀念認為人類亦行「光合作用」，透過眼睛和皮膚，人體也能吸收光能，例如皮膚在陽光照射下可以合成維生素D。人體所需要的維他命、礦物質和各種有機化合物，都有其最大波長吸收的特性。

光能是人類營養的源頭，在食物鏈中較低階級的食物，由光直接製造，越能接收光的全部能源，例如藍藻、綠藻、螺旋藻、紫菜、海帶、有機蔬菜、水果、五穀等都是營養豐富的好食物。這些食物都具有很強的生命力，可稱之為生命的糧食，也可視之為「固態的光」或「凍結的光」。如果人類以這類高能量的食物為主，就可預防各種慢性病的罹患。

各種顏色的光對身體健康有不同的效應，相信具有不同顏色的食物對身體各器官也會有不同的影響。雖然我們對此一大自然的奧秘仍所知有限，食物的顏色可能是該食物所具有的特殊能量、營養素以及新鮮度的指標，猶待科學家們深入探討的訊息。

印度的傳統醫學認為人體由下而上有七個能量中心，稱為氣輪(Chakra)，分別為海底輪、臍輪、太陽神經叢、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪。其相對應的內分泌腺體有生殖腺、腎上腺、胰腺、胸腺、甲狀腺、腦下垂體、松果體。各氣輪之代表顏色分別為紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫，這些顏色的頻率能量都可以調節各個氣輪。

大自然日夜其周期的變化，每日旭日東昇時的紅、橙、黃色為主至夕陽西下時的藍、靛、紫色。考量身體各氣輪由下而上隨著陽光照射的韻律，卡白瑞·柯遜(Gabriel Cousens)博士建議早餐以紅、橙、黃色為主要的食物，中餐則多吃黃、綠、藍色系食物，晚餐以藍、靛、紫藍以及金黃色的食物。頂輪與紫藍、紫和金黃色都有關聯。此種「彩虹餐」的吃法，特色在於以食物的頻率能量來配合大自然和身體能量運轉，各種顏色的食物綜合成為「全光譜」的食物，達到能量均衡營養的境界。

自然保健學者相信，各種天然食物都含有其獨特的營養素、機能性成分以及電磁能量。經過近百年來的化學分析，對於食物中的有機和無機成分都已有相當的認識。電磁能量的檢測由於難度很高，來自天然食物的電磁能量很微弱，必須相當進步的精密儀器才能檢測。此項重要工作才剛剛開始，雖然資料仍相當有限，研究的學者都已能夠認知其重要性，對食物保健功能的全面瞭解意義重大。

為了能檢測人體和食物的微弱能量以協助疾病的預防和治療，科學家在德國、美國、日本以及台灣經過數十年的努力，終於有了具體的結果。

德國的伏耳醫師(Reinhold Voll)於1950年代發現人體有「電磁能」分布在細胞的內外之間，為頻率低而波長很長的電磁波。伏耳發

現，人體「電磁能」變化的途徑與中國的經絡圖非常相似，為中國的針灸經絡學說找到了科學的基礎。經過多年的研究發展以及臨床驗證，加上生理學、量子力學和電腦資訊科學的進步，穴診儀(ESD)應運而生。穴診儀利用微量直流電刺激特定穴位皮膚，誘導出代表體內的器官系統所感應出的電磁能的量與質，可測知細胞帶電情況與其微弱變化。

國內的醫界與學界的精英，崔玖醫師、鍾傑醫師、陳國鎮博士、王唯工博士、李嗣涔博士等人經過十餘年生物能醫學的研究，發表了多篇學術報告在中外知名的期刊雜誌。有經驗的研究者可以穴診儀查明受檢者的體內能量變化，可以矯正其偏差，也可找出與受檢者「頻率」與能量相合的藥物。其難能可貴之處在於可以早期偵測器官未來的病變，即在細胞體尚未出現病變之前，細胞間體液的異常狀況可提早發現，在預防醫學上有重大意義。

現代人面臨生活品質的劣質化，多數人的經絡系統多半是不平衡的，而且常出現一些缺陷。1996年，楊乃彥和林麗美，以穴診儀進行生食苜蓿芽改善血液和經絡的實驗，受試者食用苜蓿芽六個月後，不僅血清膽固醇和三酸甘油酯明顯下降，在經絡方面有循環、脂肪代謝、左肝經、左膽經等十二個代表點系統不平衡的情況得到改善。

二十世紀末期，健康科學家對食物的波動能量深感興趣，以穴診儀為基礎，研發了系列的儀器如 MRAORIGINAL，檢測食物所發射的超微弱的能量之波動數值作為界定食物的保健價值之參考。

日本學者經過多年的研究，不只在儀器方面不斷改善，累積的檢測資料分析，發現健康的食品，例如能提高免疫力、預防或治療癌症的食品都呈現相對較高的波動數值。波動數值高的食物有：有機糙米、紅米、紫米、菠菜、青江菜、小油菜、各種有機蔬菜、秋葵、埃及皇宮菜、納豆、山藥、西芋、蘑菇、奇異果、李子乾、巨峰葡萄、金柑、無花果、昆布、海帶芽、干貝、海參、蠔螺、海產魚類、砂糖、日曬粗鹽、高麗人參、蜂膠、靈芝、烏骨雞等。而波動數值較低之食品有：白米、牛肉、豬肉、白菜、芹菜、高麗菜（可能與農藥有關）、小芋頭、鮮香菇、金菇、鯉魚、白鹽、白糖等。以上的波動數值雖然僅供參考，波動高的食品符合養生保健專家們常推薦的優良食品。

自然界的好水、潔淨的泉水、山上的水或經過花崗石、電氣石、中國白炭、備長炭等處理過的潔淨水都有相當高的波動數值。

探討食物除了熱量以外的其他能量對人類保健非常重要，開拓了新的科學領域，有助於人類對自然界的瞭解，對食物的保健養生功能也將是一大進步。雖然這些研究仍然只在起步階段，其前景非常遠大，值得投入大量人力、物力的科學與健康的新領域。

參考文獻：

1. Liberman,J.1997。光：未來的醫學，黃淑貞譯，世茂出版社。
2. Haas,E.1981。Staying Healthy With the seasons. Celestial Arts.
3. Tsuei,J.,F.M.K.Lam and P.Chou, IV Clinical Applications of the EDST with an investigation of the Organ-Meridian relationship.IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine.1996.15(3):67-75.
4. 鍾傑。手腳穴位簡明生物能檢查圖譜。中華民國生物能研究學會。1986。
5. 楊乃彥、林麗美。苜蓿芽介入的皮膚電機能穴道篩減法測試報告:以高血脂症為例、中華傳統獸醫學會會刊。1999，第三卷第一期，第35頁至47頁。
6. 深野一幸.1998 波動能量的健康革命，林瑞玉譯，世茂出版社。
7. 湯京士、柏德。植物的秘密生命，薛絢譯，臺灣商務印書館。