

皇帝的早餐、大臣的中餐、叫花子的晚餐

早上吃好、中午吃飽、晚上吃少



如何吃最健康：一、二、三、四、五、六

❖ 每天一盤青菜(8兩到1斤)

❖ 每天兩種水果

❖ 每天三勺清油(<25克)

❖ 每天四兩米飯或四個饅頭

❖ 每天五種優質蛋白質

❖ 每天六杯水或 六克鹽

七分飽

❖ 營養過剩一樣中毒

❖ 吃飯七分飽、青春永不老

❖ 留得三分肚、年年美容駐

為健康 乾一杯！

酒精飲料的「標準」量

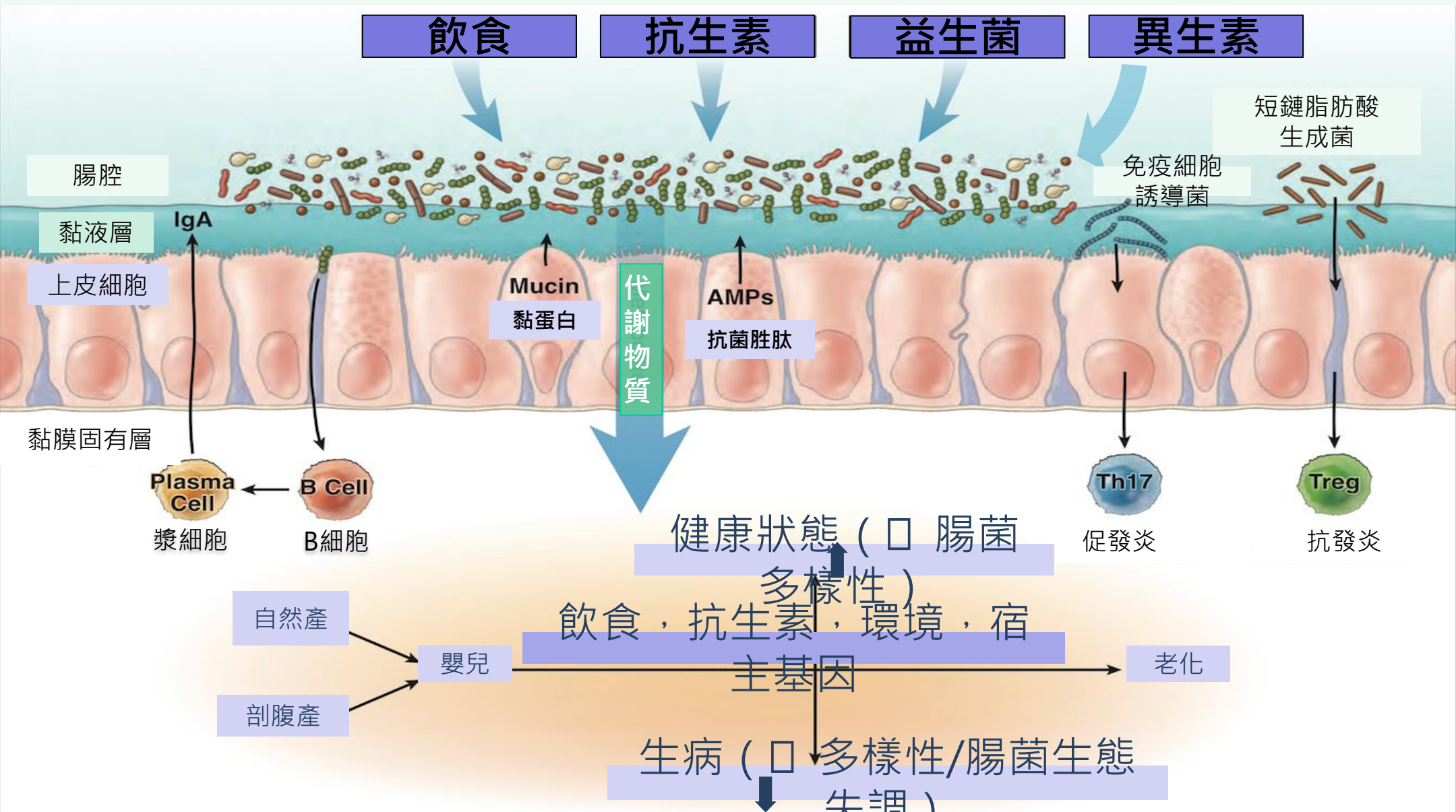
一個標準杯的量，雖然沒有正式的定義，卻已經有相當的共識。啤酒常以 12 盎斯（約 355 毫升）瓶裝或罐裝出售，可以看成一個標準杯。12 盎斯啤酒的酒精含量，約為 0.6 盎斯（約 18 毫升），等同於一杯 5 盎斯

