

## 毒物專家絕不碰發霉食物



林傑樑醫師。(記者曾學仁／攝影)

身為毒物科醫師，林傑樑吃得很謹慎。他的養生之道說來簡單做來難！少鹽、少糖、油適量，生鮮、當令食物最好，不迷信健康食品或生機飲食，便宜的蔬果吃來健康又愉快。

菜價狂跌 農民就不會灑農藥 菜貴時，林家就以冷凍蔬菜取代 他說，菜價好時，農民急著搶收，農藥殘留往往來不及消退。

「當菜價狂跌，農民連灑農藥的意願都沒有，正是吃的最安心的時候。豬肉也是一樣，豬肉貴時，提前宰殺的豬隻體內恐有抗生素殘留。」

這個冬天，林家經常吃的是一條 10 元的四破魚，四破魚屬於最小型的鯖魚，而且魚油含量豐富；花飛魚更是新鮮又好吃；最近跌價至一顆 20 元的高麗菜，更是林家餐桌最近的常客。

林傑樑說，他絕對不碰發霉的食物，例如豆腐乳、豆瓣醬、福菜、雪裡紅、鹹白魚、金華火腿等，「這些

食物真的好可怕！」

以豆瓣醬做湯底的紅燒牛肉麵，林傑樑碰都不碰。他的實驗室曾經檢驗吃紅燒牛肉麵喝湯與不喝湯的分別，結果發現，喝紅燒牛肉湯者，體內黃麴毒素遠遠高於不喝湯者。「若愛牛肉麵，還是選清燉的吧！」

肝硬化到肝癌恐是發霉食物作怪

「好多不曾感染 B 型肝炎、C 型肝炎的病患，卻出現肝硬化，最後走上肝癌一途，極有可能就是飲食中的發霉食物作怪。臨床上，實在看了太多了！」

為了孩子，林傑樑與太太以身作則，拒絕垃圾食物。他鼓勵孩子多喝豆漿，他說，東方人乳癌較少，抽菸者罹患肺癌的機會也比西方人低，這些東方奇蹟多與大豆食品有關，他建議，與其喝牛奶，不如多喝豆漿。

不必迷信流行解毒餐、生機飲食。

至於流行的解毒餐、生機飲食，林傑樑說，「提倡排毒餐、解毒餐的人，真是壞透了，人家生活經夠可憐，還趁火打劫，殺人無數。」癌症病患化療之後抵抗力很差，卻聽信街坊流言，開始吃生機飲食，卻不知道寄生蟲正會趁虛而入；或是糖尿病患狂吃紅蘿蔔，血糖飆至五、六百。在專業的領域裡，林傑樑不斷放砲，他不以為意的笑說，「我大概是不受歡迎人物吧！但這個社會總要有人扮黑臉，開放的社會經過討論，得利者始終是老百姓。」