（約 143 毫升）葡萄酒的酒精含量；也等同於 1.5 盎斯（約 44 毫升）蒸餾烈酒的酒精含量，例如伏特加、杜松子酒、美國威士忌或蘇格蘭威士忌。因此，上述這些容量的葡萄酒與蒸餾烈酒，也都是一個標準杯。

多樣
均衡
節制



自己腸菌自己救？



You (Your microbiota) Are What You Eat

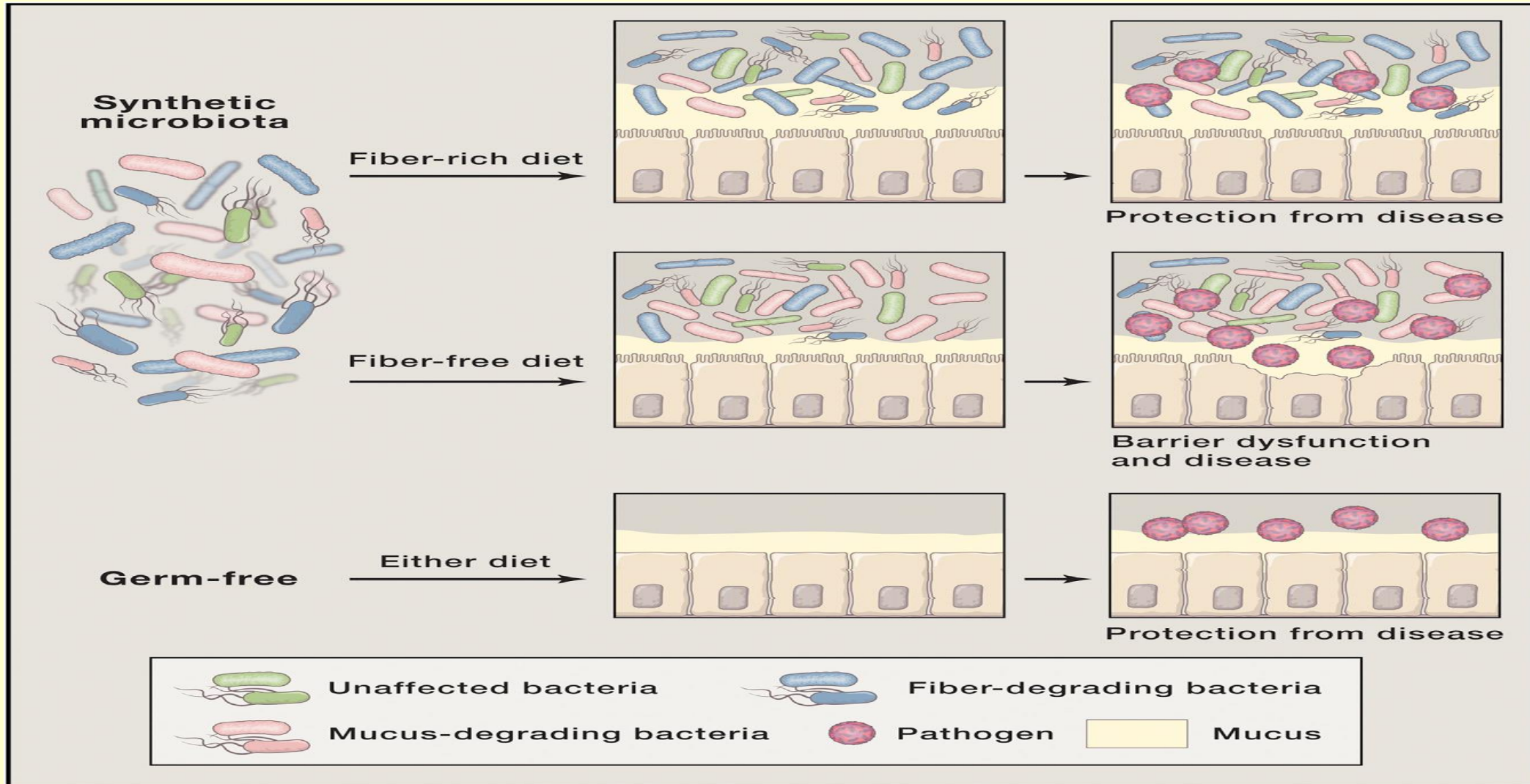
吃什麼是什麼

- 🍖 Protein/animal fat-rich diet: Bacteroides
- 🍌 Carbohydrate rich diet: Prevotella
- 🍌 Dietary pattern linking to gut microbial enterotype

Science 2011; 334:105-8

Nature 2012; 488:178-84

膳食纖維與腸道菌及腸上皮黏液厚度有關



飲食中的
肉鹼和膽鹼



> The pathway linking diet, gut microbes and TMAO to a growing collection of disease states. A key step along the path is in the liver, where flavin-containing monooxygenases (FMOs) rapidly convert trimethylamine into trimethylamine-*N*-oxide (TMAO), which then exerts distinct effects contributing to atherosclerosis, chronic kidney disease and heart failure.

腸道菌



三甲胺

肝臟
黃素單氧化酶



氧化三甲胺

< TMAO

未被腸道吸收的
膽鹼與肉鹼

心臟衰竭



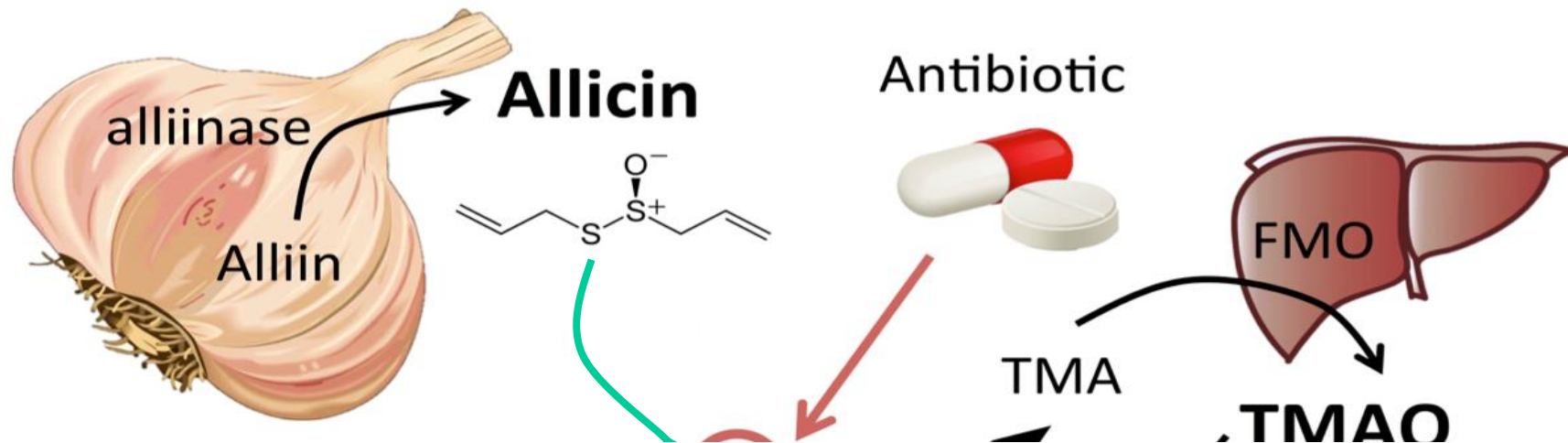
慢性
腎臟病



粥狀動脈硬化



吃大蒜有益心健康



Dietary allicin reduces transformation of L-carnitine to TMAO through impact on gut microbiota



Wei-Kai Wu ^{a,b}, Suraphan Panyod ^a, Chi-Tung Ho ^c, Ching-Hua Ho ^d,
Ming-Shiang Wu ^b, Lee-Yan Sheen ^a

^a Institute of Food Science and Technology, College of Bio-Resources and Agriculture, National Taiwan University, Taipei, Taiwan


^b Department of Internal Medicine, National Taiwan University Hospital, Taipei, Taiwan

^c Department of Food Science, Rutgers University, New Brunswick, NJ, USA

^d School of Pharmacy, College of Medicine, National Taiwan University, Taipei, Taiwan

APPROVED





繼對抗感染和消弭瘟疫之後
抗生素的下一個任務...

改變腸道菌叢來
治療非感染性疾病